

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI RENDAH DIRI PADA SISWA**

(Penelitian pada Siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Borobudur)

SKRIPSI



Oleh :

Nuur Isbah Kusumaning Jati
NPM. 12.0301.0006

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2017

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI RENDAH DIRI SISWA**

(Penelitian pada Siswa Kelas VII F SMP Negeri 1 Borobudur)

SKRIPSI



Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi Program Studi
Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

Nuur Isbah Kusumaning Jati
NPM. 12.0301.0006

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI RENDAH DIRI PADA SISWA

(Penelitian pada Siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Borobudur)

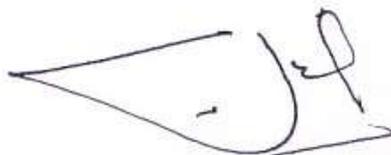


Oleh :
Nuur Isbah Kusumaning Jati

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

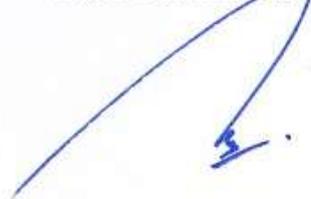
Magelang, Desember 2016

Dosen Pembimbing I



Dr. Purwati, M. S., Kons.
NIP. 19600802 198503 2 003

Dosen Pembimbing II



Drs. Arie Supriatna, M. Si
NIP. 19560412 198503 1 002

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi dalam rangka menyelesaikan studi pada Program Studi S-1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang

Diterima dan disahkan oleh tim penguji.

Hari : Jum'at

Tanggal : 20 Januari 2017

Tim Penguji Skripsi :

1. Dr. Purwati, M.S., Kons (Ketua merangkap anggota)
2. Drs. Arie Supriyatna, M.Si (Sekretari)
3. Drs. Subiyanto, M.Pd (Anggota)
4. Sugiyadi, M.Pd. Kons (Anggota)



Handwritten signatures in blue ink, with lines pointing to the names of the examiners in the list above.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Handwritten signature in blue ink, overlapping a purple circular stamp of Universitas Muhammadiyah Magelang.

Drs. H. Subiyanto, M.Pd
NIP. 19570807 198303 1 002

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : **Nuur Isbah Kusumaning Jati**
N.P.M : 12.0301.0006
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri Pada Siswa.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata dikemudian hari merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian, pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, 20 Januari 2017

Yang Menyatakan

Nuur Isbah Kusumaning Jati
12.0301.0006

MOTTO

“Barang siapa bersungguh-sungguh, sesungguhnya kesungguhannya itu adalah untuk dirinya sendiri.” (Al-Ankabut, ayat 6)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamaterku Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.
2. Orang tuaku tersayang, Bapak Sigit Sri Mulyana dan Ibu Dwi Esti Sudarningsih.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terimakasih penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas nikmat dan karuniaNya yang telah menyertai langkah penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri Pada Siswa”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dorongan, saran, kritik, masukan serta bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang, yang telah memfasilitasi selama pendidikan.
2. Drs. H. Subiyanto, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, yang telah memberikan surat ijin untuk melakukan penelitian.
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memberikan ijin dan arahan sehingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini .
4. Dr. Purwanti, M. S., Kons selaku dosen pembimbing skripsi I dan Drs. Arie Supriyatna, M. Si selaku dosen pembimbing II, yang senantiasa berkenan membimbing dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi.

5. Nur Cholik, S.Pd, Kepala SMP N 1 Borobudur yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Sumarni, S.Pd, selaku guru pembimbing SMP N 1 Borobudur.
7. Dosen dan Staf TU FKIP UMM serta semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dalam skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan adanua kritik maupun saran yang bersifat membangun sebagai bekal penulis untuk melangkah ke arah yang lebih sempurna dalam menulis karya ilmiah selanjutnya.

Magelang, Desember 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENEGASAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Rendah Diri	6
B. Konseling Kelompok	14
C. Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri Pada Siswa	23
D. Kerangka Berfikir	24
E. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Rencana Penelitian	26
B. Identifikasi Variabel Penelitian	27

	Halaman
C. Definisi Operasional Variabel	27
D. Subyek Penelitian	28
E. Metode Pengumpulan Data	29
F. Prosedur Penelitian	34
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	
1. Kesimpulan Teoritis	47
2. Kesimpulan Hasil Penelitian	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Berfikir	25
2. Grafik Hasil <i>Pre-Test</i>	40
3. Grafik Hasil <i>Post-Test</i>	41
4. Grafik Penurunan <i>Pre Test-Post Test</i>	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Disain <i>Pre Teast-Pascatest</i>	26
2. Kategori Skor Rendah Diri	31
3. Kisi-Kisi Angket	32
4. Hasil <i>Pre-Test</i>	39
5. Hasil <i>Post-Test</i>	41
6. <i>Descriptive Statistics</i>	42
7. Penurunan Skor <i>Pre Test-Post Test</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian dan Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian	53
2. Kisi-kisi Skala Rendah Diri	56
3. Angket Rendah Diri	58
4. Hasil Try Out Skala Rendah Diri	64
5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	66
6. Data <i>Pre Test</i> Skala Rendah Diri	74
7. Kisi-kisi Modul Konseling Kelompok dan Modul Konseling Kelompok	76
8. RPL, Laporan Hasil Kegiatan, dan Evaluasi Konseling Kelompok	117
9. Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok	180
10. Data <i>Post Test</i> Skala Rendah Diri	182
11. Hasil Analisis Non Parametrik	184
12. Daftar Hadir Konseling Kelompok	186
13. Dokumentasi Kegiatan Konseling Kelompok	192

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI RENDAH DIRI PADA SISWA
(Penelitian pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Borobudur)**

Nuur Isbah Kusumaning Jati

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa. Penelitian dilakukan pada siswa SMP N 1 Borobudur.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *pre test-post test one group design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling* yaitu 11 siswa mengalami rendah diri yang tinggi. Metode pengumpulan data menggunakan skala rendah diri. Analisis data menggunakan statistik *non parametric* dengan uji *wilcoxon match pairs test* dengan bantuan program SPSS for windows versi 16.00.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berpengaruh untuk mengurangi rendah diri pada siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Borobudur Tahun Ajaran 2015/2016. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan, setelah diberikan konseling kelompok. Selain itu mengurangi perilaku rendah diri siswa ditandai dengan perbedaan aspek dan indikator rendah diri. Salah satunya adalah cenderung menolak orang lain dan ragu-ragu dalam melakukan tindakan dan sekarang tindak lagi melakukan hal tersebut.

Kata kunci : Rendah Diri, Konseling Kelompok

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejak dilahirkan manusia tumbuh dan berkembang menurut masa, dan memiliki kemampuan yang berbeda antara satu dengan satu sama lain karena manusia memiliki perkembangan yang berbeda. Sehingga hasilnya manusia adalah makhluk yang unik, karena hal ini menyebabkan seorang tidak ada yang sama dengan individu yang lain dalam hal apapun.

Dalam menjalin hubungan antara individu dengan individu lain dalam pergaulan sehari-hari akan ditemui sifat-sifat buruk seperti iri, dengki, sombong, kekanak-kanakan, egois, malas, boros, manja, tidak percaya diri, dan minder atau rendah diri. Dari beberapa sifat buruk yang dimiliki individu penulis memfokuskan pada sifat minder atau rendah diri. Rendah diri biasanya sifat yang hampir individu memiliki sifat tersebut.

Pada dasarnya manusia memiliki rasa rendah diri (*inferior*) yang mencakup pengertian segala rasa kurang berharga yang timbul karena ketidak mampuan fisik, psikologis, atau sosial yang dirasa oleh siswa. Rendah diri merupakan perasaan bahwa seorang siswa lebih rendah dibandingkan siswa lain dalam satu atau hal lain. Memiliki rasa rendah diri sering terjadi pada peserta didik ditingkat pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun tingkat satuan pendidikan yang lain seperti Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Atas (SMA), dan Perguruan Tinggi (PT).

Dariyo (2004: 77) Siswa yang gagal akan merasakan bahwa dirinya adalah siswa yang tidak mampu, gagal, kecewa, putus asa, ragu-ragu, rendah diri dan pesimis menghadapi masa depannya. Mereka akan merasa bahwa mereka tidak pantas untuk didunia ini, mereka cenderung malu dengan kondisi yang ada pada dirinya. Hal itu akan berpengaruh pada pergaulan siswa di sekolah, biasanya mereka akan menjadi pribadi yang tertutup.

Rendah diri yang dimaksudkan Dariyo di atas bisa dipahami sebagai rendah diri, yaitu suatu perasaan seorang siswa yang menganggapnya lebih rendah dibandingkan dengan siswa lain dalam suatu apapun. Misalnya, siswa tersebut sering menyendiri dan menarik diri dari pergaulan sehingga siswa tersebut sulit atau tidak memberanikan diri untuk menyampaikan pendapatnya. Ternyata kondisi yang diharapkan sangat berbeda dari kenyataan karena harapan semua siswa dapat bergaul siswa yang satu dengan siswa yang lain, inilah contoh rendah diri pada siswa.

Rendah diri yang tinggi ditunjukkan dengan siswa yang cenderung senang menyendiri, pemalu, sulit berkomunikasi dengan teman-temannya, pasif, menutup diri, peka (merasa tidak senang) terhadap kritikan orang lain, pesimis akan tindakan yang dilakukannya. Hal ini dapat menghambat perkembangan diri remaja, sehingga sangat diperlukannya bantuan pada siswa untuk mengurangi rendah diri siswa.

Konseling kelompok menurut Adhiputro (2015: 24) adalah upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan,

pengembangan, dan diarahkan kepada kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan kepada individu untuk mengentaskan permasalahan yang terjadi dalam bentuk dinamika kelompok.

Penelitian terkait penggunaan konseling kelompok pernah dilakukan, seperti penelitian Windy Kartika Ariyanti yang dilakukan pada tahun 2013 tentang Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Menurunkan Perilaku Menarik Diri. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII Mts Wringinanom yang memiliki menarik diri yang tinggi. Pada penelitian tersebut diperoleh kesimpulan bahwa kasus menarik diri dapat dientaskan melalui konseling kelompok.

Penelitian lain yang terkait penggunaan konseling kelompok adalah penelitian yang dilakukan oleh Faizatul Amilin. Penelitian tersebut berjudul Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri, yang dilakukan pada tahun 2014 di SMA Negeri 1 Mantup Lamongan. Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi perilaku menarik diri.

Kenyataan yang terjadi di lapangan mengenai rendah diri, masih banyak remaja yang belum dapat menyesuaikan dengan lingkungan, berdasarkan wawancara dengan dengan Ibu Sumarni,S.Pd selaku guru BK kelas VII SMP Negeri Borobudur yang beralamat di Jalan Syailendra Raya Kelurahan Borobudur Kabupaten Magelang diperoleh informasi bahwa dari

jumlah keseluruhan siswa kelas VII yaitu 210. Hal ini disampaikan oleh Sumarni, S.Pd., Guru BK SMP Negeri 1 Borobudur pada tanggal 12 Februari 2016. Fenomena ini sudah terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama sehingga sudah banyak usaha yang dilakukan untuk mengurangi perilaku rendah diri pada siswa. Usaha-usaha yang telah dilakukan SMP Negeri 1 Borobudur untuk mengatasi rendah diri pada siswa adalah dengan membentuk kelompok belajar untuk mengerjakan tugas bersama, yang dilakukan secara acak, sehingga antara siswa yang satu dengan yang lain dapat membaur dengan baik. Namun demikian usaha-usaha yang telah dilakukan tersebut belum mencapai hasil yang maksimal, karena masih sebagian dari mereka yang belum bisa berbaur dengan teman-teman yang lain, sehingga perlu dicarikan solusi lain untuk mengurangi rendah diri pada siswa. Salah satu solusi yang menurut penulis perlu dilakukan adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok.

Pada penelitian ini, peneliti akan mencoba mengatasi permasalahan tersebut melalui pemberian konseling kelompok. Layanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok (Sukardi, 2000: 49).

Memperhatikan pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok merupakan salah satu kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang membahas dan mengentaskan permasalahan yang dialami siswa melalui dinamika kelompok.

Berdasarkan uraian di atas penulis bermaksud mengkaji tentang rendah diri pada siswa yang terjadi di SMP N 1 Borobudur dengan menggunakan konseling kelompok, hal inilah yang menjadi fokus penelitian penulis. Berkenaan hal tersebut maka penulis akan melakukan penelitian yang berjudul pengaruh konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu adakah pengaruh layanan konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa?

C. Tujuan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Sebagai sumbangan karya ilmiah bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan ilmu bimbingan konseling pada khususnya. Penelitian ini diharapkan sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan masalah ini.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan pertimbangan dalam upaya mengurangi rendah diri siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Rendah Diri pada Siswa

1. Pengertian Rendah Diri

Perasaan kurang berharga yang timbul setiap individu berbeda-beda. Perasaan kurang berharga ini dikenal dengan rendah diri. Individu yang memiliki rendah diri yang kurang maka individu belum dapat mengontrol dirinya sendiri dengan baik. Menurunkan rendah diri pada siswa bertujuan agar individu dapat menyesuaikan dengan lingkungan, sehingga tidak akan memiliki perasaan yang menganggap bahwa lebih rendah daripada yang lain.

Rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena tidak kemampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna, dan biasanya siswa yang mempunyai keterbatasan fisik lebih merasa bahwa mereka berbeda dengan siswa-siswa lainnya, sehingga perasaan tersebut akan menimbulkan perasaan rendah diri (Farozin dan Fathiyah, 2004: 68).

Pendapat di atas memberikan pemahaman bahwa rendah diri merupakan perasaan yang muncul ketidakpercayaan diri, misalnya perasaan cemas, malu, panik dan sebagainya.

Rendah diri merupakan perasaan seorang siswa lebih rendah dibandingkan siswa lain dalam satu atau hal lain hal. Perasaan

demikian dapat muncul sebagai akibat sesuatu yang nyata atau hasil imajinasinya saja (Ali, 2004: 156).

Pendapat di atas memberikan pemahaman bahwa rendah diri merupakan perilaku yang disebabkan oleh perasaan yang menganggap seseorang lebih rendah dari pada siswa yang lainnya. Sehingga, seseorang membayangi hal-hal yang membuatnya minder.

Peneliti menyimpulkan bahwa, rendah diri adalah perasaan yang muncul dengan dorongan ketidakpercayaan serta beranggapan bahwa dirinya kurang dari yang lain sehingga seseorang berimajinasi yang belum sesuai dengan kenyataan yang akan dihadapi. Perilaku rendah diri ditunjukkan dengan individu cenderung senang menyendiri, cenderung pemalu, sulit berkomunikasi dengan teman-temannya, menutup diri, pasif, peka (merasa tidak senang) terhadap kritikan orang lain, jarang bergaul di lingkungan, pesimis apa yang dilakukan.

Mengurangi rendah diri penting bagi setiap individu. Dengan mengurangi rendah diri, hidup akan lebih teratur dan terarah sehingga siswa dapat mencapai hasil yang optimal.

2. Aspek-aspek Rendah Diri

Fleming dan courtney (dalam Wahyudi, 2013: 32) menjabarkan perasaan rendah diri dalam alat ukurnya *Felling of Inadequacy scale* yang mengidentifikasi perasaan tidak mampu dalam lima aspek berikut ini:

a. *Social Confidence*

Merupakan perasaan kurang pasti, merasa kurang bisa diandalkan dan kurangnya rasa percaya pada kemampuan seseorang dalam situasi yang melibatkan orang lain.

b. *School Abilities*

Merupakan perasaan tidak mampu atau tidak berdaya kualitas, kekuatan, daya kompetensi, kecakapan, keahlian, ketrampilan, kesanggupan dalam melakukan tugas akademik.

c. *Self-Regart*

Penghormatan terhadap dirinya sendiri yang rendah atau kurangnya perhatian dan pertimbangan terhadap kepentingan dan minatnya sendiri.

d. *Physical Appearance*

Individu dengan rasa rendah diri sangat memperhatikan penampilannya, dia akan berusaha memperhatikan penampilan tubuhnya, ini merupakan salah satu bentuk mengkompensasikan rasa rendah diri miliknya.

e. *Physical Abilities*

Perasaan diri lebih lemah dalam hal kemampuan tubuh yang dimilikinya serta potensi yang berkaitan dengan fisiknya dibandingkan teman atau kelompok sebayanya.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa rendah diri terdapat aspek-aspek yang dapat diukur. Sehingga individu memiliki aspek rendah diri yang berbeda.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Rendah Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi rendah diri bisa dibedakan menjadi dua yaitu faktor internal, yaitu penyebab yang berasal dari dalam diri sendiri, seperti cacat tubuh, kelemahan menguasai bidang studi, dan susah untuk berkomunikasi. Sedangkan faktor eksternal, yaitu penyebab yang berasal dari luar, seperti ekonomi orang tua yang lemah (tidak mampu), orang tua yang bercerai, dan keluarga yang sering cek-cok.

Mulyatiningsih (2004: 38) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi rendah diri pada siswa dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Menurut pendapat di atas, faktor yang mempengaruhi rendah diri yaitu dari individu tersebut dan dari lingkungan individu tersebut.

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi rendah diri. Faktor-faktor itu meliputi :

1) Kondisi fisik individu

Kondisi fisik di sini adalah keadaan fisik siswa yang dapat dilihat secara visual, mencakup keseluruhan anggota

tubuh dan organ-organ yang ada di dalamnya. Jika seorang siswa mengalami ketidak normalan pada fisiknya (cacat), maka dalam diri siswa tersebut dapat timbul rasa rendah diri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki daya tarik fisik cenderung memiliki harga diri tinggi dari pada siswa yang kurang fisiknya (Dayaksini, 2001: 71).

Menurut pendapat di atas yaitu kekurangan pada fisik yang dapat dilihat secara visual pada individu tersebut dapat mengakibatkan munculnya rasa rendah diri.

2) Kesehatan fisik

Kondisi fisik yang sehat dapat menimbulkan penerimaan, percaya diri. Tapi sebaliknya, kondisi fisik yang tidak sehat dapat menyebabkan perasaan rendah diri dan kurang percaya diri (Ali, 2004: 182).

Menurut pendapat diatas yaitu kesehatan fisik mempengaruhi perasaan yang timbul pada individu, karena individu akan beranggapan bahwa dirinya tidak sama seperti yang lainnya.

b. Faktor Eksternal

Trommsdoff (dalam Desmita, 2005: 204) rendah diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal saja tetapi juga

dipengaruhi oleh faktor eksternal atau faktor dari luar. Faktor eksternal penyebab munculnya rendah diri itu diantaranya :

1) Faktor keluarga

Siswa hidup dalam suatu kelompok yang disebut keluarga. Salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi perilaku siswa adalah interaksi antar anggota keluarga. Harmonis tidaknya, intensif tidaknya interaksi antar anggota keluarga akan mempengaruhi perkembangan sosial siswa yang ada di dalam keluarga.

2) Faktor hubungan dengan teman sebaya

Seorang siswa akan merasa senang, aman, dan berharga ketika dirinya diterima dan memperoleh tempat di dalam kelompok, sebaliknya akan merasa cemas dan kurang berharga ketika dirinya tidak diterima atau bahkan disisihkan oleh kelompoknya.

3) Faktor penerimaan sosial

Menurut Farozin dan Fathiyah (2004: 68), penerimaan sosial yang tinggi menimbulkan rasa percaya diri tinggi yang berpengaruh pada peningkatan konsep diri positif. Sedangkan penerimaan sosial yang rendah menjadikan seorang siswa merasa rendah diri (*inferior*), menarik diri dari kontak sosial, dan mengembangkan sifat menutup diri yang pada akhirnya berpengaruh pada peningkatan konsep diri negatif.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dipahami bahwa rendah diri dapat dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kondisi fisik dan kondisi psikologis individu, dan faktor eksternal yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Penyebab tersebut dapat mempengaruhi siswa seperti yang ditunjukkan pada tingkah laku yang nyata seperti: minder, pemalu, sulit berkomunikasi, menutup diri, pasif, pendiam, dan jarang bergaul dengan teman, berfikir negatif, diabaikan.

4. Karakteristik Rendah Diri

Rendah Diri memiliki ciri-ciri diantaranya yaitu siswa yang takut menghadapi ulangan, menarik perhatian dengan cara yang kurang wajar, tidak berani menyatakan pendapat, grogi saat tampil di depan kelas, kemampuan dalam berbicara dan menerima rendah, bagian tubuh yang kurang proposional.

Yusuf dan Juntika (2005: 213) mengatakan bahwa rendah diri yang terus berkembang dapat menimbulkan perilaku yaitu peka (merasa tidak senang) terhadap kritikan orang lain, kurang senang untuk berkompetisi, perasaan kurang berharga, merasa tidak puas terhadap dirinya, selalu dicap sebagai orang yang lemah.

Berdasarkan pendapat di atas karakteristik rendah diri yang dimiliki individu, jika perasaan rendah diri yang dimiliki terus berkembang dan tidak segera diatasi akan kurang baik terhadap proses perkembangannya.

Amelia (2010: 20) mengatakan bahwa rendah diri dapat diamati dan diukur dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Menyimpan rasa takut atau kekhawatiran terhadap penolakan.
- b. Sulit menerima realitas diri (terlebih menerima kekurangan diri) dan memandang rendah kemampuan diri sendiri.
- c. Mudah menyerah, mudah menilai sesuatu dari sisi negatif.
- d. Takut gagal sehingga mengurangi segala resiko dan tidak berani memasang target untuk berhasil.
- e. Selalu menempatkan atau memposisikan diri sebagai yang terakhir karena menilai dirinya tidak mampu.

Pendapat para ahli di atas dapat dipahami bahwa indikator rendah diri pada siswa antara lain kemampuan dalam berbicara dan menerima rendah, bagian tubuh yang kurang proposional, perasaan kurang berharga, merasa tidak puas terhadap dirinya, mudah menyerah, selalu dicap sebagai orang yang lemah, minder, berfikir negatif, ragu-ragu, cenderung menolak orang lain, pemalu, diabaikan.

5. Cara Mengurangi Rendah Diri

Setiap individu memulai hidupnya dengan kelemahan fisik yang menimbulkan perasaan rendah diri (*inferior*). Perasaan inilah yang kemudian menjadi pendorong agar dirinya sukses dan tidak menyerah.

B. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan konseling yang berupaya memberikan bantuan kepada individu atau siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami siswa.

Menurut Winkel dan Hastuti (2004: 589), menegaskan konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan konseling, yaitu wawancara konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok kecil. Sejalan dengan pendapat Winkel, teori yang hampir sama disampaikan oleh Tohirin (2007: 179), bahwa layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal.

Pendapat dari kedua ahli tersebut memiliki persamaan, dimana keduanya menekankan bahwa konseling kelompok dilakukan dengan pendekatan kelompok. Pengertian Tohirin bersifat melengkapi dan memberikan gambaran lebih lanjut dari pengertian Winkel dan Hastuti. Secara sederhana, Tohirin beranggapan bahwa konseling

kelompok membantu memecahkan permasalahan yang dialami siswa melalui kegiatan kelompok.

Pendapat di atas dapat memberikan pemahaman bahwa konseling kelompok merupakan bentuk dari layanan bimbingan konseling yang berupaya untuk membantu mengentaskan permasalahan pribadi siswa melalui kegiatan kelompok sehingga tercapai perkembangan diri siswa yang lebih optimal.

Peneliti menyimpulkan bahwa, konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan konseling untuk memberikan bantuan kepada seseorang atau siswa dengan menggunakan dinamika kelompok yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami siswa.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok bertujuan untuk mengentaskan permasalahan - permasalahan siswa melalui kegiatan kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok, mengembangkan ketrampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik juga sehat. Kemudian tujuan yang lain yaitu membantu siswa mencapai perkembangan yang optimal.

Menurut Prayitno dan Erman (2004: 181), secara umum tujuan layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan berkomunikasi. Konseling kelompok juga dapat mengentaskan masalah siswa

dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Sedangkan tujuan khusus dari konseling kelompok yaitu *pertama*, berkembangnya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi. *Kedua*, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya imbasan pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengentaskan masalah dan mengembangkan kemampuan siswa dalam bersosialisasi dan berkomunikasi dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

3. Asas-asas dalam Konseling Kelompok

Asas-asas konseling kelompok, menurut Prayitno dan Erman (2004: 115) meliputi:

- a. Kesukarelaan, yaitu menjadi anggota kelompok atas keinginan sendiri dan tidak ada pemaksaan dalam mengemukakan permasalahan. Dalam konseling kelompok, setiap anggota secara sukarela dan terbuka menyampaikan ide, gagasan dan pendapatnya yang berkaitan dengan permasalahan yang dialami dan mengikuti semua kegiatan.
- b. Keterbukaan, yaitu keterusterangan dalam memberikan pendapat. Setiap anggota kelompok dalam mengemukakan

masalahnya secara bebas dan terbuka dalam kegiatan konseling kelompok.

- c. Kegiatan, yaitu partisipasi semua anggota kelompok dalam mengemukakan pendapat sehingga cepat tercapainya tujuan kelompok. Semua anggota kelompok ikut terlibat dan berpartisipasi aktif dalam konseling kelompok.
- d. Kenormatifan, yaitu aturan dalam menyampaikan ide dan gagasan hendaknya dengan baik, benar, gaya bahasa yang menyenangkan dan tidak menyalahkan anggota kelompok dan sesuai dengan norma yang berlaku.
- e. Kerahasiaan, yaitu menjaga pembicaraan dari orang luar (tidak masuk dalam anggota kelompok) mengenai permasalahan yang dianggap penting dan menyangkut pribadi orang lain.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa asas-asas yang ada dalam konseling kelompok diantaranya asas kesukarelaan yaitu anggota kelompok (siswa) dapat sukarela mengemukakan permasalahan dan pendapatnya, asas keterbukaan yaitu anggota kelompok dengan bebas menyampaikan permasalahan dan pendapatnya, asas kegiatan yaitu semua anggota kelompok ikut berpartisipasi, asas kenormatifan yaitu menyampaikan ide/gagasan secara baik, dan asas kerahasiaan yaitu anggota kelompok sanggup menjaga rahasia dari pembicaraan yang ada dalam konseling kelompok

4. Tahap-tahap dalam Konseling Kelompok

Menurut Prayitno dan Erman (2004: 40), menyebutkan dalam konseling kelompok ada beberapa tahap yang harus dilakukan agar pelaksanaan konseling kelompok tersebut berjalan lancar. Pada umumnya ada empat tahap yang harus dilalui yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran.

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan dan keterlibatan anggota kedalam kelompok dengan tujuan agar anggota kelompok memahami maksud konseling kelompok. Pemahaman anggota kelompok memungkinkan anggota kelompok aktif berperan dalam kegiatan konseling kelompok yang selanjutnya dapat menumbuhkan minat pada diri mereka untuk mengikutinya. Tahap ini bertujuan untuk saling menumbuhkan suasana saling mengenal, percaya, menerima dan membantu teman-teman yang ada dalam anggota kelompok.

Kegiatan dilakukan pada tahap ini adalah pengungkapan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok dalam rangka pelayanan konseling kelompok yaitu menjelaskan cara-cara dan asas kegiatan kelompok, anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan mengungkapkan diri dan melakukan permainan keakraban.

b. Tahap Peralihan

Setelah suasana kelompok sudah terbentuk dan dinamika mulai tumbuh maka pemimpin kelompok hendaknya membawa anggota kelompok pada kegiatan sesungguhnya, untuk itu perlu diselenggarakan tahap peralihan.

Tahap peralihan merupakan transisi dari pembentukan ketahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang harus dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan cara menyampaikan permasalahan. Setelah jelas kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ketiga kegiatan kelompok, masing-masing anggota kelompok secara bebas mengemukakan masalah yang akan dibahas, menetapkan masalah yang akan dibahas kemudian anggota membahas masalah tersebut secara mendalam dan tuntas.

d. Tahap Pengakhiran

Setelah kegiatan kelompok memuncak pada tahap ketiga, kegiatan kelompok ini kemudian menurun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatannya pada saat yang

dianggap tepat. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin kelompok dan anggota mengemukakan pesan dan kesan dari hasil kegiatan, membahas kegiatan lanjutan dan kemudian mengemukakan pesan dan harapan.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa ada empat tahap dalam konseling kelompok yaitu tahap pembentukan, tahap pengalihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. Tahap-tahap tersebut harus dilaksanakan secara beruntun atau urut tidak boleh dirandom atau diacak.

5. Elemen-elemen Konseling Kelompok

Konsep konseling kelompok sebagai suatu sistem di dalamnya tersirat makna tujuan, sasaran dan sifat hubungan yang perlu dibangun oleh konselor dan konseli konseling kelompok. Adapun elemen-elemen konseling kelompok (Adhiputro, 2015: 25), sebagai berikut:

- a. Individu, kesadaran akan pengakuan terhadap individu yang memiliki keunikan dan sebagai manusia dengan harapan, nilai-nilai, dan permasalahan yang dihadapinya.
- b. Suasana kelompok, kebutuhan individu untuk diterima, bertukar pengalaman, dan bekerjasama dengan orang lain,

sehingga mendorong mereka mampu memahami dirinya dan memberikan sumbangan pemikiran bagi anggota yang lainnya.

- c. Pencegahan, konseling kelompok mampu mencegah munculnya permasalahan yang akan mengganggu kehidupan konseli sebagai individu maupun anggota masyarakat.
- d. Pertumbuhan dan perkembangan, maupun mendorong konseli memahami kelebihan kelemahan dirinya serta bagaimana potensi yang mereka miliki menjadi modal bagi perwujudan diri dalam kehidupan selanjutnya.
- e. Penyembuhan, berusaha mengubah persepsi individu melalui tukar pengalaman dengan individu lain sehingga perilaku yang cenderung melemahkan, bukan menyalahkan diri sendiri segera bisa diubah dan tidak terlalu parah.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok memiliki konsep konseling kelompok yang di dalamnya memiliki makna tujuan, sasaran, dan sifat hubungan. Serta memiliki beberapa elemen-elemen yang berada di konseling kelompok.

6. Kelebihan Konseling Kelompok

Shertzer dan Stone (dalam Adhiputro, 2015: 25) menyatakan bahwa sebagai suatu sistem pemberian bantuan, konseling kelompok memiliki kelebihan sebagai berikut:

- a. Efisiensi, dibandingkan dengan strategi dengan strategi bantuan yang bersifat individual, konseling kelompok lebih efisien karena dalam waktu yang sama konselor dapat memberikan layanan bantuan kepada sejumlah individu.
- b. Keragaman sumber dan sudut pandang, dalam suasana kelompok, sumber bantuan tidak hanya dari konselor dengan sudut pandang tersendiri, tetapi juga dari sejumlah individu atau konseli sebagai anggota kelompok dengan sudut pandang yang lebih kaya.
- c. Pengalaman kebersamaan, individu tidak akan merasabahaya hanya dirinya yang mengalami permasalahan tertentu dalam kehidupannya, konseli akan menjadi sadar bahwa ternyata orang lain mengalami permasalahan walaupun sedikit berbeda.
- d. Rasa saling memiliki, dalam suasana kelompok yang kohesif, kebutuhan untuk mencintai dan dicintai, menerima dan diterima, menghargai dan dihargai akan tumbuh dan dirasakan langsung oleh masing-masing anggota kelompok.
- e. Balikan, dalam setiap suasana interaksi kelompok, individu akan mendapatkan kesempatan untuk menerima dan memberikan balikan dari apa yang telah dilakukannya (melakukan aktivitas yang diterima serta meninggalkan sikap dan perbuatan yang ditolak oleh orang lain).

- f. Praktek ketrampilan, individu mendapat tempat untuk mempraktekkan tingkah laku baru, melakukan percobaan dan mendapat dukungan sosio-emosional sebelum dipraktekkan langsung dalam konteks kehidupan nyata di luar kelompok.
- g. Belajar menemukan makna, dalam suasana kelompok, individu tidak hanya memperhatikan dirinya sendiri, dia juga mendengar, melihat, dan merasakan bagaimana perasaan orang lain dalam menghadapi suatu permasalahan hidup.

Pendapat di atas dapat dipahami bahwa konseling kelompok selain sebagai suatu sistem pemberian bantuan kepada konseli ternyata konseling kelompok juga memiliki tujuh kelebihan ketika melaksanakan konseling kelompok.

D. Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri

Siswa

Rendah diri merupakan perilaku yang disebabkan oleh perasaan yang menanggapi seseorang lebih rendah daripada siswa yang lainnya sehingga muncul ketidakpercayaan diri, misalnya perasaan cemas, malu, panik dan sebagainya.

Rendah diri yang tinggi dapat menghambat perkembangan individu untuk mencapai sebuah keberhasilan. Untuk itu perlu adanya kesadaran siswa untuk mengubah pola pikirnya supaya tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

Layanan konseling kelompok dapat dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal (Tohirin, 2007:179).

Memperhatikan hal tersebut layanan konseling kelompok merupakan upaya untuk membantu siswa dalam mengentaskan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

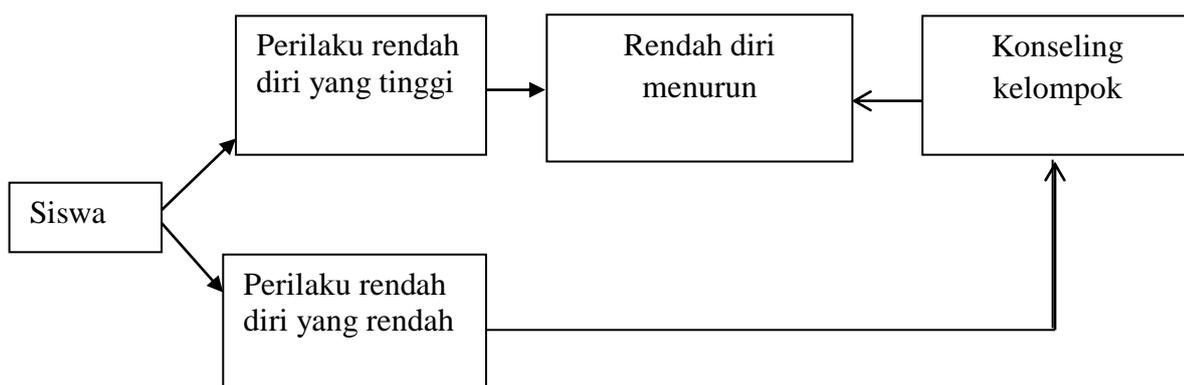
Diharapkan dengan konseling kelompok mampu mengurangi rendah diri pada siswa. Siswa dapat bersosialisasi dengan lingkungan sekitar tanpa ragu, malu, dan menganggap dirinya rendah. Menggunakan konseling kelompok diharapkan siswa dapat mengurangi rendah diri pada siswa.

E. Kerangka Berfikir

Siswa di SMP Negeri 1 Borobudur ada yang memiliki perilaku rendah diri yang tinggi. Bagi siswa yang memiliki rendah diri yang tinggi maka akan menghambat prestasi belajar siswa dan sosialisasi siswa. Rendah diri yang tinggi ditunjukkan dengan siswa yang kemampuan dalam berbicara dan menerima rendah, bagian tubuh yang kurang proposional, perasaan kurang berharga, merasa tidak puas terhadap dirinya, mudah menyerah, selalu dicap sebagai orang yang lemah, minder, berfikir negatif, ragu-ragu, cenderung menolak orang lain, pemalu, diabaikan.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rendah diri pada siswa pada siswa SMP Negeri 1 Borobudur yaitu dengan diberikan bantuan berupa konseling kelompok dengan menggunakan konseling kelompok, sehingga diharapkan dengan konseling kelompok siswa dapat mengurangi rendah diri pada siswa untuk mencapai keberhasilan

Gambar. 1
Kerangka Berfikir



F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa.

BAB III METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah suatu cara yang sistematis dan terencana untuk mencapai hasil maksimal merumuskan masalah atau menguji atau menemukan teori baru. Cara sistematis dan terencana tersebut meliputi rancangan penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, subyek penelitian, metode pengumpulan data, prosedur penelitian, metode analisa data. Langkah-langkah penelitian sebagai berikut:

A. Rancangan Penelitian

Di dalam penelitian ini digunakan desain *pra eksperimen* dengan menggunakan metode *one group pre dan post-test desain*. Desain penelitian tersebut dilakukan tanpa randomisasi dan memberikan perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol dan untuk *one group pre dan post-test desain* menggunakan satu kelompok subjek serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Dan perbedaan hasil tersebut dianggap sebagai efek perlakuan.

Tabel. 1
Disain *Pra-tes-Pascates* dengan satu kelompok
(*One group pre test-post test*)

Pre test	Pemberian Perlakuan	Post Test
Y1	X	Y2

Keterangan:

Y1 : Pengukuran (*Pre test*) untuk mengukur tingkat perilaku rendah diri sebelum diberikan layanan konseling kelompok.

- X : Pemberian perilaku (*treatment*), yaitu pemberian layanan konseling kelompok untuk mengurangi perilaku rendah diri.
- Y2 : Pengukuran (*post test*) untuk mengukur tingkat perilaku rendah diri.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti. Ada dua variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel terikat, penelitian ini adalah rendah diri siswa.
2. Variabel bebas, penelitian ini adalah layanan konseling kelompok.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati. Definisi operasional variabel yang digunakan peneliti adalah:

1. Rendah diri siswa yang dimaksudkan adalah perasaan yang muncul dengan dorongan ketidakpercayaan serta beranggapan bahwa dirinya kurang dari yang lain sehingga seseorang berimajinasi yang belum sesuai dengan kenyataan yang akan dihadapi. Rendah diri memiliki aspek-aspek yaitu (1) *social confidence*, (2) *shcol abilities*, (3) *self-regart*, (4) *physical appearance*, (5) *physical abilities*.

2. **Konseling kelompok** merupakan layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal melalui belajar komunikasi yang baik.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian. Hal-hal yang berhubungan dengan subyek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang diteliti memiliki beberapa karakteristik yang sama (Latipun, 2002: 29). Populasi adalah totalitas dari semua objek atau individu yang memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Borobudur yang memiliki rendah diri yang tinggi sejumlah 30 siswa.

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi penelitian (Latipun, 2002: 30). Sampel dalam penelitian ini adalah 10 siswa dari siswa

kelas VII F pada anggota populasi yang memiliki rendah diri yang tinggi.

3. Sampling

Menentukan sampel kelompok penelitian, penulis menggunakan teknik sampling yang disebut *purposive sampling*, berdasar karakteristik yang telah ditentukan. *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel tidak dengan random, biasanya dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu (Latipun, 2002: 35). Secara rinci karakteristik subjek penelitian yaitu, siswa kelas VII F SMP Negeri 1 Borobudur yang memiliki perilaku rendah diri tinggi berdasarkan pengamatan Guru BK dan pengukuran skala rendah diri.

E. Teknik Pengumpulan Data

Setiap penelitian ilmiah memerlukan pengumpulan data yang ditunjukkan untuk mendapat data dari responden. Pengumpulan data ini dimaksudkan untuk memperoleh data-data yang akurat, relevan, dan reliabel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *pengaruh konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa*. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah :

1. *Interview* (Wawancara)

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data bila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti dan juga bila peneliti ingin

mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam (Sugiyono, 2008: 137). Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat pula dilakukan melalui tatap muka.

Wawancara dilakukan pada siswa yang mengalami rendah diri dan juga siswa yang tidak mengalami rendah diri. Dari hasil wawancara ditemukan bahwa setiap paginya memang ada siswa yang tidak mau bergaul dengan temannya.

2. Dokumentasi

Menurut Sugiyono (2013: 240) dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya monumental dari seorang. Sejalan dengan pendapat Sugiyono, pendapat Suharsimi (2013: 321) dokumentasi merupakan metode yang dilakukan penulis untuk mengumpulkan data seperti buku induk, nilai siswa, peraturan sekolah dan data riwayat siswa. Sifat utama data ini tak terbatas pada ruang dan waktu sehingga memberikan peluang kepada peneliti untuk mengetahui hal-hal yang pernah terjadi di waktu silam.

3. Angket

Angket merupakan salah satu alat pengumpulan data dalam penilaian non tes, berupa serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang diajukan responden. Menurut Suharsimi (2006: 151) angket

adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui. Angket dalam penelitian ini terdiri satu macam yaitu rendah diri. Angket ini bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai permasalahan dan responden tanpa merasa khawatir memberikan jawaban dalam pengisian daftar pertanyaan angket.

Angket ini juga digunakan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode Skala Likert yang dikembangkan Rensis Likert. Skala ini merupakan teknik mengukur sikap dimana subyek diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap masing-masing pernyataan. Berdasarkan ketentuan skala likert, peneliti menilai jawaban angket dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) (Noor, 2014: 128).

Tabel. 2
Kategori Skor Rendah Diri

Frekuensi	Kategori	Jumlah	Presentase
>208	Sangat tinggi	12	40%
160-208	Tinggi	9	30%
112-160	Rendah	9	30%
<112	Sangat rendah	0	0
Jumlah		30	100%

(Syarifudin, 2010: 112)

Angket penelitian ini dikembangkan dalam kisi-kisi yang mengandung rendah diri. Kisi-kisi angket rendah diri sebagai berikut:

Tabel. 3
Kisi-Kisi Angket

No.	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	ITEM		Σ
				(+)	(-)	
1.	Rendah Diri	- Fisik	- Kemampuan dalam berbicara dan menerima	18,19, 25	1, 15	5
			- Bagian tubuh yang kurang proposional	2, 14, 22, 51	20, 24, 27	7
			- Psikologis	- Perasaan kurang berharga	17, 53	3, 16, 21
		- Merasa tidak puas terhadap dirinya		5, 32, 47	4, 26, 38, 60	7
		- Mudah menyerah		12, 29, 30, 44, 67	6, 8, 53	8
		- Selalu dicap sebagai orang yang lemah		28, 40, 64	7, 11, 52	6
		- Minder		10, 31	9, 13, 23, 39, 56	7
		- Sosial	- Berfikir negatif	35, 49, 59	33, 37	5
			- Ragu-ragu	36, 50, 55	34, 45, 65, 52	7
			- Cenderung menolak orang lain	46, 66	54, 61	4
			- Pemalu	43, 48	41, 57	4
			- Diabaikan	68	42, 58, 69, 70	2
		JUMLAH				33

Instrumen ini dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang variabel, sub variabel, indikator, serta jumlah item masing-masing terdiri item positif dan item negatif.

Pelaksanaan *try out* skala rendah diri siswa dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen dan reliabilitas yang digunakan dalam penelitian, berikut penjelasannya:

a) Uji validitas instrumen

Validitas instrumen didefinisikan sejauh mana instrumen itu mengukur. Data *try out* yang diperoleh dianalisis guna menguji validitas instrumen. Menguji validitas instrumen menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Umlah item pada angket yaitu 70 item pernyataan dengan $N=30$ (jumlah sampel *try out*). Dari 30 subyek uji coba, dan diuji validitasnya telah diperoleh 42 item valid. Semua indikator yang telah dirumuskan dalam kisi-kisi angket rendah diri telah terwakili oleh item yang valid tersebut.

b) Uji reliabilitas instrumen

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai *alpha* lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikan 5% dalam perhitungan menggunakan teknik *cronbach's alpha*. Hasil uji reabilitas angket dengan nilai r_{tabel} sebesar 0,349 dan $N=30$ pada taraf signifikan 5%

dengan menggunakan SPSS 16.0 *for windows* diperoleh nilai *alpha* sebesar 0,860. Artinya *alpha* lebih besar dari r_{tabel} ($0,860 > 0,349$), sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

F. Prosedur Penelitian

Berikut ini adalah prosedur dalam penelitian *pra eksperimentalone group pretest-posttest design*, yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Persiapan penelitian

a. Pengajuan judul dan proposal penelitian

Peneliti mengajukan judul penelitian dan pengajuan proposal kepa dosen pembimbing pada bulan Januari 2016.

b. Pengajuan surat ijin

Peneliti mengajukan surat ijin penelitian di SMP Negeri 1 Borobudur pada bulan Maret 2016.

c. Penyusunan instrumen penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala rendah diri.

d. *Try out* instrumen

Sebelum angket digunakan untuk *pre test* dan *post test*, terlebih dahulu peneliti melakukan *try out*. Pelaksanaan *try out* skala rendah diri siswa dilakukan untuk mengetahui valis tidaknya instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. *Try out* dilaksanakan pada tanggal 9 April 2016. Siswa yang hadir

pada *try out* berjumlah 30 siswa. Skala yang digunakan berisi 70 butir item pernyataan.

2. Pelaksanaan penelitian

a. Pelaksanaan *pre test*

- 1) Penulis menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *pre test*.

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan tes awal (*pre test*) untuk mengukur kondisi awal subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan.

- 2) Peneliti mengoreksi hasil pengisian *pre test*
- 3) Peneliti menganalisis hasil *pre test* untuk memperoleh sampel dan untuk menentukan tindak lanjut.
- 4) Pelaksanaan konseling kelompok. Sebelum melakukan konseling kelompok, peneliti menyusun modul konseling kelompok dengan kisi-kisi modul terlampir.

b. Pelaksanaan konseling kelompok

- 1) Mengkroscek daftar hadir siswa yang mengikuti kegiatan konseling kelompok sesuai jumlah siswa yang telah ditentukan.
- 2) Menyampaikan maksud dan tujuan dari pelaksanaan kegiatan. Memberikan perlakuan pada subyek penelitian dengan konseling kelompok.

- 3) Evaluasi kegiatan konseling kelompok.

c. Pelaksanaan *pre test*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *post-test*.
- 2) Peneliti membagikan skala *post test* kepada 10 siswa yang menjadi sampel penelitian.
- 3) Penulis mengoreksi hasil pengisian *post test*.
- 4) Penulis menganalisis hasil *post test*.

3. Penyusunan hasil penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang teramat penting dalam penelitian, karena dengan analisis data tersebut dapat diberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Analisis data yang digunakan untuk mengetahui apakah rendah diri pada siswa dapat di atasi melalui Konseling Kelompok. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka dibutuhkan suatu metode penelitian yang tepat. Antara sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) diberikan konseling kelompok.

Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 16,00 *for windows* yaitu suatu program komputer statistik yang mampu memproses data statistik secara tepat dan cepat, menjadi berbagai output yang dikehendaki para pengambilan keputusan. Teknik analisis ini dipilih dengan sampel penelitian yang relatif kecil, yaitu 10 siswa.

Penelitian ini menggunakan analisis dan kuantitatif statistik yaitu analisis *non parametrik Wilconxon Match Pairs Test* atau *Wilcoxon Signed Rank Test*. Alasan menggunakan uji *Wilcoxon Match Pairs Test* yaitu:

1. Jumlah data yang ada kecil (kurang dari 30).
2. Distribusi data tidak normal.
3. Variansi tidak homogen.
4. Data ordinal.
5. Pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan *non random* yaitu *purposive sampling*.
6. Untuk mengetahui perbedaan yang sesungguhnya antara pasangan data yang diambil dari satu atau dua sampel yang saling terkait.
7. Teknik analisis ini langkahnya paling pendek untuk menguji hipotesis, yaitu untuk menentukan ada tidaknya pengaruh pemberian layanan konseling kelompok.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan Pre test

Pre test ini termasuk *pre test* terpakai, karena juga dipakai untuk penentuan sampel. *Pre test* dilaksanakan pada tanggal 14 April 2016 dengan menyebar skala rendah diri kepada subjek penelitian yang berjumlah 30 siswa. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas VII F yang menurut Guru BK masih banyak terdapat rendah diri. Hasil *pre test* dapat dilihat pada lampiran. Kemudian hasil *pre test* dianalisis dan diperoleh kategori perilaku rendah diri yaitu, frekuensi >208 dengan kategori sangat tinggi memiliki jumlah 12, dengan presentase 40%. Sedangkan frekuensi 160-208 dengan kategori tinggi dengan jumlah 9 dan persentase 30%. Frekuensi 112-160 berada dikategori rendah dengan jumlah 9 sehingga memiliki persentase 30%. Sedangkan frekuensi <112 berada dikategori sangat rendah dengan jumlah 0 sehingga persentasenya 0.

Berdasarkan kategori di atas akan diambil 10 siswa yang akan mendapatkan skor sangat tinggi dan tinggi untuk dijadikan sampel. Hal itu sesuai dengan teknik sampel yang digunakan yaitu berupa *non random sampling*. Siswa yang berjumlah 10 tersebut akan dijadikan anggota kelompok untuk mendapatkan

treatment. Jumlah anggota kelompok yang nantinya akan dipakai untuk penelitian dalam kegiatan layanan konseling kelompok adalah 10 anggota. Adapun anggota kelompok yang telah ditentukan oleh peneliti secara keseluruhan yang akan mendapatkan *treatment* adalah sebagai berikut:

Tabel. 4
Hasil Pre-test yang Dijadikan Anggota Kelompok

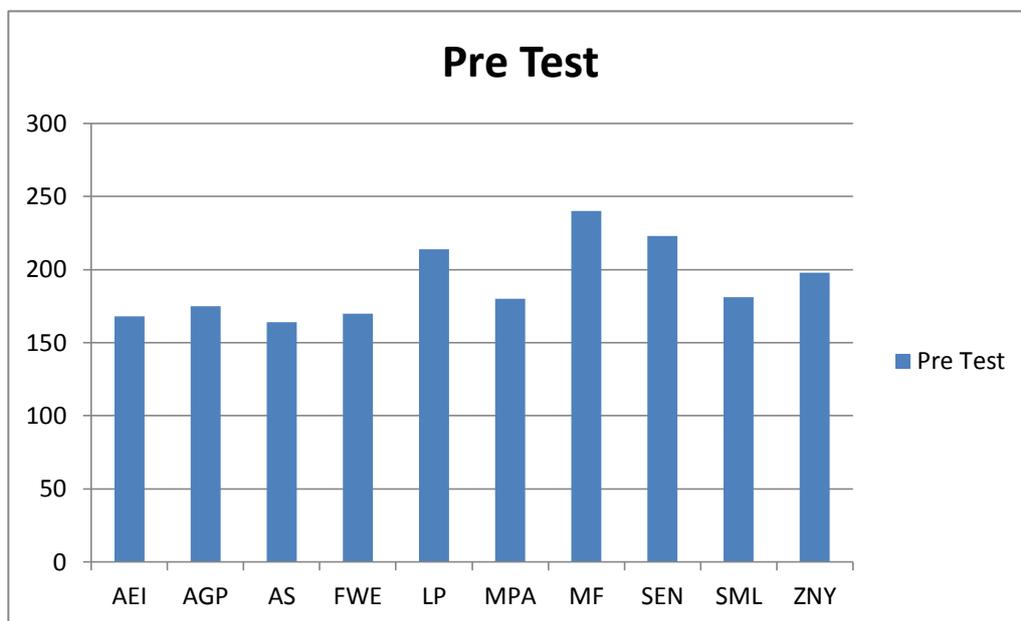
No	Subjek Penelitian ^(*)	L/P	Skor	Kriteria
1	AEI	P	168	Tinggi
2	AGP	L	175	Tinggi
3	AS	P	164	Tinggi
4	FWE	L	170	Tinggi
5	LP	P	214	Sangat Tinggi
6	MPA	P	180	Tinggi
7	MF	L	240	Sangat Tinggi
8	SEN	P	223	Sangat Tinggi
9	SML	P	181	Tinggi
10	ZNY	L	198	Tinggi

Keterangan:

(*) : Nama subjek penelitian diinisial untuk menjaga kerahasiaan siswa.

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa yang menjadi anggota kelompok terdiri dari 3 siswa dalam katagori redah dirinya sangat tinggi, dan 7 siswa dalam katagori rendah dirinya tinggi.

Gambar. 2
Grafik Hasil Pre-test yang Dijadikan Anggota Kelompok



b. Pemberian Perlakuan Layanan Konseling

Kegiatan konseling kelompok didiskusikan dengan semua anggota kelompok sesuai dengan waktu yang disepakati siswa. Kegiatan dilaksanakan selama 7 hari yaitu pada tanggal 9 April 2016, 16 April 2016, 23 April 2016, 30 April 2016, 30 April 2016, 7 Mei 2016, 11 Mei 2016, 14 Mei 2016, 21 Mei 2016, 28 Mei 2016, dan 4 Juni 2016. Jadwal dan hasil pelaksanaan pelatihan terdapat dalam lampiran 11.

c. Pelaksanaan Post Test

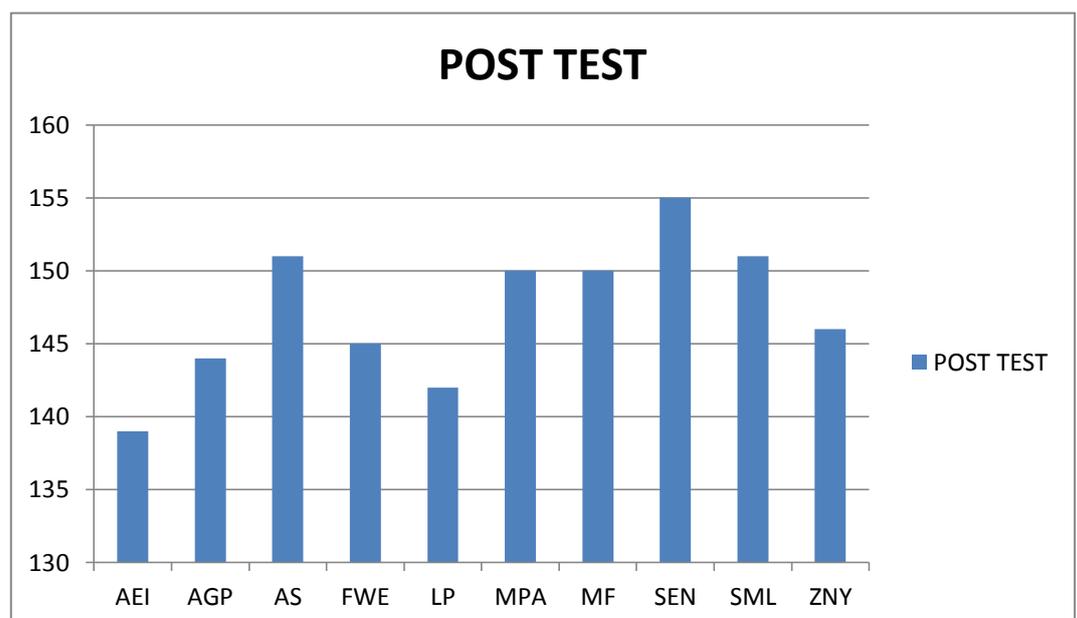
Penelitian diakhiri dengan pengukuran akhir (*post test*). *Post test* dilakukan pada tanggal 4 Juni 2016 pada semua sampel

penelitian. *Post test* dilakukan dengan menyebarkan skala rendah diri yang sama dengan *pre-test*. Berdasarkan *post test* yang dilakukan oleh penelitian maka diperoleh hasil *post test* sebagai berikut:

Tabel. 5
Hasil Post test

No	Subjek Penelitian	L/P	Skor Post Test
1	AEI	P	130
2	AGP	L	144
3	AS	P	151
4	FEW	L	145
5	LP	P	142
6	MPA	P	130
7	MF	L	150
8	SEN	P	155
9	SML	P	151
10	ZNY	L	136

Gambar. 3
Grafik Hasil *Post-test*



Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data terhadap hasil *post test* termasuk di dalamnya uji hipotesis dan menyusun laporan hasil penelitian ke dalam sistematis.

2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Pengolahan data hasil tabulasi jawaban responden diolah dengan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Pengolahan tersebut menghasilkan *statistic descriptive variable* penelitian sebagai berikut:

Tabel. 6
Descriptive Statistics

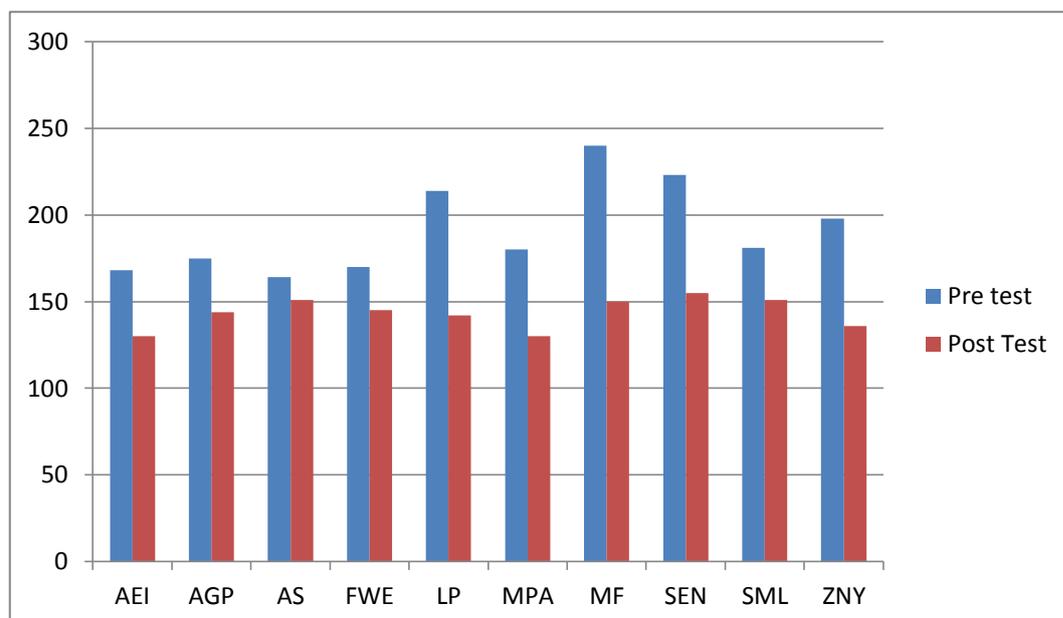
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre_test	10	191.30	26.200	164	240
post_test	10	144.40	8.527	130	155

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sampel penelitian berjumlah 10 siswa. Responden terdiri dari 10 siswa kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Nilai minimum *pre test* sebesar 164, nilai maksimumnya sebesar 240 dengan rata-rata 191,30 dan standar deviasi sebesar 26,200. Nilai minimum *post test* sebesar 130, nilai maksimumnya sebesar 155 dengan rata-rata 144,40 dan standar deviasi sebesar 8,527. Artinya setelah diberi perlakuan berupa konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri. Dengan bekal konseling kelompok tersebut akan membantu siswa dalam mengurangi rendah diri, sehingga perilaku rendah diri akan menurun. Adapun skor tersebut selengkapnya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel. 7
Penurunan Skor Pre test dan Post test

Subjek Penelitian	Pre Test	Post Test	Penurunan	
			Nilai	%
AEI	168	130	38	22,6%
AGP	175	144	31	17,7%
AS	164	151	13	7,9%
FEW	170	145	25	14,7%
LP	214	142	72	33,6%
MPA	180	130	50	27,7%
MF	240	150	90	37,5%
SEN	223	155	68	30,5%
SML	181	151	30	16,6%
ZNY	198	136	62	31,3%
Rata-rata			47,9	24,01%
Minimum			13	7,9%
Maksimum			90	33,6%

Gambar. 4
Grafik Penurunan Skor *Pre test* dan *Post test*



3. Uji Hepotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan model analisis *statistic non parametric* dengan 10 siswa. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh konseling kelompok untuk mengurangi rendah diri pada siswa. Data penelitian yang terdiri dari *pre test* dan *post test* dianalisis melalui model *statistic non parametric* yaitu dengan uji *wilcoxon*.

Untuk mempermudah menganalisis data digunakan model *statistic non parametic* dari program SPSS *versi 16.0 for windows* dengan teknik *two related sample*, dengan hasil $Z_{hitung} = -2,803$ dengan *Asymp* (2-tailed) = 0,005. Adapun kriteria pengujian hipotesis yaitu dengan melihat angka probabilitas, dengan ketentuan jika nilai *Asymp* (2-tailed) $> \alpha$ maka H_0 diterima. Karena nilai *Asymp* (2-tailed) = 0,005 $< \alpha = 5\%$ (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya pemberian perlakuan berupa konseling kelompok memiliki pengaruh terhadap penurunan rendah diri siswa.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis *wilcoxon match pairs test* konseling kelompok terbukti dapat mengurangi perilaku rendah diri pada siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan skor *post test* yang signifikan dari kelompok eksperimen. Selisih penurunan

rata-rata sebesar 24,01%, dengan peningkatan tertinggi sebesar 33,6% dan peningkatan terendah 7,9%.

Bukti bahwa konseling kelompok dapat mengurangi perilaku rendah diri pada siswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan sesudah diberikan konseling kelompok. Siswa yang semula rendah diri untuk memulai beradaptasi dengan lingkungan, mulai berbaur dengan lingkungan sekitar dan mulai menumbuhkan rasa percaya diri untuk berhadapan dengan banyak orang seperti yang dilakukan oleh siswa tersebut.

Pernyataan tersebut didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Siska (2003) yang menunjukkan ada perbedaan antara kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi sebelum dan setelah diberikan perlakuan, dimana terjadi peningkatan kepercayaan diri setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok.

Penelitian diatas menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Layanan konseling kelompok merupakan salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling kelompok. Layanan konseling kelompok yang membahas percaya diri dan kecemasan komunikasi tanpa mengentaskan masalah dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa, hal ini dapat menutup kemungkinan layanan konseling kelompok dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa karena memiliki fungsi pencegahan dan pengentasan masalah.

Selain penelitian di atas, hasil penelitian ini di dukung oleh Gibson dan Marianne (2011: 275) yang menyatakan bahwa konseling kelompok difokuskan untuk membantu konseli mengatasi problem lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian hari ke hari. Masalah yang diatasi dalam penelitian ini yaitu percaya diri yang rendah. Konseling kelompok yang dilakukan dapat membantu siswa untuk mendapatkan alternatif permasalahan dan meningkatkan percaya diri, salah satunya menghalau hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan sosial.

Berdasarkan hal di atas membuktikan bahwa konseling kelompok pada siswa Kelas VII F di SMP Negeri 1 Borobudur Tahun Ajaran 2015/2016 dapat mengurangi perilaku rendah diri.

Penelitian ini juga memiliki hambatan atau kendala, yaitu kendala dalam mencocokkan jadwal anggota kelompok untuk bisa melakukan konseling kelompok bersama, namun hal tersebut dapat diatasi tanpa memberikan hambatan yang berarti.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesimpulan Teoritis

a. Rendah Diri

Rendah diri siswa yang dimaksudkan adalah perasaan yang muncul dengan dorongan ketidakpercayaan serta beranggapan bahwa dirinya kurang dari yang lain sehingga seseorang berimajinasi yang belum sesuai dengan kenyataan yang akan dihadapi.

b. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan konseling untuk memberikan bantuan kepada seseorang atau siswa dengan menggunakan dinamika kelompok yang bertujuan untuk mengentaskan permasalahan yang dialami siswa.

2. Kesimpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok berpengaruh untuk mengurangi rendah diri siswa Kelas VII F SMP Negeri 1 Borobudur Tahun Ajaran 2015/2016.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru Pembimbing

Ketika terdapat siswa yang memiliki kecenderungan rendah diri yang tinggi, maka guru pembimbing dapat menerapkan konseling kelompok sebagai upaya mengurangi rendah diri siswa. Konseling kelompok yang dilakukan, dapat membantu siswa untuk mendapatkan alternatif permasalahan dan meningkatkan percaya diri, salah satunya menghalau hal-hal yang tidak ada kaitannya dengan sosial.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian dapat dikembangkan lagi pada variabel yang lain kelompok untuk mengurangi rendah diri siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu, pemberian perlakuan, kurang lebih lama karena beberapa hal terkait program sekolah. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal. Pelaksanaan perlakuan dilakukan pada saat di luar jam BK, sehingga waktunya yang terbatas sehingga diperlukan berbagai alternatif untuk meningkatkan semangat siswa. Ini dapat menjadikan bahan pemikiran bagi peneliti selanjutnya yang ingin menggunakan konseling kelompok agar penelitian selanjutnya dapat berjalan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A.A.Ngurah. 2015. *Konseling Kelompok Perspektif Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Media Akademik.
- Ali, Muhammad. 2004. *Psikologi Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Amelia. 2010. "Efektifitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Rendah Diri". Skripsi. (tidak diterbitkan). Magelang: FKIP UMM.
- Amilin, Faizatul. 2014. "Penerapan Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Kecenderungan Menarik Diri." Jurnal BK Unesa: Volume 04 Nomer 03 Tahun 2014.
- Aryani, Tri. 2003. *Pengaruh Pemberian Pelatihan Neuro Linguistik Programming Terhadap Cacat Tubuh Di Pusat Rehabilitas Panti Sosial Bina Daksa "Suryatama"nBangil Pasuruhan*. Skripsi. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Ariyanti, Windy Kartika. "Penerapan Konseling Kelompok Adlerian Untuk Menurunkan Perilaku Menarik Diri." Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling. Volume 01 Nomor 01 Tahun 2013.
- Azwar, Saifuddin.2007. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- . 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Dayaksini, Tri dan Hudariyah. 2001. *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Desmita. 2005. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Farozin dan Fathiyah, Kartika Nur. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Gibson, Robert. L Dn Marianne H. Mitchell. *Bimbingan dan konseling*. 2011. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Latipun. 2002. *Psikologi Eksperimen*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Mulyatiningsih, Rudi. 2004. *Bimbingan Pribadi, Sosial, Belajar dan Karir petunjuk Praktis Diri Sendiri Untuk Siswa SMP dan SMU*. Jakarta: PT Gramedia.

- Noor, Juliansyah. 2014. *Metodelogi Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah)*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Siska, Sudardjo dan Esti Hayu Purnamaningsih. 2003. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonanl Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi 2003, No. 2.
- Sugiyono. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- . 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- . 2013. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukardi, D.K. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Syarifudin.B. 2010. *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wahyudi, Rony Agung. 2013. *Hubungan Inferiority Felling dan Agresivitas pada Remaja Delinkuen*. Jurnal. Semarang:UNNES.
- Winkel, W. S., dan Hastuti, Sri. 2004. *Pendidikan Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yusuf, Syamsul dan Juntika Nurihasan. 2005. *Landasan Bimbinan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Pelaksanaan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 1 BOROBUDUR
Jl. Sentanu Km. 2 Borobudur ☎ (0293) 788553 Kab. Magelang 56553
BOROBUDUR

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.4/ 305 / 20.4 SMP / 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Borobudur Kabupaten Magelang, menerangkan bahwa :

Nama : NUUR ISBAH K.J
NPM : 12.0301.0006
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan Ilmu dan Pendidikan
Waktu penelitian : April – Juni 2016
Universitas : Universitas Muhammadiyah Magelang

Telah melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Borobudur dengan Judul "PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *REFRAMING* TERHADAP PENURUNAN RENDAH DIRI PADA SISWA".

Demikian surat keterangan ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Borobudur, 9 Juni 2016
Kepala Sekolah


Nur Cholik S.Pd.M.Pd
NIP. 196306301984031005

Lampiran 2

Kisi-Kisi Angket Rendah Diri

KISI – KISI ANGKET
RENDAH DIRI PADA SISWA

No.	VARIABEL	SUB VARIABEL	INDIKATOR	ITEM		Σ	
				(+)	(-)		
1.	Rendah Diri	- Fisik	- Kemampuan dalam berbicara dan menerima	18,19, 25	1, 15	5	
			- Bagian tubuh yang kurang proposional	2, 14, 22, 51	20, 24, 27	7	
			- Psikologis	- Perasaan kurang berharga	17, 53	3, 16, 21	5
				- Merasa tidak puas terhadap dirinya	5, 32, 47	4, 26, 38, 60	7
				- Mudah menyerah	12, 29, 30, 44, 67	6, 8, 53	8
				- Selalu dicap sebagai orang yang lemah	28, 40, 64	7, 11, 52	6
				- Minder	10, 31	9, 13, 23, 39, 56	7
		- Berfikir negatif	35, 49, 59	33, 37	5		
		- Sosial	- Ragu-ragu	36, 50, 55	34, 45, 65, 52	7	
			- Cenderung menolak orang lain	46, 66	54, 61	4	
			- Pemalu	43, 48	41, 57	4	
			- Diabaikan	68	42, 58, 69, 70	2	
			JUMLAH		33	37	70

Lampiran 3

Angket Rendah Diri

ANGKET
RENDAH DIRI PADA SISWA

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas/No :

Jenis Kelamin :

B. Petunjuk Pengisian Angket :

1. Bacalah pernyataan - pernyataan dengan cermat.
2. Jawablah pernyataan - pernyataan yang ada didalam daftar pernyataan dibawah ini dengan memberikan tanda check (√) pada jawaban yang sesuai.

3. Keterangan :

SS : Sangat Sering S : Sering

J : Jarang TP : Tidak Pernah

C. Butir Soal

No.	Aspek Pernyataan	SS	S	J	TP
1.	Merasa grogi ketika berbicara di depan kelas.				
2.	Meski keadaan fisik saya kurang ideal, hal tersebut tidak menjadikan pematang hidup untuk sukses.				
3.	Malas berbuat kebaikan kepada orang lain, karena mereka tidak pernah menghargai kebaikan saya.				
4.	Kurang memiliki kemampuan dibidang ilmiah jika dibanding teman sekelas saya.				
5.	Merasa memiliki banyak potensi dan bakat yang akan berguna untuk mencapai masa depan.				
6.	Sering berfikir negatif kepada teman yang sedang mendekati saya.				
7.	Ketika berada dalam sebuah kelompok, dianggap kurang bisa dibanding teman sekelompok.				

8.	Kehilangan harapan saya untuk mengejar masa depan karena merasa bahwa diri saya tidak akan mampu mewujudkan.				
9.	Merasa minder bila dibanding-bandingkan dengan orang lain yang lebih pintar dari saya.				
10.	Tidak begitu mencemaskan hambatan yang akan saya alami dalam mencapai masa depan dan akan lebih fokus pada kelebihan yang saya alami.				
11.	Sering diledek oleh teman sekelas karena yang ada pada diri saya.				
12.	Lebih cenderung mempresepsikan segala sesuatu diri sisi positif.				
13.	Merasa minder apabila berbicara dengan orang-orang yang mempunyai kemampuan yang lebih tinggi dari saya.				
14.	Bangga atau percaya diri dengan apa yang saya miliki.				
15.	Sering mengalami kesulitan memahami pelajaran dan jika hal itu terjadi maka saya akan malas dan tidak belajar lagi.				
16.	Merasa bahwa diri saya tidak memberi manfaat apapun bagi orang sekitar dan hal tersebut membuat saya merasa tidak berguna.				
17.	Merasa bangga saat mengukir prestasi di sekolah.				
18.	Mampu menerima penjelasan dari guru dan dapat mengikuti pelajaran dengan baik.				
19.	Mampu menjelaskan materi yang diberikan guru kepada temna-teman.				
20.	Jika melihat kondisi fisik saya saat ini, saya merasa menyerah untuk dapat mencapai cita-cita yang saya inginkan.				
21.	Merasa orang lain tak pernah menghargai pendapat saya, sehingga saya lebih sering diam saat diskusi.				
22.	Berusaha menutupi kekurangan yang ada pada diri saya, dengan memperbaiki penampilan saya agar saya dapat disukai banyak teman.				
23.	Merasa minder dengan keadaan fisik saya yang kurang ideal.				
24.	Merasa sedih karena teman-teman di kelas banyak yang menjauhi				

	saya karena keadaan fisik saya yang kurang ideal.				
25.	Mampu dan berani mengemukakan ide/gagasan di depan orang banyak.				
26.	Selalu menghindar dari tugas-tugas yang sulit untuk dikerjakan.				
27.	Merasa malu, dengan keadaan fisik stsu tubuh yang deperti ini.				
28.	Mempunyai motivasi dalam diri, bahwa saya bisa melakukan suatu hal walaupun sulit.				
29.	Tidak begitu mencemaskan hambatan yang akan saya alami dalam mencapai masa depan dan akan lebih fokus pada kelebihan yang saya miliki.				
30.	Selalu berusaha tepat waktu saat mengumpulkan tugas sekolah kepada guru.				
31.	Memakai pakaian yang rapi agar terlihat menarik agar seperti teman-teman.				
32.	Merasa bangga saat saya dapat mengukir prestasi di sekolah.				
33.	Pelajaran saat ini sangat sulit dan membuat saya putus asa.				
34.	Ragu-ragu ketika dipercaya untuk membantu orang lain dalam mengambil keputusan.				
35.	Tidak patah semangat, walaupun sering mengalami kesulitan memahami pelajaran.				
36.	Mampu menemukan alternatif pemecahan permasalahan, ketika mempunyai permasalahan dengan orang lain.				
37.	Sering kehilangan harapan untuk mengejar masa depan, karena merasa diri saya tidak akan mampu mewujudkannya.				
38.	Merasa teman saya berpenampilan lebih menarik dibanding penampilan saya.				
39.	Merasa minder kalau teman-teman sangat pandai di sekolah dan berprestasi.				
40.	Merupakan hal yang mudah bagi saya untuk menungkan ide-ide saya kedalam tulisan sebagai tugas sekolah.				

41	Merasa malu dengan keadaan ekonomi keluarga karena tidak seberuntung teman sekelas.				
42	Merasa teman-temannya meninggalkan satu-persatu.				
43	Ketika ada mata pelajaran yang tidak mengerti, saya mencoba memberanikan diri untuk bertanya.				
44	Merasa mampu mengerjakan suatu hal dengan baik				
45	Mudah cemas dalam menghadapi persoalan hidup.				
46	Mudah bergaul dengan teman-teman saya.				
47	Merasa memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan.				
48	Berani mengerjakan soal di depan kelas.				
49	Yakin kalau belajar dengan giat maka saya akan mendapat nilai bagus.				
50	Berusaha sikap dewasa dalam menyelesaikan suatu masalah.				
51	Merasa mempunyai fisik yang menunjang penampilan.				
52	Merasa bergantung dengan teman-teman.				
53	Memiliki rasa mudah putus asa.				
54	Lebih senang menyendiri bila ada masalah daripada berbaur dengan teman yang lain.				
55	Mampu menetralkan ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi.				
56	Merasa orang lain lebih mampu daripada saya.				
57	Malu apabila tampil sendiri.				
58	Merasa teman-teman tidak mau bergaul dengan saya.				
59	Berusaha tegar dan tabah dalam menghadapi cobaan.				
60	Merasa tidak mempunyai tujuan hidup.				
61	Sulit bergaul dengan teman/orang yang belum dikenal.				

62	Mempunyai rasa pendirian yang mudah berubah-ubah.				
63	Berusaha menyelesaikan tugas tanpa bantuan orang lain.				
64	Merasa kemampuan yang saya punya dibutuhkan orang lain				
65	Bayangan kegagalan selalu menghantui saya.				
66	Menyukai kegiatan organisasi.				
67	Optimis dengan apa yang saya kerjakan.				
68	Merasa dianggap ada kepada teman sekelas.				
69	Ketika pembentukan kelompok saya merasa diabaikan oleh teman sekelas.				
70	Merasa diperhatikan guru saat pelajaran.				

Lampiran 4

Hasil *Try Out* Angket Rendah Diri

Lampiran 5

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

VALIDITAS ANGGKET

No. Item Angket	R Hitung	R table	Keterangan
		N= 30	
1	0,036	0,349	Gugur
2	0,783	0,349	Valid
3	0,741	0,349	Valid
4	0,094	0,349	Gugur
5	0,596	0,349	Valid
6	0,226	0,349	Gugur
7	0,89	0,349	Valid
8	0,255	0,349	Gugur
9	0,916	0,349	Valid
10	0,398	0,349	Valid
11	0,184	0,349	Gugur
12	0,054	0,349	Gugur
13	0,664	0,349	Valid
14	0,615	0,349	Valid
15	0,606	0,349	Valid
16	0,647	0,349	Valid
17	0,976	0,349	Valid
18	0,185	0,349	Gugur
19	0,63	0,349	Valid
20	0,488	0,349	Valid
21	0,873	0,349	Valid
22	0,341	0,349	Gugur
23	0,343	0,349	Gugur
24	0,052	0,349	Gugur
25	0,381	0,349	Valid
26	0,77	0,349	Valid
27	0,725	0,349	Valid
28	0,012	0,349	Gugur
29	0,892	0,349	Valid
30	0,935	0,349	Valid
31	0,838	0,349	Valid
32	0,818	0,349	Valid
33	0,589	0,349	Valid
34	0,4	0,349	Valid

35	0,325	0,349	Gugur
36	0,595	0,349	Valid
37	0,217	0,349	Gugur
38	0,743	0,349	Valid
39	0,273	0,349	Gugur
40	0,939	0,349	Valid
41	0,085	0,349	Gugur
42	0,333	0,349	Gugur
43	0,286	0,349	Gugur
44	0,459	0,349	Valid
45	0,089	0,349	Gugur
46	0,448	0,349	Valid
47	0,653	0,349	Valid
48	0,08	0,349	Gugur
49	0,955	0,349	Valid
50	0,285	0,349	Gugur
51	0,065	0,349	Gugur
52	0,028	0,349	Gugur
53	0,628	0,349	Valid
54	0,25	0,349	Gugur
55	0,883	0,349	Valid
56	0,252	0,349	Gugur
57	0,131	0,349	Gugur
58	0,402	0,349	Valid
59	0,999	0,349	Valid
60	0,999	0,349	Valid
61	0,013	0,349	Gugur
62	0,616	0,349	Valid
63	0,968	0,349	Valid
64	0,329	0,349	Gugur
65	0,945	0,349	Valid
66	0,241	0,349	Gugur
67	0,569	0,349	Valid
68	0,395	0,349	Valid
69	0,831	0,349	Valid
70	0,762	0,349	Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.866	.878	70

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N				
				item16	3.50	.777	30
				item17	3.33	.711	30
item01	2.40	.498	30	item18	2.93	.691	30
item02	1.60	1.003	30	item19	2.23	.728	30
item03	3.57	.626	30	item20	3.93	.254	30
item04	3.03	.490	30	item21	3.13	.900	30
item05	3.10	.712	30	item22	2.20	.761	30
item06	3.43	.626	30	item23	3.53	.681	30
item07	3.03	.765	30	item24	3.80	.407	30
item08	3.67	.606	30	item25	2.17	.648	30
item09	2.77	.898	30	item26	3.23	.626	30
item10	1.97	.999	30	item27	3.80	.407	30
item11	2.70	1.022	30	item28	3.07	.691	30
item12	2.80	.887	30	item29	2.73	.828	30
item13	3.23	.774	30	item30	3.07	.740	30
item14	3.43	.626	30	item31	3.13	.900	30
item15	3.13	.776	30	item32	2.97	1.033	30
				item33	3.53	.571	30

item34	3.30	.651	30	item53	3.50	.572	30
item35	2.40	1.133	30	item54	3.20	.961	30
item36	2.57	.898	30	item55	2.43	.858	30
item37	3.63	.615	30	item56	2.87	.937	30
item38	3.23	.858	30	item57	2.80	.664	30
item39	3.40	.724	30	item58	3.50	.820	30
item40	2.47	.776	30	item59	3.20	.761	30
item41	3.70	.466	30	item60	3.20	.761	30
item42	3.67	.661	30	item61	3.00	.871	30
item43	2.60	.675	30	item62	3.07	.868	30
item44	2.77	.774	30	item63	2.33	.802	30
item45	3.13	.681	30	item64	2.20	.925	30
item46	3.17	.699	30	item65	3.57	.626	30
item47	2.70	.750	30	item66	2.90	.845	30
item48	2.60	.675	30	item67	2.97	.765	30
item49	3.47	.776	30	item68	2.87	.819	30
item50	3.10	.662	30	item69	3.53	.730	30
item51	2.07	.828	30	item70	2.77	.817	30
item52	3.27	.785	30				

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item01	208.90	276.231	.072		.867
item02	209.70	273.803	.086		.868
item03	207.73	277.720	-.021		.868
item04	208.27	274.616	.173		.866
item05	208.20	274.993	.092		.867
item06	207.87	274.602	.129		.866
item07	208.27	273.375	.147		.866
item08	207.63	274.102	.159		.866
item09	208.53	271.292	.188		.866
item10	209.33	269.816	.209		.866
item11	208.60	279.766	-.092		.871
item12	208.50	263.500	.465		.862
item13	208.07	277.375	-.012		.869
item14	207.87	272.602	.226		.865
item15	208.17	270.420	.260		.865
item16	207.80	266.855	.402		.863
item17	207.97	264.930	.528		.861
item18	208.37	266.378	.479		.862
item19	209.07	262.547	.618		.860
item20	207.37	275.551	.243		.866
item21	208.17	276.006	.028		.869
item22	209.10	275.128	.078		.867
item23	207.77	271.426	.257		.865
item24	207.50	273.569	.292		.865
item25	209.13	269.085	.384		.863
item26	208.07	270.892	.310		.864
item27	207.50	272.810	.349		.865
item28	208.23	271.151	.265		.865
item29	208.57	269.495	.275		.865
item30	208.23	261.495	.653		.859

item31	208.17	265.316	.394	.863
item32	208.33	257.540	.575	.859
item33	207.77	269.840	.399	.863
item34	208.00	274.414	.131	.866
item35	208.90	286.921	-.275	.876
item36	208.73	262.685	.487	.861
item37	207.67	269.609	.380	.864
item38	208.07	270.271	.236	.865
item39	207.90	267.748	.396	.863
item40	208.83	266.902	.401	.863
item41	207.60	269.834	.497	.863
item42	207.63	271.482	.264	.865
item43	208.70	270.976	.281	.865
item44	208.53	265.637	.453	.862
item45	208.17	272.971	.188	.866
item46	208.13	267.844	.408	.863
item47	208.60	266.179	.447	.862
item48	208.70	266.424	.490	.862
item49	207.83	268.971	.318	.864
item50	208.20	272.028	.238	.865
item51	209.23	277.978	-.036	.869
item52	208.03	270.447	.256	.865
item53	207.80	270.510	.363	.864
item54	208.10	269.610	.226	.866
item55	208.87	273.775	.111	.867
item56	208.43	268.944	.255	.865
item57	208.50	268.948	.380	.863
item58	207.80	269.338	.284	.864
item59	208.10	266.024	.446	.862
item60	208.10	266.024	.446	.862
item61	208.30	276.217	.024	.869
item62	208.23	274.875	.071	.868
item63	208.97	272.240	.181	.866

item64	209.10	262.369	.482	.	.861
item65	207.73	269.995	.354	.	.864
item66	208.40	257.766	.707	.	.858
item67	208.33	260.989	.651	.	.859
item68	208.43	261.978	.566	.	.860
item69	207.77	266.875	.430	.	.863
item70	208.53	281.775	-.174	.	.871

Lampiran 6

***Data Pre Test* Angket Rendah Diri**

**DATA PRE TEST
SKALA RENDAH DIRI**

NO	LP	UBJE	NOMOR ITEM																																																																						JML		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70			
1	P	AEI	2	2	4	3	3	4	3	4	3	1	2	2	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	4	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	139
2	L	AGP	2	2	2	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	1	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	1	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	1	175		
3	P	AS	2	4	2	2	2	4	2	3	4	4	1	4	4	4	2	4	4	2	3	4	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	4	2	3	3	2	4	4	2	1	4	3	4	2	3	2	4	4	2	1	3	2	4	4	4	3	3	4	164
4	L	FWE	3	1	4	3	4	4	3	3	4	2	2	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	1	2	1	2	3	3	3	3	4	2	151		
5	P	LP	3	1	3	3	3	4	1	4	2	1	1	2	4	4	4	1	3	4	2	4	1	2	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	1	2	4	4	1	3	3	3	2	2	4	4	4	1	4	2	1	3	1	3	1	4	4	3	4	4	1	4	2	3	1	1	2	214		
6	P	MPA	2	1	4	3	4	3	3	4	3	2	4	2	4	4	3	4	4	2	2	4	4	1	4	4	2	4	4	2	3	3	2	4	4	3	1	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	3	1	2	4	2	1	2	4	3	1	4	2	4	3	3	3	4	2	1	4	3	3	3	4	3	150		
7	L	MF	2	1	4	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	2	3	2	4	4	1	3	4	2	4	2	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4	1	3	3	4	1	1	4	3	3	2	4	4	4	4	4	1	240		
8	P	SEN	2	2	3	3	2	4	2	4	2	2	2	2	1	4	4	4	4	4	2	4	1	1	4	4	1	4	4	4	3	3	1	2	3	2	4	3	3	4	3	2	4	4	3	2	4	4	4	3	4	3	1	4	3	4	2	2	2	4	3	3	1	4	3	1	2	3	4	2	2	4	223		
9	P	SML	2	1	4	4	4	4	3	4	2	1	1	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	181								
10	L	ZNY	2	1	4	3	3	2	3	4	2	3	2	2	4	4	2	3	3	3	2	4	3	3	4	4	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	146		

Lampiran 7

Kisi-Kisi Modul dan Modul

Kisi-Kisi Modul Konseling Kelompok

No	Tema	Tujuan	Tahapan kegiatan	waktu
1	Konseling kelompok dan lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul	Agar memahami arti rendah diri, dan dapat mengentaskan masalah anak yang lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul	1. Tahap 1: Pembentukan 2. Tahap 2: Peralihan 3. Tahap 3: Kegiatan 4. Tahap 4: Pengakhiran	45 Menit
2	Konseling Kelompok	Agar siswa lebih mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok.	1. Tahap 1: Pembentukan 2. Tahap 2: Peralihan 3. Tahap 3: Kegiatan 4. Tahap 4: Pengakhiran	45 Menit
3	Konseling kelompok dan ragu dalam bertindak	Agar memahami arti rendah diri, dan dapat mengentaskan masalah ragu dalam bertindak.	1. Tahap 1: Pembentukan 2. Tahap 2: Peralihan 3. Tahap 3: Kegiatan 4. Tahap 4: Pengakhiran	45 Menit
4	Konseling Kelompok	Agar siswa lebih mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok.	1. Tahap 1: Pembentukan 2. Tahap 2: Peralihan 3. Tahap 3: Kegiatan 4. Tahap 4: Pengakhiran	45 Menit
5	Konseling kelompok dan perasaan tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya	Agar memahami arti rendah diri, dan dapat mengentaskan masalah perasaan tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya.	1. Tahap 1: Pembentukan 2. Tahap 2: Peralihan 3. Tahap 3: Kegiatan 4. Tahap 4: Pengakhiran	45 Menit

6	Konseling Kelompok	Agar siswa lebih mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap 1: Pembentukan 2. Tahap 2: Peralihan 3. Tahap 3: Kegiatan 4. Tahap 4: Pengakhiran 	45 Menit
7	Konseling kelompok dan sulit berkomunikasi saat berada di depan orang banyak	Agar memahami arti rendah diri, dan dapat mengentaskan masalah tentang sulit berkomunikasi saat berada di depan orang banyak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap 1: Pembentukan 2. Tahap 2: Peralihan 3. Tahap 3: Kegiatan 4. Tahap 4: Pengakhiran 	45 Menit
8	Konseling Kelompok	Agar siswa lebih mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap 1: Pembentukan 2. Tahap 2: Peralihan 3. Tahap 3: Kegiatan 4. Tahap 4: Pengakhiran 	45 Menit

MODUL

KONSELING KELOMPOK DAN RENDAH DIRI ASPEK LEBIH SENANG MENYENDIRI DAN TIDAK SUKA BERGAUL

- A. Tujuan : Agar memahami arti rendah diri, dan dapat mengentaskan masalah anak yang lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul.
- B. Waktu : 45 menit
- C. Metode : Diskusi
- D. Pemateri : Nuur Isbah K.J
- E. Sumber : Farozin dan Fathiyah, Kartika Nur. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- F. Materi : Konseling kelompok dan aspek rendah diri aspek lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul.

1. Konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal.

b. Tujuan konseling kelompok

- 1) Untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri.
- 2) Untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain.
- 3) Untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal.
- 4) Untuk memperluas motivasi diri, percaya diri.
- 5) Menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya.

- 6) Untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan.
- 7) Untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain.
- 8) Untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana.
- 9) Untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini.
- 10) Untuk belajar lebih efektif keahlian sosial.
- 11) Untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain.
- 12) Untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian kejujuran dan petunjuk.
- 13) Untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki.
- 14) Untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.

c. Asas konseling kelompok

Asas-asas konseling kelompok yaitu kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan.

d. Tahapan konseling kelompok

1) Tahap pembentukan:

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok.
- b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas konseling kelompok.
- c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
- d) Permainan penghangatan atau pengakraban.

2) Tahap peralihan:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- c) Membahas suasana yang terjadi.
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- e) Jika perlu kembali beberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.

3) Tahap kegiatan:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
- b) Menunjuk anggota yang mempunyai masalah untuk menyampaikan secara lebih rinci permasalahannya.
- c) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dibahas.
- d) Anggota membahas permasalahan tersebut secara mendalam dan tuntas.
- e) Kegiatan selingan.

4) Tahap pengakhiran:

- a) Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
- b) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya.
- c) Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
- d) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisimelingkar dan kemudian berdoa bersama.
- e) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

2. Kegunaan dan Evaluasi Konseling Kelompok

- a. Dengan adanya konseling kelompok berfikir yang baru akan memunculkan tindakan dan perilaku baru yang dikehendaki.
- b. Mungurangi rendah diri konseli.
- c. Meningkatkan kepercayaan konseli untuk melakukan sesuatu tindakan yang awalnya tidak berani konseli lakukan.
- d. Membiarkan adegan muncul disudut pandang lain sehingga merasa lega atau mampu mengatasi situasi lebih baik.

3. Rendah diri

- a. Rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena tidak kemampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna, dan biasanya siswa yang mempunyai keterbatasan fisik lebih merasa bahwa mereka berbeda dengan siswa-siswa lainnya, sehingga perasaan tersebut akan menimbulkan perasaan rendah diri.
- b. Rendah diri dalam aspek lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul
 - 1) Arti lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul adalah sebuah sifat dan karakter yang cenderung menyendiri, pribadi yang tertutup dan mengesampingkan kehidupan sosial yang terlalu acak.
 - 2) Faktor penyebab rendah diri
 - a) Kepribadian yang tertutup
Kepribadian ini seringkali terjadi karena faktor genetik, yakni diturunkan dari terhadap anak.
 - b) Kepribadian yang cenderung kaku

Kepribadian ini ditandai dengan ketidak mampuan dalam memulai percakapan, kurang bisa menyesuaikan pembicaraan dengan orang lain.

c) Tidak percaya diri

Ketidakpercayaan akan kemampuan diri dalam bergaul dengan orang lainlah yang menyebabkan seseorang akhirnya sulit bergaul.

d) Fobia sosial

Fobia sosial terjadi karena ada faktor traumatik akan kejadian masalah yang menyebabkan seseorang menjadi takut untuk bergaul dengan orang lain.

e) Lingkungan yang tertutup

Lingkungan yang tertutup menyebabkan tidak adanya kesempatan untuk bergaul dengan orang sekitar.

f) Kebiasaan yang telah tertanam dalam pikiran dalam bawah sadar

Kebiasaan seperti rasa minder, malu dan tidak percaya diri yang pada akhirnya menyebabkan kesulitan dalam bergaul telah tertanam dalam pikiran bawah sadar.

G. Prosedur Pelaksanaan :

1. Tahap 1 : Pembentukan
2. Tahap 2 : Melakukan permainan
3. Tahap 3 : Memberikan materi
4. Tahap 4 : Melakukan refleksi
5. Tahap 5 : Membuat kesepakatan, memberikan saran, kritik, menrumuskan saran selanjutnya.

Permainan

Berimajinasi

Jumlah peserta : 10 siswa

Alat dan bahan : spidol

Makna permainan : berkonsentrasi tinggi dan mampu menjawab dengan cepat dan tepat.

Cara bermain :

1. Peneliti meminta siswa untuk duduk melingkar dengan jarak dekat.
2. Peneliti meminta siswa membayangkan spidol yang dipegang oleh peneliti sebagai sesuatu benda yang bentuknya hampir mirip (misalnya dibayangkan seperti tusuk sate), kemudian memperagakan benda yang dibayangkan tersebut.
3. Siswa hanya diberi waktu 3 detik untuk berfikir, jika melewati batas tersebut maka dinyatakan gagal dan jika menyebutnya yang sudah disebutkan oleh temannya dinyatakan gagal pula dan akan mendapatkan hukuman sesuai kesepakatan.

MODUL

KONSELING KELOMPOK

- A. Tujuan : Agar siswa lebih mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok.
- B. Waktu : 45 menit
- C. Metode : Diskusi
- D. Pemateri : Nuur Isbah K.J
- E. Sumber : Farozin dan Fathiyah, Kartika Nur. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- F. Materi :

1. Konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal.

b. Tujuan konseling kelompok

- 1) Untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri.
- 2) Untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain.
- 3) Untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal.
- 4) Untuk memperluas motivasi diri, percaya diri.
- 5) Menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya.
- 6) Untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan.

- 7) Untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain.
- 8) Untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana.
- 9) Untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini.
- 10) Untuk belajar lebih efektif keahlian sosial.
- 11) Untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain.
- 12) Untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian kejujuran dan petunjuk.
- 13) Untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki.
- 14) Untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.

c. Asas konseling kelompok

Asas-asas konseling kelompok yaitu kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan.

d. Tahapan konseling kelompok

1) Tahap pembentukan:

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok.
- b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas konseling kelompok.
- c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
- d) Permainan penghangatan atau pengakraban.

2) Tahap peralihan:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.

- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- c) Membahas suasana yang terjadi.
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- e) Jika perlu kembali beberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.

3) Tahap kegiatan:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
- b) Menunjuk anggota yang mempunyai masalah untuk menyampaikan secara lebih rinci permasalahannya.
- c) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dibahas.
- d) Anggota membahas permasalahan tersebut secara mendalam dan tuntas.
- e) Kegiatan selingan.

4) Tahap pengakhiran:

- a) Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
- b) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya.
- c) Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
- d) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisimelingkar dan kemudian berdoa bersama.
- e) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

2. Kegunaan dan Evaluasi Konseling Kelompok

- a. Dengan adanya konseling kelompok berfikir yang baru akan memunculkan tindakan dan perilaku baru yang dikehendaki.
- b. Mungurangi rendah diri konseli.
- c. Meningkatkan kepercayaan konseli untuk melakukan sesuatu tindakan yang awalnya tidak berani konseli lakukan.
- d. Membiarkan adegan muncul disudut pandang lain sehingga merasa lega atau mampu mengatasi situasi lebih baik. Konseling kelompok.

G. Prosedur Pelaksanaan :

1. Tahap 1 : Pembentukan
2. Tahap 2 : Peralihan
3. Tahap 3 : Menegaskan materi
4. Tahap 4 : Melakukan refleksi
5. Tahap 5 : Membuat kesepakatan, memberikan saran, kritik, dan merumuskan kegiatan selanjutnya.

MODUL

KONSELING KELOMPOK DAN RENDAH DIRI ASPEK RAGU DALAM BERTINDAK

- A. Tujuan : Agar memahami arti rendah diri, dan dapat mengentaskan masalah ragu dalam bertindak.
- B. Waktu : 45 menit
- C. Metode : Diskusi
- D. Pemateri : Nuur Isbah K.J
- E. Sumber : Farozin dan Fathiyah, Kartika Nur. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- F. Materi : Konseling kelompok dan aspek rendah diri aspek lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul.

1. Konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal.

b. Tujuan konseling kelompok

- 1) Untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri
- 2) Untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain
- 3) Untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal
- 4) Untuk memperluas motivasi diri, percaya diri
- 5) Menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya

- 6) Untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan
- 7) Untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain
- 8) Untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana
- 9) Untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikluti terus rencana ini
- 10) Untuk belajar lebih efektif keahlian sosial
- 11) Untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain
- 12) Untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian kejujuran dan petunjuk
- 13) Untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki
- 14) Untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.

c. Asas konseling kelompok

Asas-asas konseling kelompok yaitu kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan.

d. Tahapan konseling kelompok

1) Tahap pembentukan:

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok
- b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas konseling kelompok
- c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- d) Permainan penghangatan atau pengakraban

2) Tahap peralihan:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- c) Membahas suasana yang terjadi
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- e) Jika perlu kembali beberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan

3) Tahap kegiatan:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas
- b) Menunjuk anggota yang mempunyai masalah untuk menyampaikan secara lebih rinci permasalahannya
- c) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dibahas
- d) Anggota membahas permasalahan tersebut secara mendalam dan tuntas
- e) Kegiatan selingan

4) Tahap pengakhiran:

- a) Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
- b) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya.
- c) Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
- d) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisimelingkar dan kemudian berdoa bersama.

- e) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

2. Rendah diri

- a. Rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena tidak kemampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna, dan biasanya siswa yang mempunyai keterbatasan fisik lebih merasa bahwa mereka berbeda dengan siswa-siswa lainnya, sehingga perasaan tersebut akan menimbulkan perasaan rendah diri.

- b. Rendah diri dalam aspek ragu dalam bertindak

- 1) Arti ragu dalam bertindak yaitu ketidakpercayaan untuk bertindak apa yang dilakukan serta ketakutan mengambil resiko buruk jika terjadi pada seseorang.

- 2) Faktor penyebab seseorang ragu bertindak :

- a) Mental lemah dan tidak punya pendirian

Memiliki mental yang lemah biasanya terlalu perfectionist, hal ini yang membuat seseorang tidak punya pendirian sehingga takut untuk mengambil resiko.

- b) Sering berfikir negatif

Sering merenung dan berfikir negatif memikirkan hal yang tidak penting serta tidak ada manfaatnya.

- c) Kurang pengetahuan dan pengalaman

Pengalaman yang kurang menyebabkan ragu-ragu dalam mengambil keputusan.

- d) Punya trauma masa lalu

Memiliki trauma yang pahit dapat menyebabkan pengambilan keputusan yang ragu, seperti sering dicemooh dan disepelkan.

G. Prosedur Pelaksanaan :

1. Tahap 1 : Pembentukan
2. Tahap 2 : Melakukan permainan
3. Tahap 3 : Memberikan materi
4. Tahap 4 : Melakukan refleksi
5. Tahap 5 : Membuat kesepakatan, memberikan saran, kritik, menrumuskan saran selanjutnya.

Permainan :

Tepuk Berkebalikan

Jumlah siswa : 10 siswa

Makna permainan : berkonsentrasi tinggi dan mampu menangkap intruksi dengan cepat dan tepat.

Cara bermain :

- a. Peneliti meminta semua siswa untuk duduk melingkar.
- b. Peneliti menjelaskan tata cara permainannya : jika peneliti “tepuk satu” maka semua siswa harus membalas dengan “empat kali tepukan”, jika peneliti mengatakan “tepuk dua” maka semua siswa harus membalas dengan “tiga tepukan”, jika peneliti mengatakan “tepuk tiga” maka semua siswa harus membalas dengan “dua tepukan”, jika peneliti mengatakan “tepuk empat” maka semua siswa harus membalas dengan “satu tepukan”
- c. Agar permainan bertambah seru maka peneliti harus mengintruksikan secara acak dan cepat.

MODUL

KONSELING KELOMPOK

- A. Tujuan : Agar siswa lebih mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok.
- B. Waktu : 45 menit
- C. Metode : Diskusi
- D. Pemateri : Nuur Isbah K.J
- E. Sumber : Farozin dan Fathiyah, Kartika Nur. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- F. Materi :

1. Konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal.

b. Tujuan konseling kelompok

- 1) Untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri.
- 2) Untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain.
- 3) Untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal.
- 4) Untuk memperluas motivasi diri, percaya diri.
- 5) Menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya.

- 6) Untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan.
 - 7) Untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain.
 - 8) Untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana.
 - 9) Untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini.
 - 10) Untuk belajar lebih efektif keahlian sosial.
 - 11) Untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain.
 - 12) Untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian kejujuran dan petunjuk.
 - 13) Untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki.
 - 14) Untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.
- c. Asas konseling kelompok
- Asas-asas konseling kelompok yaitu kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan.
- d. Tahapan konseling kelompok
- 1) Tahap pembentukan:
 - a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok.
 - b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas konseling kelompok.
 - c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
 - d) Permainan penghangatan atau pengakraban.

- 2) Tahap peralihan:
 - a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
 - b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
 - c) Membahas suasana yang terjadi.
 - d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
 - e) Jika perlu kembali beberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.
- 3) Tahap kegiatan:
 - a) Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
 - b) Menunjuk anggota yang mempunyai masalah untuk menyampaikan secara lebih rinci permasalahannya.
 - c) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dibahas.
 - d) Anggota membahas permasalahan tersebut secara mendalam dan tuntas.
 - e) Kegiatan selingan.
- 4) Tahap pengakhiran:
 - a) Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
 - b) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya.
 - c) Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
 - d) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisimelingkar dan kemudian berdoa bersama.

e) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

2. Kegunaan dan Evaluasi Konseling Kelompok

- a. Dengan adanya konseling kelompok berfikir yang baru akan memunculkan tindakan dan perilaku baru yang dikehendaki.
- b. Mengurangi rendah diri konseli.
- c. Meningkatkan kepercayaan konseli untuk melakukan sesuatu tindakan yang awalnya tidak berani konseli lakukan.
- d. Membiarkan adegan muncul disudut pandang lain sehingga merasa lega atau mampu mengatasi situasi lebih baik. Konseling kelompok

G. Prosedur Pelaksanaan :

1. Tahap 1 : Pembentukan
2. Tahap 2 : Peralihan
3. Tahap 3 : Menegaskan materi
4. Tahap 4 : Melakukan refleksi
5. Tahap 5 : Membuat kesepakatan, memberikan saran, kritik, dan merumuskan kegiatan selanjutnya.

MODUL

KONSELING KELOMPOK DAN RENDAH DIRI ASPEK TIDAK YAKIN AKAN KEMAMPUAN YANG DIMILIKINYA

- A. Tujuan : Agar memahami arti rendah diri, dan dapat mengentaskan masalah tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya.
- B. Waktu : 45 menit
- C. Metode : Diskusi
- D. Pemateri : Nuur Isbah K.J
- E. Sumber : Farozin dan Fathiyah, Kartika Nur. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- F. Materi : Konseling kelompok dan aspek rendah diri aspek lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul.

1. Konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal.

b. Tujuan konseling kelompok

- 1) Untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri
- 2) Untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain
- 3) Untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal
- 4) Untuk memperluas motivasi diri, percaya diri
- 5) Menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya

- 6) Untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan
- 7) Untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain
- 8) Untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana
- 9) Untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikluti terus rencana ini
- 10) Untuk belajar lebih efektif keahlian sosial
- 11) Untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain
- 12) Untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian kejujuran dan petunjuk
- 13) Untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki
- 14) Untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.

c. Asas konseling kelompok

Asas-asas konseling kelompok yaitu kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan.

d. Tahapan konseling kelompok

1) Tahap pembentukan:

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok.
- b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas konseling kelompok.
- c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
- d) Permainan penghangatan atau pengakraban.

2) Tahap peralihan:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- c) Membahas suasana yang terjadi.
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- e) Jika perlu kembali beberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.

3) Tahap kegiatan:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
- b) Menunjuk anggota yang mempunyai masalah untuk menyampaikan secara lebih rinci permasalahannya.
- c) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dibahas.
- d) Anggota membahas permasalahan tersebut secara mendalam dan tuntas.
- e) Kegiatan selingan.

4) Tahap pengakhiran:

- a) Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
- b) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya.
- c) Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
- d) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisimelingkar dan kemudian berdoa bersama.
- e) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

2. Rendah diri

- a. Rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena tidak kemampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna, dan biasanya siswa yang mempunyai keterbatasan fisik lebih merasa bahwa mereka berbeda dengan siswa-siswa lainnya, sehingga perasaan tersebut akan menimbulkan perasaan rendah diri.
- b. Rendah diri dalam aspek tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya.
 - 1) Arti tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya yaitu kurang percaya dengan kemampuan yang dimilikinya karena adanya akibat dari kejadian buruk di masa kanak-kanak sehingga akan merampas keyakinan dirinya, serta kemampuan berfikir rasional.
 - 2) Faktor penyebab tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya :
 - a) Terabaikan
 - b) Kritik yang berlebihan
 - c) Pengaruh dari orang tua dan keluarga
 - d) Pengalaman negatif

G. Prosedur Pelaksanaan :

1. Tahap 1 : Pembentukan
2. Tahap 2 : Melakukan permainan
3. Tahap 3 : Memberikan materi
4. Tahap 4 : Melakukan refleksi
5. Tahap 5 : Membuat kesepakatan, memberikan saran, kritik, menrumuskan saran selanjutnya.

Permainan :

Lanjutkan Laguku

Tujuan : Melatih kemampuan berimajinasi dan kreatifitas

Bidang bimbingan : pribadi, sosial

Waktu : 15 menit

Langkah permainan

1. Duduklah yang rapat dan berderet panjang atau dalam bentuk lingkaran.
2. Fasilitator memulai sebuah lagu dengan tema bebas.
3. Ditengah-tengah lagu, fasilitator menghentikan lagunya, dan menunjukan salah satu dari peserta secara acak untuk melanjutkan dengan lagu lain yang sesuai dengan kata terakhir dari lagu sebelumnya.
4. Kemudian peserta yang sudah ditunjukan menunjukan peserta lain untuk melanjutkan dengan lagu lain yang sesuai kata terakhir dari lagunya. Dan hal tersebut dilakukan secara bergantian.
5. Permainan terus berlanjut sampai semua peserta mendapatkan gilirannya.
6. Ketika ada peserta yang tidak mampu menyambung lagu tersebut atau dalam menyambung lagu tidak sesuai dengan berbagai judul lagu yang ada, maka dikatakan salah dan mendapatkan hukuman dari kesepakatan anggota kelompok.

MODUL

KONSELING KELOMPOK

- A. Tujuan : Agar siswa lebih mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok.
- B. Waktu : 45 menit
- C. Metode : Diskusi
- D. Pemateri : Nuur Isbah K.J
- E. Sumber : Farozin dan Fathiyah, Kartika Nur. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- F. Materi :

1. Konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal.

b. Tujuan konseling kelompok

- 1) Untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri.
- 2) Untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain.
- 3) Untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal.
- 4) Untuk memperluas motivasi diri, percaya diri.
- 5) Menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya.

- 6) Untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan.
- 7) Untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain.
- 8) Untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana.
- 9) Untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini.
- 10) Untuk belajar lebih efektif keahlian sosial.
- 11) Untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain.
- 12) Untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian kejujuran dan petunjuk.
- 13) Untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki.
- 14) Untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.

c. Asas konseling kelompok

Asas-asas konseling kelompok yaitu kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan.

d. Tahapan konseling kelompok

1) Tahap pembentukan:

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok.
- b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas konseling kelompok.
- c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
- d) Permainan penghangatan atau pengakraban.

2) Tahap peralihan:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- c) Membahas suasana yang terjadi.
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- e) Jika perlu kembali beberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.

3) Tahap kegiatan:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
- b) Menunjuk anggota yang mempunyai masalah untuk menyampaikan secara lebih rinci permasalahannya.
- c) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dibahas.
- d) Anggota membahas permasalahan tersebut secara mendalam dan tuntas.
- e) Kegiatan selingan.

4) Tahap pengakhiran:

- a) Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
- b) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya.
- c) Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
- d) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisimelingkar dan kemudian berdoa bersama.

e) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

2. Kegunaan dan Evaluasi Konseling Kelompok

- a. Dengan adanya konseling kelompok berfikir yang baru akan memunculkan tindakan dan perilaku baru yang dikehendaki.
- b. Mengurangi rendah diri konseli.
- c. Meningkatkan kepercayaan konseli untuk melakukan sesuatu tindakan yang awalnya tidak berani konseli lakukan.
- d. Membiarkan adegan muncul disudut pandang lain sehingga merasa lega atau mampu mengatasi situasi lebih baik. Konseling kelompok.

G. Prosedur Pelaksanaan :

1. Tahap 1 : Pembentukan
2. Tahap 2 : Peralihan
3. Tahap 3 : Menegaskan materi
4. Tahap 4 : Melakukan refleksi
5. Tahap 5 : Membuat kesepakatan, memberikan saran, kritik, dan merumuskan kegiatan selanjutnya.

MODUL

KONSELING KELOMPOK DAN RENDAH DIRI ASPEK SULIT BERKOMUNIKASI

- A. Tujuan : Agar memahami arti rendah diri, dan dapat mengentaskan masalah sulit berkomunikasi.
- B. Waktu : 45 menit
- C. Metode : Diskusi
- D. Pemateri : Nuur Isbah K.J
- E. Sumber : Farozin dan Fathiyah, Kartika Nur. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- F. Materi : Konseling kelompok dan aspek rendah diri aspek lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul.

1. Konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal.

b. Tujuan konseling kelompok

- 1) Untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri
- 2) Untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain
- 3) Untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal
- 4) Untuk memperluas motivasi diri, percaya diri
- 5) Menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya

- 6) Untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan
- 7) Untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain
- 8) Untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana
- 9) Untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikluti terus rencana ini
- 10) Untuk belajar lebih efektif keahlian sosial
- 11) Untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain
- 12) Untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian kejujuran dan petunjuk
- 13) Untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki
- 14) Untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.

c. Asas konseling kelompok

Asas-asas konseling kelompok yaitu kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan.

d. Tahapan konseling kelompok

1) Tahap pembentukan:

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok
- b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas konseling kelompok
- c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- d) Permainan penghangatan atau pengakraban

- 2) Tahap peralihan:
 - a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
 - b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
 - c) Membahas suasana yang terjadi
 - d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
 - e) Jika perlu kembali beberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan
- 3) Tahap kegiatan:
 - a) Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas
 - b) Menunjuk anggota yang mempunyai masalah untuk menyampaikan secara lebih rinci permasalahannya
 - c) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dibahas
 - d) Anggota membahas permasalahan tersebut secara mendalam dan tuntas
 - e) Kegiatan selingan
- 4) Tahap pengakhiran:
 - a) Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
 - b) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya.
 - c) Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasinya dalam kegiatan kelompok.

- d) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisimelingkar dan kemudian berdoa bersama.
- e) Pmimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

2. Rendah diri

- a. Rasa rendah diri berarti perasaan kurang berharga yang timbul karena tidak kemampuan psikologis atau sosial maupun karena keadaan jasmani yang kurang sempurna, dan biasanya siswa yang mempunyai keterbatasan fisik lebih merasa bahwa mereka berbeda dengan siswa-siswa lainnya, sehingga perasaan tersebut akan menimbulkan perasaan rendah diri.
- b. Rendah diri dalam aspek sulit berkomunikasi
 - 1) Arti sulit berkomunikasi yaitu tidak adanya komunikasi yang baik sehingga tidak ada yang menangkap informasi atau pemahaman yang disampaikan dari orang pertama dengan yang lain.
 - 2) Faktor penyebab sulitnya berkomunikasi
 - a) Kepribadian yang tertutup

Kepribadian ini seringkali terjadi karena faktor genetik, yakni diturunkan dari terhadap anak.
 - b) Kepribadian yang cenderung kaku

Kepribadian ini ditandai dengan ketidak mampuan dalam memulai percakapan, kurang bisa menyesuaikan pembicaraan dengan orang lain.
 - c) Tidak percaya diri

Ketidakpercayaan akan kemampuan diri dalam bergaul dengan orang lainlah yang menyebabkan seseorang akhirnya sulit bergaul.

d) Fobia sosial

Fobia sosial terjadi karena ada faktor traumatik akan kejadian masalah yang menyebabkan seseorang menjadi takut untuk bergaul dengan orang lain.

e) Lingkungan yang tertutup

Lingkungan yang tertutup menyebabkan tidak adanya kesempatan untuk bergaul dengan orang sekitar.

f) Kebiasaan yang telah tertanam dalam pikiran dalam bawah sadar

Kebiasaan seperti rasa minder, malu dan tidak percaya diri yang pada akhirnya menyebabkan kesulitan dalam bergaul telah tertanam dalam pikiran bawah sadar.

G. Prosedur Pelaksanaan :

1. Tahap 1 : Pembentukan
2. Tahap 2 : Melakukan permainan
3. Tahap 3 : Memberikan materi
4. Tahap 4 : Melakukan refleksi
5. Tahap 5 : Membuat kesepakatan, memberikan saran, kritik, menrumuskan saran selanjutnya.

Permainan

Cepat Tangkap

Jumlah peserta : 10 siswa

Alat dan bahan : -

Makna permainan : berkonsentrasi yang tinggi dan mampu menangkap instrumen dengan cepat dan tepat.

Cara bermain :

1. Peneliti meminta semua siswa untuk berdiri melingkar.
2. Peneliti meminta siswa untuk meletakkan jari telunjuknya ke samping kanan siswa yang ada di sebelahnya mereka.
3. Peneliti meminta tangan kiri seperti akan menerkam diletakkan diatas jari telunjuk teman sebelah kiri mereka.
4. Peneliti meminta mereka kembali dalam posisi siap seperti semula dan memberitahu tata cara permainannya. Jika hitungan “satu” maka gerakan yang dilakukan adalah seperti nomor (2), jika hitungan “dua” maka gerakan seperti nomor (3), dan hitungan “tiga” maka semua anggota harus dengan cepat menangkap jari telunjuk anggota kelompok lain. Siswa yang berhasil menangkap dan tangan kanannya dapat mengindar berarti dia yang dapat berkonsentrasi dengan baik.
5. Permainan diulang dengan hitungan yang lebih cepat.

MODUL

KONSELING KELOMPOK

- A. Tujuan : Agar siswa lebih mampu memahami dan menerapkan hasil pertemuan konseling kelompok.
- B. Waktu : 45 menit
- C. Metode : Diskusi
- D. Pemateri : Nuur Isbah K.J
- E. Sumber : Farozin dan Fathiyah, Kartika Nur. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- F. Materi :

1. Konseling kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok adalah layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki yang dilakukan oleh pemimpin kelompok kepada anggota kelompok yang sedang mengalami berbagai permasalahan melalui dinamika kelompok, anggota kelompok dapat saling membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh anggota kelompok lain dengan menekankan komunikasi interpersonal.

b. Tujuan konseling kelompok

- 1) Untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri.
- 2) Untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain.
- 3) Untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal.
- 4) Untuk memperluas motivasi diri, percaya diri.
- 5) Menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya.

- 6) Untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan.
- 7) Untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain.
- 8) Untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana.
- 9) Untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini.
- 10) Untuk belajar lebih efektif keahlian sosial.
- 11) Untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain.
- 12) Untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian kejujuran dan petunjuk.
- 13) Untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki.
- 14) Untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.

c. Asas konseling kelompok

Asas-asas konseling kelompok yaitu kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kenormatifan, dan kerahasiaan.

d. Tahapan konseling kelompok

1) Tahap pembentukan:

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok.
- b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas konseling kelompok.
- c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri.
- d) Permainan penghangatan atau pengakraban.

2) Tahap peralihan:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- c) Membahas suasana yang terjadi.
- d) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- e) Jika perlu kembali beberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.

3) Tahap kegiatan:

- a) Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
- b) Menunjuk anggota yang mempunyai masalah untuk menyampaikan secara lebih rinci permasalahannya.
- c) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dibahas.
- d) Anggota membahas permasalahan tersebut secara mendalam dan tuntas.
- e) Kegiatan selingan.

4) Tahap pengakhiran:

- a) Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri.
- b) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya.
- c) Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atas partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
- d) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisimelingkar dan kemudian berdoa bersama.

- e) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

2. Kegunaan dan Evaluasi Konseling Kelompok

- a. Dengan adanya konseling kelompok berfikir yang baru akan memunculkan tindakan dan perilaku baru yang dikehendaki.
- b. Mengurangi rendah diri konseli.
- c. Meningkatkan kepercayaan konseli untuk melakukan sesuatu tindakan yang awalnya tidak berani konseli lakukan.
- d. Membiarkan adegan muncul disudut pandang lain sehingga merasa lega atau mampu mengatasi situasi lebih baik. Konseling kelompok

G. Prosedur Pelaksanaan :

1. Tahap 1 : Pembentukan
2. Tahap 2 : Peralihan
3. Tahap 3 : Menegaskan materi
4. Tahap 4 : Melakukan refleksi
5. Tahap 5 : Membuat kesepakatan, memberikan saran, kritik, dan merumuskan kegiatan selanjutnya.

Lampiran 8

Rencana Pelaksanaan Layanan, Laporan Pelaksanaan dan Hasil Pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik *Reframing*

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

KELOMPOK

Pertemuan 1

- A. Topik Bahasan : Lebih Senang Menyendiri dan Tidak Suka Bergaul
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan Masalah
- D. Sasaran Layanan : 10 siswa kelas VII F
- E. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- F. Tempat Pelaksanaan : Ruang Konseling
- G. Hari/Tanggal : Sabtu, 16 April 2016
- H. Tujuan Layanan :
1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas.
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.
 3. Action (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.
- I. Kegiatan Layanan :
1. Tahap pembentukan
 - a. Tujuan : Membangun hubungan yang akrab antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok.
 - b. Metode : Menjelaskan dan permainan

c. Uraian kegiatan :

- 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
- 2) Pemimpin kelompok memimpin doa.
- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakannya konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan asas-asas yang ada dalam konseling kelompok.
- 5) Melakukan perkenalan melalui permainan untuk menghidupkan suasana. Permainannya yaitu

2. Tahap peralihan

a. Tujuan : Untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok agar kegiatan bisa berjalan dengan lancar.

b. Metode : Mengajukan pertanyaan untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok.

c. Uraian kegiatan :

- 1) Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok.
- 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan (kegiatan fisik dan psikis).
- 3) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok.
- 4) Menjelaskan tata cara dalam konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Eksplorasi masalah

a. Tujuan : Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok terkait rendah diri yang dihadapi siswa.

b. Metode : Diskusi

c. Uraian kegiatan :

- 1) Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang rendah diri.

- 2) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.
- 3) Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang berat dan paling mengganggu maupun masalah yang paling banyak dialami anggota atau yang disepakati anggota kelompok.
- 4) Meminta anggota kelompok yang dibahas masalahnya untuk menceritakan masalah yang dihadapi.
- 5) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan pandangannya mengenai masalah-masalah yang disepakati.

4. Tahap pengakhiran

- a. Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan pada pertemuan ini
- b. Metode : Ceramah
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
 - 2) Pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan terhadap permasalahan yang telah dibahas.
 - 3) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan.
 - 4) Membahas kegiatan lanjutan/pertemuan lanjutan.
 - 5) Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih.
 - 6) Pemimpin kelompok memimpin doa bersama sebagai penutup.

J. Sumber/Bahan dan Alat : Kertas dan bolpoin

K. Rencana Penelitian :

1. Laiseg

- a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap :
 - 1) Pemahaman baru anggota kelompok (understanding)
 - 2) Sikap positif anggota kelompok (confortable)
 - 3) Rencana kegiatan kelompok (action)

2. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan yang terkait.

3. Laijapan

Memantau perubahan tingah laku anggota kelompok.

L. Catatan Khusus : -

Magelang, 16 April 2016

Guru BK Kelas VII

Peneliti

Sumarni,S.Pd
195907151985032010

Nuur Isbah K.J
12.0301.0006

LAPORAN HASIL KONSELING KELOMPOK

Pertemuan 1

- A. Topik bahasan : Lebih Senang dan Tidak Suka Bergaul
- B. Penyelenggaraan layanan : Nuur Isbah K.J
- C. Sasaran : 10 Siswa Kelas VII F
- | | |
|--------|---------|
| 1. AEI | 6. MPA |
| 2. AGP | 7. MF |
| 3. AS | 8. SEN |
| 4. FEW | 9. SML |
| 5. LP | 10. ZNY |

- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat : Ruang Konseling
- F. Hari/Tanggal : Sabtu, 16 April 2016
- G. Deskripsi hasil pelaksanaan kegiatan :

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap awal dalam kegiatan. Hal-hal yang dibahas dalam tahap ini yaitu maksud dan tujuan dari diadakannya konseling kelompok, pengenalan dan keakraban permainan “Berimajinasi.”

2. Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan tahap untuk mengantarkan anggota ketahap berikutnya. Pemimpin menanyakan suasana yang terjadi dan kesiapan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.

3. Tahap Kegiatan

- Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang penundaan mengerjakan dan menyelesaikan tugas.
- Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.

Lingkup pembahasan :

- 1) AEI : Lebih senang duduk sendiri ketimbang harus ngumpul sama teman-teman sekelas maupun luar kelas karena minder.
 - 2) AGP : Ditawari mengikuti lomba paduan suara untuk mewakili sekolahnya, AGP selalu menolak karena beranggapan AGP merasa paling bodoh dan tidak memiliki kelebihan.
 - 3) AS : Sulit menyesuaikan dengan lingkungan sekitar, apalagi ketika berada di lingkungan baru.
 - 4) FWE : Dalam menyampaikan pendapat sulit untuk mengucapkan kalimat yang pas dan sulit menata kalimat.
 - 5) LP : Tidak pernah yakin sama kemampuan yang saya miliki saat ini.
 - 6) MPA : Ingin menyampaikan sesuatu hal ketika ada kumpulan tetapi takut jika salah.
 - 7) MF : Ketika teman dekat berbuat salah, tidak berani menegurnya.
 - 8) SEN : Tidak berani menolak keinginan orangtuanya, yang selalu menuntutnya harus apa-apa bisa.
 - 9) SML : Teman-temannya beranggapan kalau dia tidak bisa apa-apa sehingga ketika pembuatan kelompok bebas jarang ada yang mengajaknya.
 - 10) ZNY : Kesulitan mengontrol atau mengendalikan emosi dan pada akhirnya di jauhi temannya.
- c. Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang berat dan paling mengganggu yang dialami anggota atau yang disepakati oleh anggota kelompok.

Topik yang dibahas : lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul dengan yang lain.

d. Isi bahasan

Masalah diambil sesuai dengan kesepakatan semua anggota yaitu berdasarkan yang penting dialami kelompok. Masalah yang dialami AEI, AS, dan ZNY dapat dipahami bahwa bahwa mereka lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul dengan teman-teman yang lainnya. Permasalahan yang dihadapi AEI yaitu minder jika mau bergaul, karena teman-temannya rata-rata orang berada di ekonomi sedang dan keatas sedangkan AEI berada di ekonomi rendah. permasalahan ZNY yaitu teman-temannya menjauhinya karena ia sulit mengendalikan emosi ketika marah atau ada temannya yang membuat ZNY emosi. Sedangkan AS, kurangnya penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar. Sehingga hal itu membuat mereka menjadi tidak memiliki teman dekat

e. Alternatif pemecahan masalah

Setelah saling menyampaikan pendapat, maka diperoleh beberapa alternatif pemecahan masalah dari anggota kelompok untuk AEI, AS, dan ZNY yaitu dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Beranilah keluar dari zona nyaman kamu.
2. Jadi pribadi yang menyenangkan dan baik di mata orang lain bagi diri sendiri.
3. Befikir positif terhadap diri sendiri. Yakinlah bahwa saya lebih baik dari apa yang dipikirkannya.
4. Meningkatkan rasa percaya diri dengan bergaul di lingkungan orang-orang yang dapat menimbulkan sikap positif.
5. Mampu mengontrol emosi atau amarah ketika marah dengan teman.

f. Kesimpulan :

Kesimpulan dari pembahasan masalah AEI, AS, dan ZNY disampaikan oleh mere secara bergantian. AEI akan mencoba melaksanakan alternatif pemecahan masalah nomor (1), (3), (4). AS akan mencoba melaksanakan alternatif pemecahan masalah nomor (1), (2), (3), (4). Dan ZNY akan mencoba alternatif pemecahan masalah nomor (5).

4. Tahap Pengakhiran

Menyimpulkan hasil kegiatan, membalas pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.

Kesimpulan :

Semua akan mencoba alternatif yang mereka pilih sesuai dengan diri mereka sendiri agar dapat bergaul dengan teman-temannya dan mampu beradaptasi di lingkungan sekitarnya.

H. Pesan dan Kesan

1. Pesan : Kegiatan konseling kelompok baru pertama kali ini dilakukan, sangat menyenangkan kalau bisa dilakukan lain hari.
2. Kesan : Membantu menyelesaikan masalah orang lain.

I. Evaluasi :

Anggota kelompok nampak antusias mengikuti konseling kelompok dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung. Suasana yang terbentuk pun menyenangkan karena anggota kelompok aktif memberikan masukan untuk alternatif pemecahan masalah.

Magelang, 16 April 2016

Peneliti

Nuur Isbah K.J

NPM. 12.0302.0006

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

KELOMPOK

Pertemuan 2

- A. Topik Bahasan : Evaluasi diri
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan Masalah
- D. Sasaran Layanan : 10 siswa kelas VII F
- E. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- F. Tempat Pelaksanaan : Ruang Konseling
- G. Hari/Tanggal : Sabtu, 23 April 2016
- H. Tujuan Layanan :
1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas.
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.
 3. Action (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.
- I. Kegiatan Layanan :
1. Tahap pembentukan
 - a. Tujuan : Membangun hubungan yang akrab antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok.
 - b. Metode : Menjelaskan dan permainan
 - c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.

- 2) Pemimpin kelompok memimpin doa.
- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakannya konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan asas-asas yang ada dalam konseling kelompok.
- 5) Melakukan perkenalan melalui permainan untuk menghidupkan suasana. Permainannya yaitu

2. Tahap peralihan

- a. Tujuan : Untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok agar kegiatan bisa berjalan dengan lancar.
- b. Metode : mengajukan pertanyaan untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok.
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok.
 - 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan (kegiatan fisik dan psikis).
 - 3) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok.
 - 4) Menjelaskan tata cara dalam konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Eksplorasi masalah

- a. Tujuan : Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok terkait rendah diri yang dihadapi siswa.
- b. Metode : Diskusi
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang rendah diri.
 - 2) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.
 - 3) Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang berat dan paling

mengganggu maupun masalah yang paling banyak dialami anggota atau yang disepakati anggota kelompok.

- 4) Meminta anggota kelompok yang dibahas masalahnya untuk menceritakan masalah yang dihadapi.
- 5) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan pandangannya mengenai masalah-masalah yang disepakati.

4. Tahap pengakhiran

- a. Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan pada pertemuan ini
- b. Metode : Ceramah
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
 - 2) Pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan terhadap permasalahan yang telah dibahas.
 - 3) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan.
 - 4) Membahas kegiatan lanjutan/pertemuan lanjutan.
 - 5) Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih.
 - 6) Pemimpin kelompok memimpin doa bersama sebagai penutup.

J. Sumber/Bahan dan Alat : Kertas dan bolpoin

K. Rencana Penelitian :

1. Laiseg

a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap :

- 1) Pemahaman baru anggota kelompok (understanding)
- 2) Sikap positif anggota kelompok (confortable)
- 3) Rencana kegiatan kelompok (action)

2. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan yang terkait.

3. Laijapan

Memantau perubahan tingah laku anggota kelompok.

L. Catatan Khusus : -

Magelang, 23 April 2016

Guru BK Kelas VII

Peneliti

Sumarni,S.Pd
195907151985032010

Nuur Isbah K.J
12.0301.0006

LAPORAN KONSELING KELOMPOK

Pertemuan 2

- A. Topik bahasan : Evaluasi Diri
- B. Penyelenggaraan layanan : Nuur Isbah K.J
- C. Sasaran : 10 Siswa Kelas VII F
- | | |
|--------|---------|
| 1. AEI | 6. MP |
| 2. AGP | 7. MF |
| 3. AS | 8. SE |
| 4. FEW | 9. SM |
| 5. LP | 10. ZNY |
- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat : Ruang Konseling
- F. Hari/Tanggal : Sabtu, 23 April 2016
- G. Deskripsi hasil pelaksanaan kegiatan :
1. Tahap Pembentukan
Tahap ini merupakan tahap awal dalam kegiatan. Hal-hal yang dibahas dalam tahap ini yaitu maksud dan tujuan dari diadakannya konseling kelompok.
 2. Tahap Peralihan
Tahap ini merupakan tahap untuk mengantarkan anggota ketahap berikutnya. Pemimpin menanyakan suasana yang terjadi dan kesiapan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.
 3. Tahap Kegiatan
 - a. Pemimpin kelompok meminta masing-masing anggota kelompok untuk mengevaluasi diri dari pelaksanaan alternatif pemecahan sebelumnya.

AEI : Sudah mulai bergaul dengan temannya tapi hanya beberapa saja. Belum semua teman sekelas diajak bergaul, karena masih memiliki rasa canggung kepada teman-temannya.

AS : Masih mengalami hambatan untuk berfikir positif, sehingga belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

ZNY : Mengontrol emosinya dengan mencoba menghindari dari teman yang menyebabkan emosi. Sehingga teman-temannya tidak akan kena dengan amarah yang sedang dialaminya.

- b. Anggota yang lain memberikan tepuk tangan yang meriah dan ucapan selamat bagi mereka karena sudah berusaha dengan baik melaksanakan alternatif pemecahan masalah yang diberikan. Mereka diminta untuk tetap mempertahankan perubahan yang baik ini, dan meningkatkan semangat sekaligus komitmen dalam diri masing-masing.
- c. Alternatif pemecahan masalah :
 - 1) AEI : Mengurangi lagi rasa canggungnya untuk mulai bergaul, karena teman-temannya juga menerima kehadiran AEI di kelasnya.
 - 2) AS : Fikiran buruk akan berusaha dihilang, agar bisa mulai menyesuaikan diri.
 - 3) ZNY : Lebih bisa lagi mengontrol emosinya, dan akan lebih mencerna omongan teman-temannya sehingga tidak lagi menimbulkan emosi pada dirinya.
- d. Pemimpin kelompok menegaskan kembali mengenai alternatif dan sanggup mereka untuk memperbaiki diri dari kebiasaan perilaku rendah diri. pemimpin kelompok menanyakan kembali keinginan mereka untuk mereka berubah sesuai kesepakatan. Mereka menjawab dengan tegas untuk tetap ingin berubah, dapat mengurangi kebiasaan perilaku rendah diri yang pernah mereka lakukan sebelumnya.

- e. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang lain memberikan motivasi kepada AEI, AS, dan ZNY agar mereka dapat melaksanakan alternatif yang telah diberikan sehingga mereka dapat berhasil mengurangi perilaku rendah diri.

5. Tahap Pengakhiran

Menyimpulkan hasil kegiatan, membahas pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.

Kesimpulan :

AEI, AS, dan ZNY akan melaksanakan alternatif yang diberikan hari ini agar mereka mampu merubah perilaku yang sebelumnya agar lebih baik lagi.

H. Pesan dan Kesan

1. Pesan : Kegiatan seperti ini perlu dilakukan lagi.

2. Kesan : Sangat menyenangkan.

I. Evaluasi :

Anggota kelompok nampak antusias mengikuti konseling kelompok dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung. Suasana yang terbentuk pun menyenangkan karena anggota kelompok aktif memberikan masukan untuk alternatif pemecahan masalah. Siswa menyadari bahwa perilaku rendah diri akan merugikan diri sendiri, sehingga siswa akan berusaha merubah perilaku tersebut agar menjadi lebih baik.

Magelang, 23 April 2016

Peneliti

Nuur Isbah K.J

NPM. 12.0302.0006

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Pertemuan 3

- A. Topik Bahasan : Ragu Dalam Bertindak
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan Masalah
- D. Sasaran Layanan : 10 siswa kelas VII F
- E. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- F. Tempat Pelaksanaan : Ruang Konseling
- G. Hari/Tanggal : Sabtu, 30 April 2016
- H. Tujuan Layanan :
1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas.
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.
 3. Action (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.
- I. Kegiatan Layanan :
1. Tahap pembentukan
 - a. Tujuan : Membangun hubungan yang akrab antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok.
 - b. Metode : Menjelaskan dan permainan
 - c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.

- 2) Pemimpin kelompok memimpin doa.
- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakannya konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan asas-asas yang ada dalam konseling kelompok.
- 5) Melakukan perkenalan melalui permainan untuk menghidupkan suasana. Permainannya yaitu

2. Tahap peralihan

- a. Tujuan : Untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok agar kegiatan bisa berjalan dengan lancar.
- b. Metode : mengajukan pertanyaan untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok.
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok.
 - 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan (kegiatan fisik dan psikis).
 - 3) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok.
 - 4) Menjelaskan tata cara dalam konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Eksplorasi masalah

- a. Tujuan : Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok terkait rendah diri yang dihadapi siswa.
- b. Metode : Diskusi
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang rendah diri.
 - 2) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.
 - 3) Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang berat dan paling mengganggu

maupun masalah yang paling banyak dialami anggota atau yang disepakati anggota kelompok.

- 4) Meminta anggota kelompok yang dibahas masalahnya untuk menceritakan masalah yang dihadapi.
- 5) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan pandangannya mengenai masalah-masalah yang disepakati.

4. Tahap pengakhiran

- a. Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan pada pertemuan ini
- b. Metode : Ceramah
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
 - 2) Pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan terhadap permasalahan yang telah dibahas.
 - 3) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan.
 - 4) Membahas kegiatan lanjutan/pertemuan lanjutan.
 - 5) Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih.
 - 6) Pemimpin kelompok memimpin doa bersama sebagai penutup.

J. Sumber/Bahan dan Alat : Kertas dan bolpen

K. Rencana Penelitian :

1. Laiseg

a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap :

- 1) Pemahaman baru anggota kelompok (understanding)
- 2) Sikap positif anggota kelompok (comfortable)
- 3) Rencana kegiatan kelompok (action)

2. Lajipen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan yang terkait.

3. Laijapan

Memantau perubahan tingah laku anggota kelompok.

L. Catatan Khusus : -

Magelang, 30 April 2016

Guru BK Kelas VII

Peneliti

Sumarni,S.Pd
195907151985032010

Nuur Isbah K.J
12.0301.0006

LAPORAN KONSELING KELOMPOK

Pertemuan 3

- A. Topik bahasan : Lebih Senang dan Tidak Suka Bergaul
- B. Penyelenggaraan layanan : Nuur Isbah K.J
- C. Sasaran : 10 Siswa Kelas VII F
- | | |
|--------|---------|
| 1. AEI | 6. MPA |
| 2. AGP | 7. MF |
| 3. AS | 8. SEN |
| 4. FEW | 9. SML |
| 5. LP | 10. ZNY |

- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat : Ruang Konseling
- F. Hari/Tanggal : Sabtu, 30 April 2016
- G. Deskripsi hasil pelaksanaan kegiatan :

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap awal dalam kegiatan. Hal-hal yang dibahas dalam tahap ini yaitu maksud dan tujuan dari diadakannya konseling kelompok, pengenalan dan keakraban permainan “Tepuk Berkebalikan.”

2. Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan tahap untuk mengantarkan anggota ketahap berikutnya. Pemimpin menanyakan suasana yang terjadi dan kesiapan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.

3. Tahap Kegiatan

- a. Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang penundaan mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

b. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.

Lingkup pembahasan :

- 1) AEI : Lebih senang duduk sendiri ketimbang harus ngumpul sama teman-teman sekelas maupun luar kelas karena minder.
- 2) AGP : Ditawari mengikuti lomba paduan suara untuk mewakili sekolahnya, AGP selalu menolak karena beranggapan AGP merasa paling bodoh dan tidak memiliki kelebihan.
- 3) AS : Sulit menyesuaikan dengan lingkungan sekitar, apalagi ketika berada di lingkungan baru.
- 4) FWE : Dalam menyampaikan pendapat sulit untuk mengucapkan kalimat yang pas dan sulit menata kalimat.
- 5) LP : Tidak pernah yakin sama kemampuan yang saya miliki saat ini.
- 6) MPA : Ingin menyampaikan sesuatu hal ketika ada kumpulan tetapi takut jika salah.
- 7) MF : Ketika teman dekat berbuat salah, tidak berani menegurnya.
- 8) SEN : Tidak berani menolak keinginan orangtuanya, yang selalu menuntutnya harus apa-apa bisa.
- 9) SML : Teman-temannya beranggapan kalau dia tidak bisa apa-apa sehingga ketika pembuatan kelompok bebas jarang ada yang mengajaknya.
- 10) ZNY : Kesulitan mengontrol atau mengendalikan emosi dan pada akhirnya di jauhi temannya.

c. Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang mengganggu yang dialami anggota atau yang disepakati oleh anggota kelompok.

Topik yang dibahas : Ragu dalam bertindak.

d. Isi bahasan

Masalah diambil sesuai dengan kesepakatan semua anggota yaitu berdasarkan yang penting dialami kelompok. Masalah yang dialami AGP, MPA, dan MF dapat dipahami bahwa bahwa mereka memiliki sikap ragu dalam bertindak untuk melakukan suatu hal. Permasalahan yang dihadapi AGP yaitu, AGP dalam nilai prestasi dalam bidang akademik memanglah kurang, tetapi AGP memiliki kelebihan dalam bidang seni yaitu menyanyi. Sering akan diikuti sertakan dalam lomba menyanyi/paduan suara tetapi AGP menolak karena beranggapan dia tidak bisa menyanyi karena terpacu bahwa AGP nilainya selalu jelek dan tidak memiliki kelebihan. Sedangkan permasalahan yang dihadapi MPA yaitu ragu-ragu dalam penyampaian pendapat di dalam forum. Banyak ide atau pendapat yang menurutnya menarik tetapi tidak berani mengungkapkannya karena takut salah bahkan pendapatnya itu tidak menarik. Ketika mengungkapkan pendapat, MPA minta tolong kepada temannya untuk menyampikannya di forum tersebut. Sedangkan permasalahan yang dihadapi MF yaitu ragu jika ingin menegur temandekatnya ketika melakukan kesalahan. Sering diam, ketika temannya salah karena MF bingung cara menegur agar temannya berbuat salah.

e. Alternatif pemecahan masalah

Setelah saling menyampaikan pendapat, maka diperoleh beberapa alternatif pemecahan masalah dari anggota kelompok untuk AGP, MPA, dan MF yaitu dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mendekatkan diri kepada Allah SWT.
2. Ubah sikap tentang kegagalan.
3. Sebelum melakukan tindakan, hilangkan prasangka negatif dan mulai berfikir positif bahwa “saya pasti bisa.”

4. Bersikaplah tenang ketika ingin mengambil keputusan, jangan tergesa-gesa.

5. Membangun kepercayaan diri sendiri

f. Kesimpulan :

Kesimpulan dari pembahasan masalah AGP, MPA dan MF disampaikan oleh mereka secara bergantian. AGP akan mencoba melaksanakan alternatif pemecahan masalah nomor (1), (2), (3), (5). MPA akan mencoba melaksanakan alternatif pemecahan masalah nomor (4), (5). Dan MF akan mencoba alternatif pemecahan masalah nomor (3), (4), (5).

6. Tahap Pengakhiran

Menyimpulkan hasil kegiatan, membalas pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.

Kesimpulan :

Semua akan mencoba alternatif yang mereka pilih sesuai dengan diri mereka sendiri agar dapat bergaul dengan teman-temannya dan mampu beradaptasi di lingkungan sekitarnya.

H. Pesan dan Kesan

1. Pesan : Kegiatan konseling kelompok baru pertama kali ini dilakukan, sangat menyenangkan kalau bisa dilakukan lain hari.

2. Kesan : Membantu menyelesaikan masalah orang lain.

I. Evaluasi :

Anggota kelompok nampak antusias mengikuti konseling kelompok dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung. Suasana yang terbentuk pun menyenangkan karena anggota kelompok aktif memberikan masukan untuk alternatif pemecahan masalah.

Magelang, 30 April 2016

Peneliti

Nuur Isbah K.J

NPM. 12.0302.0006

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

KELOMPOK

Pertemuan 4

- A. Topik Bahasan : Evaluasi Diri
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan Masalah
- D. Sasaran Layanan : 10 siswa kelas VII F
- E. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- F. Tempat Pelaksanaan : Ruang Konseling
- G. Hari/Tanggal : Sabtu, 7 Mei 2016
- H. Tujuan Layanan :
1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas.
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.
 3. Action (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.
- I. Kegiatan Layanan :
1. Tahap pembentukan
 - a. Tujuan : Membangun hubungan yang akrab antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok.
 - b. Metode : Menjelaskan dan permainan

c. Uraian kegiatan :

- 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
- 2) Pemimpin kelompok memimpin doa.
- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakannya konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan asas-asas yang ada dalam konseling kelompok.
- 5) Melakukan perkenalan melalui permainan untuk menghidupkan suasana. Permainannya yaitu

2. Tahap peralihan

a. Tujuan : Untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok agar kegiatan bisa berjalan dengan lancar.

b. Metode : mengajukan pertanyaan untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok.

c. Uraian kegiatan :

- 1) Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok.
- 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan (kegiatan fisik dan psikis).
- 3) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok.
- 4) Menjelaskan tata cara dalam konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Eksplorasi masalah

a. Tujuan : Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok terkait rendah diri yang dihadapi siswa.

b. Metode : Diskusi

c. Uraian kegiatan :

- 1) Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang rendah diri.

- 2) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.
- 3) Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang berat dan paling mengganggu maupun masalah yang paling banyak dialami anggota atau yang disepakati anggota kelompok.
- 4) Meminta anggota kelompok yang dibahas masalahnya untuk menceritakan masalah yang dihadapi.
- 5) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan pandangannya mengenai masalah-masalah yang disepakati.

4. Tahap pengakhiran

- a. Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan pada pertemuan ini
- b. Metode : Ceramah
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
 - 2) Pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan terhadap permasalahan yang telah dibahas.
 - 3) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan.
 - 4) Membahas kegiatan lanjutan/pertemuan lanjutan.
 - 5) Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih.
 - 6) Pemimpin kelompok memimpin doa bersama sebagai penutup.

J. Sumber/Bahan dan Alat : Kertas dan Bolpoin

K. Rencana Penelitian :

1. Laiseg

- a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap :
 - 1) Pemahaman baru anggota kelompok (understanding)
 - 2) Sikap positif anggota kelompok (confortable)
 - 3) Rencana kegiatan kelompok (action)

2. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan yang terkait.

3. Laijapan

Memantau perubahan tingah laku anggota kelompok.

L. Catatan Khusus : -

Magelang, 7 Mei 2016

Guru BK Kelas VII

Peneliti

Sumarni,S.Pd
195907151985032010

Nuur Isbah K.J
12.0301.0006

LAPORAN KONSELING KELOMPOK

Pertemuan 4

- A. Topik bahasan : Evaluasi Diri
- B. Penyelenggaraan layanan : Nuur Isbah K.J
- C. Sasaran : 10 Siswa Kelas VII F
- | | |
|--------|---------|
| 1. AEI | 6. MP |
| 2. AGP | 7. MF |
| 3. AS | 8. SEN |
| 4. FEW | 9. SML |
| 5. LP | 10. ZNY |

- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat : Ruang Konseling
- F. Hari/Tanggal : Sabtu, 7 Mei 2016

G. Deskripsi hasil pelaksanaan kegiatan :

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap awal dalam kegiatan. Hal-hal yang dibahas dalam tahap ini yaitu maksud dan tujuan dari diadakannya konseling kelompok.

2. Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan tahap untuk mengantarkan anggota ketahap berikutnya. Pemimpin menanyakan suasana yang terjadi dan kesiapan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.

3. Tahap Kegiatan

- a. Pemimpin kelompok meminta masing-masing anggota kelompok untuk mengevaluasi diri dari pelaksanaan alternatif pemecahan sebelumnya.

AGP : Masih ragu-ragu dalam pengambilan keputusan yang bersangkutan dengan mengikuti lomba paduan suara.

MPA : Sudah memberanikan diri untuk menyampaikan pendapat di forum, tetapi hambatannya yaitu mengatur kata-kata yang lebih baik lagi agar tertata kalimat yang ingin disampaikannya.

MF : Hambatan yang masih dialami yaitu belum bisa memberanikan diri untuk menegur temannya ketika berbuat kurang baik.

- b. Anggota yang lain memberikan tepuk tangan yang meriah dan ucapan selamat bagi mereka karena sudah berusaha dengan baik melaksanakan alternatif pemecahan masalah yang diberikan. Mereka diminta untuk tetap mempertahankan perubahan yang baik ini, dan meningkatkan semangat sekaligus komitmen dalam diri masing-masing.
- c. Alternatif pemecahan masalah :
 - 1) AGP : Memantapkan tentang pilihannya dan mulai berfikir bahwa “saya pasti bisa.”
 - 2) MPA : Merangkai kalimat yang baik dan benar terlebih dahulu, setelah itu mulai mengangkat tangan kanannya untuk mengemukakan pendapatnya.
 - 3) MF : Lebih memberanikan diri lagi, karena MPA tidak mau temannya berbuat kesalahan dan membuat prestasinya menurun.
- d. Pemimpin kelompok menegaskan kembali mengenai alternatif dan sanggupan mereka untuk memperbaiki diri dari kebiasaan perilaku rendah diri. pemimpin kelompok menanyakan kembali keinginan mereka untuk mereka berubah sesuai kesepakatan. Mereka menjawab dengan tegas untuk tetap ingin berubah, dapat mengurangi kebiasaan perilaku rendah diri yang pernah mereka lakukan sebelumnya.
- e. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang lain memberikan motivasi kepada AGP, MPA, dan MF agar mereka

dapat melaksanakan alternatif yang telah diberikan sehingga mereka dapat berhasil mengurangi perilaku rendah diri.

4. Tahap Pengakhiran

Menyimpulkan hasil kegiatan, membahas pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.

Kesimpulan :

AGP, MPA, dan MF akan melaksanakan alternatif yang diberikan hari agar mereka mampu merubah perilaku yang sebelumnya agar lebih baik lagi.

H. Pesan dan Kesan

1. Pesan : Kegiatan seperti ini perlu dilakukan lagi.
2. Kesan : Sangat menyenangkan.

I. Evaluasi :

Anggota kelompok nampak antusias mengikuti konseling kelompok dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung. Suasana yang terbentuk pun menyenangkan karena anggota kelompok aktif memberikan masukan untuk alternatif pemecahan masalah. Siswa menyadari bahwa perilaku rendah diri akan merugikan diri sendiri, sehingga siswa akan berusaha merubah perilaku tersebut agar menjadi lebih baik.

Magelang, 7 Mei 2016

Peneliti

Nuur Isbah K.J

NPM. 12.0302.0006

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

KELOMPOK

Pertemuan 5

- A. Topik Bahasan : Tidak Yakin Akan Kemampuan Yang Dimilikinya
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan Masalah
- D. Sasaran Layanan : 10 siswa kelas VII F
- E. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- F. Tempat Pelaksanaan : Ruang Konseling
- G. Hari/Tanggal : Rabu, 11 Mei 2016
- H. Tujuan Layanan :
1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas.
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.
 3. Action (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.
- I. Kegiatan Layanan :
1. Tahap pembentukan
 - a. Tujuan : Membangun hubungan yang akrab antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok.
 - b. Metode : Menjelaskan dan permainan

c. Uraian kegiatan :

- 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
- 2) Pemimpin kelompok memimpin doa.
- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakannya konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan asas-asas yang ada dalam konseling kelompok.
- 5) Melakukan perkenalan melalui permainan untuk menghidupkan suasana. Permainannya yaitu

2. Tahap peralihan

a. Tujuan : Untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok agar kegiatan bisa berjalan dengan lancar.

b. Metode : mengajukan pertanyaan untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok.

c. Uraian kegiatan :

- 1) Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok.
- 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan (kegiatan fisik dan psikis).
- 3) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok.
- 4) Menjelaskan tata cara dalam konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Eksplorasi masalah

a. Tujuan : Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok terkait rendah diri yang dihadapi siswa.

b. Metode : Diskusi

c. Uraian kegiatan :

- 1) Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang rendah diri.

- 2) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.
- 3) Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang berat dan paling mengganggu maupun masalah yang paling banyak dialami anggota atau yang disepakati anggota kelompok.
- 4) Meminta anggota kelompok yang dibahas masalahnya untuk menceritakan masalah yang dihadapi.
- 5) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan pandangannya mengenai masalah-masalah yang disepakati.

4. Tahap pengakhiran

- a. Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan pada pertemuan ini
- b. Metode : Ceramah
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
 - 2) Pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan terhadap permasalahan yang telah dibahas.
 - 3) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan.
 - 4) Membahas kegiatan lanjutan/pertemuan lanjutan.
 - 5) Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih.
 - 6) Pemimpin kelompok memimpin doa bersama sebagai penutup.

J. Sumber/Bahan dan Alat : Kertas dan bolpoin

K. Rencana Penelitian :

1. Laiseg

- a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap :
 - 1) Pemahaman baru anggota kelompok (understanding)
 - 2) Sikap positif anggota kelompok (comfortable)
 - 3) Rencana kegiatan kelompok (action)

2. Laijapan

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan yang terkait.

3. Laijapan

Memantau perubahan tingah laku anggota kelompok.

L. Catatan Khusus : -

Magelang, 11 Mei 2016

Guru BK Kelas VII

Peneliti

Sumarni,S.Pd
195907151985032010

Nuur Isbah K.J
12.0301.0006

LAPORAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK REFRAMING

Pertemuan 5

- A. Topik bahasan : Tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya
- B. Penyelenggaraan layanan : Nuur Isbah K.J
- C. Sasaran : 10 Siswa Kelas VII F
- | | |
|--------|---------|
| 1. AEI | 6. MPA |
| 2. AGP | 7. MF |
| 3. AS | 8. SEN |
| 4. FEW | 9. SML |
| 5. LP | 10. ZNY |
- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat : Ruang Konseling
- F. Hari/Tanggal : Rabu, 11 Mei 2016
- G. Deskripsi hasil pelaksanaan kegiatan :
1. Tahap Pembentukan
Tahap ini merupakan tahap awal dalam kegiatan. Hal-hal yang dibahas dalam tahap ini yaitu maksud dan tujuan dari diadakannya konseling kelompok, pengenalan dan keakraban permainan “Lanjutkan Laguku.”
 2. Tahap Peralihan
Tahap ini merupakan tahap untuk mengantarkan anggota ketahap berikutnya. Pemimpin menanyakan suasana yang terjadi dan kesiapan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.
 3. Tahap Kegiatan
 - a. Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang penundaan mengerjakan dan menyelesaikan tugas.

b. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.

Lingkup pembahasan :

- 1) AEI : Lebih senang duduk sendiri ketimbang harus ngumpul sama teman-teman sekelas maupun luar kelas karena minder.
- 2) AGP : Ditawari mengikuti lomba paduan suara untuk mewakili sekolahnya, AGP selalu menolak karena beranggapan AGP merasa paling bodoh dan tidak memiliki kelebihan.
- 3) AS : Sulit menyesuaikan dengan lingkungan sekitar, apalagi ketika berada di lingkungan baru.
- 4) FWE : Dalam menyampaikan pendapat sulit untuk mengucapkan kalimat yang pas dan sulit menata kalimat.
- 5) LP : Tidak pernah yakin sama kemampuan yang saya miliki saat ini.
- 6) MPA : Ingin menyampaikan sesuatu hal ketika ada kumpulan tetapi takut jika salah.
- 7) MF : Ketika teman dekat berbuat salah, tidak berani menegurnya.
- 8) SEN : Tidak berani menolak keinginan orangtuanya, yang selalu menuntutnya harus apa-apa bisa.
- 9) SML : Teman-temannya beranggapan kalau dia tidak bisa apa-apa sehingga ketika pembuatan kelompok bebas jarang ada yang mengajaknya.
- 10) ZNY : Kesulitan mengontrol atau mengendalikan emosi dan pada akhirnya di jauhi temannya.

c. Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang mengganggu yang dialami anggota atau yang disepakati oleh anggota kelompok.

Topik yang dibahas : Tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya.

d. Isi bahasan

Masalah diambil sesuai dengan kesepakatan semua anggota yaitu berdasarkan yang penting dialami kelompok. Masalah yang dialami SML dan LP dapat dipahami bahwa bahwa mereka tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Permasalahan yang dihadapi SML yaitu bahwa teman-temannya beranggapan SML tidak biasa apa-apa, sedangkan permasalahan yang dihadapi LP yaitu tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya.

e. Alternatif pemecahan masalah

Setelah saling menyampaikan pendapat, maka diperoleh beberapa alternatif pemecahan masalah dari anggota kelompok untuk SML dan LP yaitu dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Berfikir positif dalam kesehariannya akan mempunyai alasan untuk merasa bangga terhadap dirinya sendiri.
- 2) Berfikir yang kreatif dan selektif untuk menghilangkan pikiran negatif.
- 3) Membuktikan bahwa saya bisa seperti teman-teman.
- 4) Lebih mengembangkan kelebihanannya, untuk menutupi kelemahan yang dimilikinya.
- 5) Mencoba menggali lebih dalam apa kemampuan yang dimilikinya, bisa ditunjukkan dengan hobinya.

f. Kesimpulan :

Kesimpulan dari pembahasan masalah SML dan LP disampaikan oleh mereka secara bergantian. SML akan mencoba melaksanakan alternatif pemecahan masalah nomor (2), (3), (4), (5). LP akan mencoba melaksanakan alternatif pemecahan masalah nomor (1), (5).

6) Tahap Pengakhiran

Menyimpulkan hasil kegiatan, membalas pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.

Kesimpulan :

Semua akan mencoba alternatif yang mereka pilih sesuai dengan diri mereka sendiri agar dapat bergaul dengan teman-temannya dan mampu beradaptasi di lingkungan sekitarnya.

H. Pesan dan Kesan

1. Pesan : Kegiatan sangat menyenangkan kalau bisa dilakukan lain hari.
2. Kesan : Membantu menyelesaikan masalah orang lain.

I. Evaluasi :

Anggota kelompok nampak antusias mengikuti konseling kelompok dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung. Suasana yang terbentuk pun menyenangkan karena anggota kelompok aktif memberikan masukan untuk alternatif pemecahan masalah.

Magelang, 11 Mei 2016

Peneliti

Nuur Isbah K.J

NPM. 12.0302.0006

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

KELOMPOK

Pertemuan 6

- A. Topik Bahasan : Evaluasi Diri
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan Masalah
- D. Sasaran Layanan : 10 siswa kelas VII F
- E. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- F. Tempat Pelaksanaan : Ruang Konseling
- G. Hari/Tanggal : Sabtu, 14 Mei 2016
- H. Tujuan Layanan :
1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas.
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.
 3. Action (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.
- I. Kegiatan Layanan :
1. Tahap pembentukan
 - a. Tujuan : Membangun hubungan yang akrab antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok.
 - b. Metode : Menjelaskan dan permainan

c. Uraian kegiatan :

- 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
- 2) Pemimpin kelompok memimpin doa.
- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakannya konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan asas-asas yang ada dalam konseling kelompok.
- 5) Melakukan perkenalan melalui permainan untuk menghidupkan suasana. Permainannya yaitu

2. Tahap peralihan

- a. Tujuan : Untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok agar kegiatan bisa berjalan dengan lancar.
- b. Metode : mengajukan pertanyaan untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok.

c. Uraian kegiatan :

- 1) Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok.
- 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan (kegiatan fisik dan psikis).
- 3) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok.
- 4) Menjelaskan tata cara dalam konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Eksplorasi masalah

- a. Tujuan : Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok terkait rendah diri yang dihadapi siswa.
- b. Metode : Diskusi
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang rendah diri.

- 2) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.
- 3) Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang berat dan paling mengganggu maupun masalah yang paling banyak dialami anggota atau yang disepakati anggota kelompok.
- 4) Meminta anggota kelompok yang dibahas masalahnya untuk menceritakan masalah yang dihadapi.
- 5) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan pandangannya mengenai masalah-masalah yang disepakati.

4. Tahap pengakhiran

- a. Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan pada pertemuan ini
- b. Metode : Ceramah
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
 - 2) Pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan terhadap permasalahan yang telah dibahas.
 - 3) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan.
 - 4) Membahas kegiatan lanjutan/pertemuan lanjutan.
 - 5) Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih.
 - 6) Pemimpin kelompok memimpin doa bersama sebagai penutup.

J. Sumber/Bahan dan Alat : Kertas dan bolpoin

K. Rencana Penelitian :

1. Laiseg

- a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap :
 - 1) Pemahaman baru anggota kelompok (understanding)
 - 2) Sikap positif anggota kelompok (comfortable)
 - 3) Rencana kegiatan kelompok (action)

2. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan yang terkait.

3. Laijapan

Memantau perubahan tingah laku anggota kelompok.

L. Catatan Khusus : -

Magelang, 14 Mei 2016

Guru BK Kelas VII

Peneliti

Sumarni,S.Pd
195907151985032010

Nuur Isbah K.J
12.0301.0006

LAPORAN KONSELING KELOMPOK

Pertemuan 6

- A. Topik bahasan : Evaluasi Diri
- B. Penyelenggaraan layanan : Nuur Isbah K.J
- C. Sasaran : 10 Siswa Kelas VII F
- | | |
|--------|---------|
| A. AEI | 6. MP |
| B. AGP | 7. MF |
| C. AS | 8. SE |
| D. FEW | 9. SM |
| E. LP | 10. ZNY |

- F. Waktu : 45 menit
- G. Tempat : Ruang Konseling
- H. Hari/Tanggal : Sabtu, 14 Mei 2016

I. Deskripsi hasilpelaksanaan kegiatan:

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap awal dalam kegiatan. Hal-hal yang dibahas dalam tahap ini yaitu maksud dan tujuan dari diadakannya konseling kelompok.

2. Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan tahap untuk mengantarkan anggota ketahap berikutnya. Pemimpin menanyakan suasana yang terjadi dan kesiapan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.

3. Tahap Kegiatan

- Pemimpin kelompok meminta masing-masing anggota kelompok untuk mengevaluasi diri dari pelaksanaan alternatif pemecahan sebelumnya.

SML : Teman-temannya belum semuanya memercayainya bahwa SML bisa seperti teman-

teman, sudah berusaha untuk menghilangkan perilaku kurang baik yang sebelumnya.

LP : Masih mengalami hambatan untuk berfikir positif, sehingga belum bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

- b. Anggota yang lain memberikan tepuk tangan yang meriah dan ucapan selamat bagi mereka karena sudah berusaha dengan baik melaksanakan alternatif pemecahan masalah yang diberikan. Mereka diminta untuk tetap mempertahankan perubahan yang baik ini, dan meningkatkan semangat sekaligus komitmen dalam diri masing-masing.
- c. Alternatif pemecahan masalah :
 - 1) SML : Lebih lagi membuktikan kepada teman-teman sekelas bahwa SML jika berada di kelompok mampu bekerja tidak hanya diam saja, membuktikan bahwa kalau “saya pasti bisa.”
 - 2) LP : Memperluas berfikir positif untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan sekitar.
- d. Pemimpin kelompok menegaskan kembali mengenai alternatif dan sanggup mereka untuk memperbaiki diri dari kebiasaan perilaku rendah diri. pemimpin kelompok menanyakan kembali keinginan mereka untuk mereka berubah sesuai kesepakatan. Mereka menjawab dengan tegas untuk tetap ingin berubah, dapat mengurangi kebiasaan perilaku rendah diri yang pernah mereka lakukan sebelumnya.
- e. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang lain memberikan motivasi kepada SML dan LP agar mereka dapat melaksanakan alternatif yang telah diberikan sehingga mereka dapat berhasil mengurangi perilaku rendah diri.

5. Tahap Pengakhiran

Menyimpulkan hasil kegiatan, membahas pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.

Kesimpulan :

SML dan LP akan melaksanakan alternatif yang diberikan hari agar mereka mampu merubah perilaku yang sebelumnya agar lebih baik lagi.

J. Pesan dan Kesan

1. Pesan : Kegiatan seperti ini perlu dilakukan lagi.

2. Kesan : Sangat menyenangkan.

K. Evaluasi :

Anggota kelompok nampak antusias mengikuti konseling kelompok dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung. Suasana yang terbentuk pun menyenangkan karena anggota kelompok aktif memberikan masukan untuk alternatif pemecahan masalah. Siswa menyadari bahwa perilaku rendah diri akan merugikan diri sendiri, sehingga siswa akan berusaha merubah perilaku tersebut agar menjadi lebih baik.

Magelang, 23 April 2016

Peneliti

Nuur Isbah K.J

NPM. 12.0302.0006

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Pertemuan 7

- A. Topik Bahasan : Sulit Berkomunikasi
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan Masalah
- D. Sasaran Layanan : 10 siswa kelas VII F
- E. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- F. Tempat Pelaksanaan : Ruang Konseling
- G. Hari/Tanggal : Sabtu, 21 Mei 2016
- H. Tujuan Layanan :
1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas.
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.
 3. Action (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.
- I. Kegiatan Layanan :
1. Tahap pembentukan
 - a. Tujuan : Membangun hubungan yang akrab antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok.
 - b. Metode : Menjelaskan dan permainan

c. Uraian kegiatan :

- 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
- 2) Pemimpin kelompok memimpin doa.
- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakannya konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan asas-asas yang ada dalam konseling kelompok.
- 5) Melakukan perkenalan melalui permainan untuk menghidupkan suasana. Permainannya yaitu

2. Tahap peralihan

- a. Tujuan : Untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok agar kegiatan bisa berjalan dengan lancar.
- b. Metode : mengajukan pertanyaan untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok.

c. Uraian kegiatan :

- 1) Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok.
- 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan (kegiatan fisik dan psikis).
- 3) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok.
- 4) Menjelaskan tata cara dalam konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Eksplorasi masalah

- a. Tujuan : Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok terkait rendah diri yang dihadapi siswa.
- b. Metode : Diskusi
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang rendah diri.

- 2) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.
- 3) Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang berat dan paling mengganggu maupun masalah yang paling banyak dialami anggota atau yang disepakati anggota kelompok.
- 4) Meminta anggota kelompok yang dibahas masalahnya untuk menceritakan masalah yang dihadapi.
- 5) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan pandangannya mengenai masalah-masalah yang disepakati.

4. Tahap pengakhiran

- a. Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan pada pertemuan ini
- b. Metode : Ceramah
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
 - 2) Pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan terhadap permasalahan yang telah dibahas.
 - 3) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan.
 - 4) Membahas kegiatan lanjutan/pertemuan lanjutan.
 - 5) Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih.
 - 6) Pemimpin kelompok memimpin doa bersama sebagai penutup.

J. Sumber/Bahan dan Alat : Kertas dan bolpoin

K. Rencana Penelitian :

1. Laiseg

- a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap :
 - 1) Pemahaman baru anggota kelompok (understanding)
 - 2) Sikap positif anggota kelompok (comfortable)
 - 3) Rencana kegiatan kelompok (action)

2. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan yang terkait.

3. Laijapan

Memantau perubahan tingah laku anggota kelompok.

L. Catatan Khusus : -

Magelang, 21 Mei 2016

Guru BK Kelas VII

Peneliti

Sumarni,S.Pd
195907151985032010

Nuur Isbah K.J
12.0301.0006

LAPORAN KONSELING KELOMPOK

Pertemuan 7

- A. Topik bahasan : Sulit Berkomunikasi
B. Penyelenggaraan layanan : Nuur Isbah K.J
C. Sasaran : 10 Siswa Kelas VII F
- | | |
|--------|---------|
| 1. AEI | 6. MPA |
| 2. AGP | 7. MF |
| 3. AS | 8. SEN |
| 4. FEW | 9. SML |
| 5. LP | 10. ZNY |

- D. Waktu : 45 menit
E. Tempat : Ruang Konseling
F. Hari/Tanggal : Sabtu, 21 Mei 2016
G. Deskripsi hasilpelaksanaan kegiatan :

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap awal dalam kegiatan. Hal-hal yang dibahas dalam tahap ini yaitu maksud dan tujuan dari diadakannya konseling kelompok, pengenalan dan keakraban permainan “Cepat tangkap.”

2. Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan tahap untuk mengantarkan anggota ketahap berikutnya. Pemimpin menanyakan suasana yang terjadi dan kesiapan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.

3. Tahap Kegiatan

- Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang penundaan mengerjakan dan menyelesaikan tugas.
- Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.

Lingkup pembahasan :

- 1) AEI : Lebih senang duduk sendiri ketimbang harus ngumpul sama teman-teman sekelas maupun luar kelas karena minder.
 - 2) AGP : Ditawari mengikuti lomba paduan suara untuk mewakili sekolahnya, AGP selalu menolak karena beranggapan AGP merasa paling bodoh dan tidak memiliki kelebihan.
 - 3) AS : Sulit menyesuaikan dengan lingkungan sekitar, apalagi ketika berada di lingkungan baru.
 - 4) FWE : Dalam menyampaikan pendapat sulit untuk mengucapkan kalimat yang pas dan sulit menata kalimat.
 - 5) LP : Tidak pernah yakin sama kemampuan yang saya miliki saat ini.
 - 6) MPA : Ingin menyampaikan sesuatu hal ketika ada kumpulan tetapi takut jika salah.
 - 7) MF : Ketika teman dekat berbuat salah, tidak berani menegurnya.
 - 8) SEN : Tidak berani menolak keinginan orangtuanya, yang selalu menuntutnya harus apa-apa bisa.
 - 9) SML : Teman-temannya beranggapan kalau dia tidak bisa apa-apa sehingga ketika pembuatan kelompok bebas jarang ada yang mengajaknya.
 - 10) ZNY : Kesulitan mengontrol atau mengendalikan emosi dan pada akhirnya di jauhi temannya.
- c. Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang mengganggu yang dialami anggota atau yang disepakati oleh anggota kelompok.
- Topik yang dibahas : Tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya.

d. Isi bahasan

Masalah diambil sesuai dengan kesepakatan semua anggota yaitu berdasarkan yang penting dialami kelompok. Masalah yang dialami FWE dan SEN dapat dipahami bahwa bahwa mereka sulit untuk berkomunikasi. Permasalahan yang dihadapi FWE yaitu dalam menyampaikan pendapat sulit untuk mengucapkan kalimat yang pas dan sulit menata kalimat, sedangkan permasalahan yang dihadapi SEN yaitu tidak berani menolak keinginan orangtuanya, yang sebenarnya SEN tidak menyetujuinya.

e. Alternatif pemecahan masalah

Setelah saling menyampaikan pendapat, maka diperoleh beberapa alternatif pemecahan masalah dari anggota kelompok untuk FWE dan SEN yaitu dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Sebelum mengungkapkan pendapat menata kalimat yang benar dan tepat.
- 2) Mencatat hal yang penting untuk diungkapkan, untuk membantu mengungkapkan pendapat.
- 3) Tidak membantah keinginan orangtuanya, karena tidak mau orangtuanya marah.
- 4) Menunjukkan bukti, bukan hanya ucapan saja. Karena bukti akan sedikit menyelesaikan permasalahan yang ada.
- 5) Menghindari kalimat yang sekiranya menyinggung perasaan orangtuanya.
- 6) Membicarakan pendapat yang sekiranya mudah dimengerti oleh semua orang.

f. Kesimpulan :

Kesimpulan dari pembahasan masalah FWE dan SEN disampaikan oleh mereka secara bergantian. FWE akan mencoba melaksanakan alternatif pemecahan masalah nomor (1), (2), (6). SEN akan mencoba melaksanakan alternatif pemecahan masalah nomor (3), (4), (5).

7) Tahap Pengakhiran

Menyimpulkan hasil kegiatan, membalas pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.

Kesimpulan :

Semua akan mencoba alternatif yang mereka pilih sesuai dengan diri mereka sendiri agar dapat bergaul dengan teman-temannya dan mampu beradaptasi di lingkungan sekitarnya.

H. Pesan dan Kesan

1. Pesan : Kegiatan sangat menyenangkan.
2. Kesan : Membantu menyelesaikan masalah orang lain.

I. Evaluasi :

Anggota kelompok nampak antusias mengikuti konseling kelompok dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung. Suasana yang terbentuk pun menyenangkan karena anggota kelompok aktif memberikan masukan untuk alternatif pemecahan masalah.

Magelang, 21 Mei 2016

Peneliti

Nuur Isbah K.J

NPM. 12.0302.0006

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING

KELOMPOK

Pertemuan 8

- A. Topik Bahasan : Evaluasi Diri
- B. Bidang Bimbingan : Pribadi, Sosial
- C. Fungsi Layanan : Pengentasan Masalah
- D. Sasaran Layanan : 10 siswa kelas VII F
- E. Waktu Pelaksanaan : 45 menit
- F. Tempat Pelaksanaan : Ruang Konseling
- G. Hari/Tanggal : Sabtu, 28 Mei 2016
- H. Tujuan Layanan :
1. Understanding (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas.
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. Comfortable (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat.
 - b. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah.
 3. Action (unjuk kerja/rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah.
- I. Kegiatan Layanan :
1. Tahap pembentukan
 - a. Tujuan : Membangun hubungan yang akrab antara pemimpin kelompok dan anggota kelompok.
 - b. Metode : Menjelaskan dan permainan

c. Uraian kegiatan :

- 1) Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapkan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok.
- 2) Pemimpin kelompok memimpin doa.
- 3) Menjelaskan pengertian dan tujuan diadakannya konseling kelompok.
- 4) Menjelaskan asas-asas yang ada dalam konseling kelompok.
- 5) Melakukan perkenalan melalui permainan untuk menghidupkan suasana.

2. Tahap peralihan

- a. Tujuan : Untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok agar kegiatan bisa berjalan dengan lancar.
- b. Metode : Mengajukan pertanyaan untuk mengetahui kesiapan anggota kelompok.

c. Uraian kegiatan :

- 1) Menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok.
- 2) Menanyakan dan memastikan kesiapan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan (kegiatan fisik dan psikis).
- 3) Menegaskan janji kerahasiaan anggota kelompok.
- 4) Menjelaskan tata cara dalam konseling kelompok.

3. Tahap kegiatan

Eksplorasi masalah

- a. Tujuan : Untuk membantu anggota kelompok dalam mengemukakan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok terkait rendah diri yang dihadapi siswa.
- b. Metode : Diskusi
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok memberikan gambaran terlebih dahulu tentang rendah diri.

- 2) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk menyampaikan permasalahannya.
- 3) Memilih masalah dari anggota kelompok yang akan dibahas dengan memprioritaskan masalah yang berat dan paling mengganggu maupun masalah yang paling banyak dialami anggota atau yang disepakati anggota kelompok.
- 4) Meminta anggota kelompok yang dibahas masalahnya untuk menceritakan masalah yang dihadapi.
- 5) Seluruh anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan pandangannya mengenai masalah-masalah yang disepakati.

4. Tahap pengakhiran

- a. Tujuan : Menyimpulkan seluruh kegiatan pada pertemuan ini
- b. Metode : Ceramah
- c. Uraian kegiatan :
 - 1) Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
 - 2) Pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan terhadap permasalahan yang telah dibahas.
 - 3) Pemimpin kelompok memberikan kesempatan masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan.
 - 4) Membahas kegiatan lanjutan/pertemuan lanjutan.
 - 5) Pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih.
 - 6) Pemimpin kelompok memimpin doa bersama sebagai penutup.

J. Sumber/Bahan dan Alat : Kertas dan Bolpoin

K. Rencana Penelitian :

1. Laiseg

- a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap :
 - 1) Pemahaman baru anggota kelompok (understanding)
 - 2) Sikap positif anggota kelompok (confortable)
 - 3) Rencana kegiatan kelompok (action)

2. Laijapen

Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan yang terkait.

3. Laijapan

Memantau perubahan tingah laku anggota kelompok.

L. Catatan Khusus : -

Magelang, 28 Mei 2016

Guru BK Kelas VII

Peneliti

Sumarni,S.Pd
195907151985032010

Nuur Isbah K.J
12.0301.0006

LAPORAN KONSELING KELOMPOK

Pertemuan 8

- A. Topik bahasan : Evaluasi Diri
- B. Penyelenggaraan layanan : Nuur Isbah K.J
- C. Sasaran : 10 Siswa Kelas VII F
- | | |
|--------|---------|
| 1. AEI | 6. MP |
| 2. AGP | 7. MF |
| 3. AS | 8. SE |
| 4. FEW | 9. SM |
| 5. LP | 10. ZNY |

- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat : Ruang Konseling
- F. Hari/Tanggal : Sabtu, 28 Mei 2016
- G. Deskripsi hasil pelaksanaan kegiatan :

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap awal dalam kegiatan. Hal-hal yang dibahas dalam tahap ini yaitu maksud dan tujuan dari diadakannya konseling kelompok.

2. Tahap Peralihan

Tahap ini merupakan tahap untuk mengantarkan anggota ketahap berikutnya. Pemimpin menanyakan suasana yang terjadi dan kesiapan anggota untuk memasuki tahap berikutnya.

3. Tahap Kegiatan

- a. Pemimpin kelompok meminta masing-masing anggota kelompok untuk mengevaluasi diri dari pelaksanaan alternatif pemecahan sebelumnya.

FWE : Sudah memulai memberanikan diri untuk mengungkapkan pendapat dari mulai bertanya kepada guru saat menjelaskan pelajaran. Tetapi masih belum tertata kalimat yang diungkapkan.

SEN : Dalam memberikan bukti belum bisa, karena waktu yang masih mepet.

b. Anggota yang lain memberikan tepuk tangan yang meriah dan ucapan selamat bagi mereka karena sudah berusaha dengan baik melaksanakan alternatif pemecahan masalah yang diberikan. Mereka diminta untuk tetap mempertahankan perubahan yang baik ini, dan meningkatkan semangat sekaligus komitmen dalam diri masing-masing.

c. Alternatif pemecahan masalah :

1) FWE : Belajar untuk memperbaiki kalimat yang panjang, sehingga menjadi kalimat yang benar dan baik.

2) SEN : Akan membuktikan yang lebih, karena dengan pilihan saya, saya mampu menjadi lebih baik.

d. Pemimpin kelompok menegaskan kembali mengenai alternatif dan sanggupannya mereka untuk memperbaiki diri dari kebiasaan perilaku rendah diri. Pemimpin kelompok menanyakan kembali keinginan mereka untuk mereka berubah sesuai kesepakatan. Mereka menjawab dengan tegas untuk tetap ingin berubah, dapat mengurangi kebiasaan perilaku rendah diri yang pernah mereka lakukan sebelumnya.

e. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok yang lain memberikan motivasi kepada FWE dan SEN agar mereka dapat melaksanakan alternatif yang telah diberikan sehingga mereka dapat berhasil mengurangi perilaku rendah diri.

6. Tahap Pengakhiran

Menyimpulkan hasil kegiatan, membahas pertemuan selanjutnya dan mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam.

Kesimpulan :

FWE dan SEN akan melaksanakan alternatif yang diberikan hari agar mereka mampu merubah perilaku yang sebelumnya agar lebih baik lagi.

H. Pesan dan Kesan

1. Pesan : Kegiatan ini diharapkan bisa dilanjutkan dengan guru pembimbing, karena sangat membantu menyelesaikan masalah.

2. Kesan : Sangat menyenangkan.

I. Evaluasi :

Anggota kelompok nampak antusias mengikuti konseling kelompok dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung. Suasana yang terbentuk pun menyenangkan karena anggota kelompok aktif memberikan masukan untuk alternatif pemecahan masalah. Siswa menyadari bahwa perilaku rendah diri akan merugikan diri sendiri, sehingga siswa akan berusaha merubah perilaku tersebut agar menjadi lebih baik.

Magelang, 28 Mei 2016

Peneliti

Nuur Isbah K.J

NPM. 12.0302.0006

Lampiran 9

Jadwal Pelaksanaan Koneling Kelompo

JADWAL PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *REFRAMING*

No	Hari/Tanggal	Waktu	Kegiatan/Materi	Keterangan
1	Sabtu/ 9 April 2016	45 menit	<i>Pre Test</i>	Kelas 7F
2	Sabtu/ 16 April 2016	45 menit	Konseling kelompok dan lebih senang menyendiri dan tidak suka bergaul	10 siswa Kelas 7F
3	Sabtu/ 23 April 2016	45 menit	Konseling kelompok	10 siswa Kelas 7F
4	Sabtu/ 30 April 2016	45 menit	Konseling kelompok dan ragu dalam bertindak	10 siswa Kelas 7F
5	Sabtu/ 7 Mei 2016	45 menit	Konseling kelompok	10 siswa Kelas 7F
6	Rabu/ 11 Mei 2016	45 menit	Konseling kelompok dan perasaan yang tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya	10 siswa Kelas 7F
7	Sabtu/ 14 Mei 2016	45 menit	Konseling kelompok	10 siswa Kelas 7F
8	Sabtu/ 21 Mei 2016	45 menit	Konseling kelompok dan sulit menerima realitas diri dan sulit berkomunikasi	10 siswa Kelas 7F
9	Sabtu/ 28 Mei 2016	45 menit	Konseling kelompok	10 siswa Kelas 7F
10	Sabtu/ 4 Juni 2016	45 menit	<i>Post Test</i>	Kelas 7F

Lampiran 10

Data Post Test Angket Rendah Diri

Lampiran 11

Hasil Analisis Non Parametrik (Uji Wilcoxon)

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post_test - pre_test	Negative Ranks	10 ^a	5.50	55.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. post_test < pre_test

b. post_test > pre_test

c. post_test = pre_test

Wilcoxon Signed Ranks Test

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre_test	10	191.30	26.200	164	240
post_test	10	144.40	8.527	130	155

Test Statistics^b

	post_test - pre_test
Z	-2.803 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Lampiran 12

Daftar Hadir

DAFTAR HADIR *PRE TEST*

Hari/Tanggal : Sabtu, 9 April 2016
Tempat : Ruang Konseling
Waktu : 45 menit

NO	NAMA	KELAS	KEHADIRAN
1	AEI	VII F	Hadir
2	AGP	VII F	Hadir
3	AS	VII F	Hadir
4	FWE	VII F	Hadir
5	LP	VII F	Hadir
6	MPA	VII F	Hadir
7	MF	VII F	Hadir
8	SEN	VII F	Hadir
9	SML	VII F	Hadir
10	ZNY	VII F	Hadir

**DAFTAR HADIR
KONSELING KELOMPOK**

Hari/Tanggal : Sabtu, 16 April 2016
Tempat : Ruang Konseling
Waktu : 45 menit

NO	NAMA	KELAS	KEHADIRAN
1	AEI	VII F	Hadir
2	AGP	VII F	Hadir
3	AS	VII F	Hadir
4	FWE	VII F	Hadir
5	LP	VII F	Hadir
6	MPA	VII F	Hadir
7	MF	VII F	Hadir
8	SEN	VII F	Hadir
9	SML	VII F	Hadir
10	ZNY	VII F	Hadir

**DAFTAR HADIR
KONSELING KELOMPOK**

Hari/Tanggal : Sabtu, 23 April 2016
Tempat : Ruang Konseling
Waktu : 45 menit

NO	NAMA	KELAS	KEHADIRAN
1	AEI	VII F	Hadir
2	AGP	VII F	Hadir
3	AS	VII F	Hadir
4	FWE	VII F	Hadir
5	LP	VII F	Hadir
6	MPA	VII F	Hadir
7	MF	VII F	Hadir
8	SEN	VII F	Hadir
9	SML	VII F	Hadir
10	ZNY	VII F	Hadir

**DAFTAR HADIR
KONSELING KELOMPOK**

Hari/Tanggal : Sabtu, 30 April 2016
Tempat : Ruang Konseling
Waktu : 45 menit

NO	NAMA	KELAS	KEHADIRAN
1	AEI	VII F	Hadir
2	AGP	VII F	Hadir
3	AS	VII F	Hadir
4	FWE	VII F	Hadir
5	LP	VII F	Hadir
6	MPA	VII F	Hadir
7	MF	VII F	Hadir
8	SEN	VII F	Hadir
9	SML	VII F	Hadir
10	ZNY	VII F	Hadir

**DAFTAR HADIR
KONSELING KELOMPOK**

Hari/Tanggal : Sabtu, 7 Mei 2016
Tempat : Ruang Konseling
Waktu : 45 menit

NO	NAMA	KELAS	KEHADIRAN
1	AEI	VII F	Hadir
2	AGP	VII F	Hadir
3	AS	VII F	Hadir
4	FWE	VII F	Hadir
5	LP	VII F	Hadir
6	MPA	VII F	Hadir
7	MF	VII F	Hadir
8	SEN	VII F	Hadir
9	SML	VII F	Hadir
10	ZNY	VII F	Hadir

**DAFTAR HADIR
KONSELING KELOMPOK**

Hari/Tanggal : Rabu, 11 Mei 2016
Tempat : Ruang Konseling
Waktu : 45 menit

NO	NAMA	KELAS	KEHADIRAN
1	AEI	VII F	Hadir
2	AGP	VII F	Hadir
3	AS	VII F	Hadir
4	FWE	VII F	Hadir
5	LP	VII F	Hadir
6	MPA	VII F	Hadir
7	MF	VII F	Hadir
8	SEN	VII F	Hadir
9	SML	VII F	Hadir
10	ZNY	VII F	Hadir

**DAFTAR HADIR
KONSELING KELOMPOK**

Hari/Tanggal : Sabtu, 14 Mei 2016
Tempat : Ruang Konseling
Waktu : 45 menit

NO	NAMA	KELAS	KEHADIRAN
1	AEI	VII F	Hadir
2	AGP	VII F	Hadir
3	AS	VII F	Hadir
4	FWE	VII F	Hadir
5	LP	VII F	Hadir
6	MPA	VII F	Hadir
7	MF	VII F	Hadir
8	SEN	VII F	Hadir
9	SML	VII F	Hadir
10	ZNY	VII F	Hadir

**DAFTAR HADIR
KONSELING KELOMPOK**

Hari/Tanggal : Sabtu, 21 Mei 2016
Tempat : Ruang Konseling
Waktu : 45 menit

NO	NAMA	KELAS	KEHADIRAN
1	AEI	VII F	Hadir
2	AGP	VII F	Hadir
3	AS	VII F	Hadir
4	FWE	VII F	Hadir
5	LP	VII F	Hadir
6	MPA	VII F	Hadir
7	MF	VII F	Hadir
8	SEN	VII F	Hadir
9	SML	VII F	Hadir
10	ZNY	VII F	Hadir

**DAFTAR HADIR
KONSELING KELOMPOK**

Hari/Tanggal : Sabtu, 28 Mei 2016
Tempat : Ruang Konseling
Waktu : 45 menit

NO	NAMA	KELAS	KEHADIRAN
1	AEI	VII F	Hadir
2	AGP	VII F	Hadir
3	AS	VII F	Hadir
4	FWE	VII F	Hadir
5	LP	VII F	Hadir
6	MPA	VII F	Hadir
7	MF	VII F	Hadir
8	SEN	VII F	Hadir
9	SML	VII F	Hadir
10	ZNY	VII F	Hadir

**DAFTAR HADIR
POST TEST**

Hari/Tanggal : Sabtu, 4 Juni 2016
Tempat : Ruang Konseling
Waktu : 45 menit

NO	NAMA	KELAS	KEHADIRAN
1	AEI	VII F	Hadir
2	AGP	VII F	Hadir
3	AS	VII F	Hadir
4	FWE	VII F	Hadir
5	LP	VII F	Hadir
6	MPA	VII F	Hadir
7	MF	VII F	Hadir
8	SEN	VII F	Hadir
9	SML	VII F	Hadir
10	ZNY	VII F	Hadir

Lampiran 12

Dokumentasi

Pre Test



Konseling Kelompok





Post Test

