

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK
MELALUI *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY*
TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA
DI SEKOLAH**

(Penelitian pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Secang)

SKRIPSI



Oleh:

Furqon Janna Ina
NPM: 12.0301.0025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

HALAMAN PENEGASAN

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI
RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY TERHADAP
PENGURANGAN
KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SEKOLAH**

(Penelitian pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Secang)



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

Oleh :

Furqon Janna Ina
NPM: 12.0301.0025

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SEKOLAH

(Penelitian pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Secang)

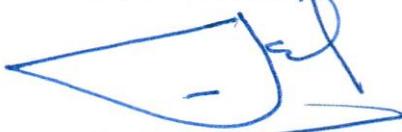


Oleh :

Nama : Furqon Janna Ina
NPM : 12.0301.0025

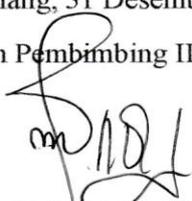
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Dosen Pembimbing I


Dr. Purwati, MS. Kons
NIDN. 0002086001

Magelang, 31 Desember 2016

Dosen Pembimbing II


Dra. Lilis Madyawati, M.Si.
NIDN. 0007096412

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Diportahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Diajukan Oleh:
Nama : Furqon Janna Ina
NPM : 12.0301.0025

Diterima dan disahkan oleh Penguji :
Hari : Kamis
Tanggal : 19 Januari 2017

- Tim Penguji Skripsi
1. Ketua / Anggota : Dr. Purwati, MS., Kons (.....)
 2. Sekretaris / Anggota : Dra. Lilis Madyawati, M.Si. (.....)
 3. Penguji 1 : Drs. Tawil, MPd., Kons (.....)
 4. Penguji 2 : Dr. Riana Mashar, M.Si.Psi (.....)

Mengesahkan,

Dekan FKIP



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

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanggung jawab di bawah ini,

Nama : Furqon Janna Ina

NPM : 12.0301.0025

Prodi : Bimbingan Konseling

Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Pengurangan Kecemasan Sosial Siswa Di sekolah

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 besadarkan aturan tata tertib di Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 31 Desember 2016

Yang Menyatakan



Furqon Janna Ina

NPM : 12.0301.0025

HALAMAN MOTTO

“Musuh yang paling berbahaya di atas dunia ini adalah penakut dan bimbang.
Teman yang paling setia, hanyalah keberanian dan keyakinan yang teguh”
(Andrew Jackson)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta, Anwari dan Wati yang selalu mendukung dan mendoakan dalam setiap langkah perjalananku.
2. Kakak, keluarga, saudara, dan teman seperjuangan yang selalu memberikan do'a dan semangat untukku.
3. Almamaterku tercinta, Prodi BK FKIP UMMagelang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dan terima kasih penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Pengurangan Kecemasan Sosial Siswa Di Sekolah”.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh Widodo, MT., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memfasilitasi selama pendidikan
2. Drs. Subiyanto, M. Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah bersedia memberikan izin untuk penelitian.
3. Sugiyadi, M. Pd., selaku Kaprodi BK FKIP Universitas Muhammadiyah Magelang yang telah memfasilitasi penyusunan skripsi.
4. Dr. Purwati, MS., Kons., selaku dosen pembimbing skripsi I dan Dra. Lilis Madyawati, M.Si., selaku dosen pembimbing skripsi II, yang telah bersedia membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan sekripsi.
5. Dwi Harjono, S.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 2 Secang, yang telah memberikan ijinnya untuk melakukan penelitian di sekolah.
6. Harti ,S. Pd, selaku koordinator BK dan juga guru pembimbing SMP Negeri 2 Secang, yang telah mengarahkan dan memudahkan peneliti untuk berkomunikasi dengan siswa di sekolah.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Masukan dan saran untuk perbaikan penulisan ini diterima dengan senang hati. Akhirnya semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua, Amin.

Magelang, 31 Desember 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENEGASAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAKSI	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Manfaat Penelitian	4
D. Tujuan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kecemasan Sosial	6
B. Konseling kelompok melalui <i>Rational Emotive Behavioral</i>	

<i>Therpy</i>	18
C. Pengaruh konseling kelompok melalui <i>Rational Emotive Behavioral Therapy</i> untuk mengurangi kecemasan sosial	35
D. Kerangka Berfikir	37
E. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Rancangan Penelitian	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	40
D. Subyek Penelitian	43
E. Metode Pengumpulan Data	44
F. Prosedur Penelitian	46
G. Teknik Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Skor Angket Kecemasan Sosial	45
2. Kisi-Kisi Angket Kecemasan Sosial	47
3. Hasil Uji Validitas Instrumen	48
4. Kisi-Kisi Angket Kecemasan Sosial Siswa Setelah <i>Try Out</i>	49
5. Hasil Uji Reliabilitas Angket Kecemasan Sosial Siswa	50
6. Ktegori Skor Angket Kecemasan Sosial Siswa	53
7. Daftar Sampel Penelitian <i>Pre Test</i>	54
8. Pelaksanaan Konseling Kelompok.....	56
9. Daftar Sampel Penelitian <i>Post Test</i>	57
10. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian.....	58
11. Hasil Analisis Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Angket Kecemasan Sosial...	60
12. Ringkasan Hasil Uji Beda <i>Mean Wilcoxon Signed Rank Test</i>	61
13. Penurunan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berfikir	37
2. Rancangan Penelitian <i>One Groub Pre Test – Post Test Design</i>	39
3. Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
4. Grafik Hasil <i>Pre Test</i> Anggota Kelompok.....	55
5. Grafik Hasil <i>Post Test</i> Anggota Kelompok	57
6. Grafik Perbandingan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Penelitian	72
2. Kisi-Kisi dan Angket Kecemasan Sosial	74
3. Hasil <i>Try Out</i> Angket Kecemasan Sosial.....	78
4. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	79
5. Data <i>Pre Test</i> Angket Kecemasan Sosial.....	84
6. RPL, Modul, Laporan Pelaksanaan dan Hasil Pelaksanaan.....	85
7. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	182
8. Data <i>Post Test</i> Angket Kecemasan Sosial	183
9. Hasil Analisis Nonparametrik	184
10. Daftar Hadir Pelaksanaan Penelitian.....	185
11. Dokumentasi	188

PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIORAL THERAPY* TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN SOSIAL SISWA DI SEKOLAH

(Penelitian pada Siswa Kelas VII A SMP Negeri 2 Secang)

Furqon Janna Ina

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh layanan konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy* terhadap pengurangan kecemasan sosial siswa di sekolah. Penelitian dilakukan pada siswa SMP Negeri 2 Secang.

Desain penelitian dalam penelitian ini yaitu *pre eksperimen* dengan *one group pre test, pos test design*, Sampel yang diambil sebanyak 10 siswa yang masuk dalam kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberi perlakuan (konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy*). Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kecemasan sosial.

Hasil penelitian menunjukkan kecemasan sosial siswa mengalami penurunan setelah mengikuti konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy*. Penurunan kecemasan sosial siswa ditunjukkan dengan penurunan skor *pos test*, rata-rata skor pre test yang semula 106.30 setelah diberikan perlakuan konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy* menunjukkan penurunan pada rata-rata skor *post test* menjadi 85.10 dengan nilai signifikansi 0.005. Hal tersebut juga dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku siswa. Siswa yang semula malu-malu untuk berpendapat karena memiliki kekhawatiran berlebih jika berbicara di depan banyak orang, setelah mendapat perlakuan konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy* menjadi lebih berani untuk mengungkapkan pendapatnya saat konseling berlangsung dan lebih aktif. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok melalui *rational emotive behavioral therapy* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial siswa di sekolah.

Kata kunci : kecemasan sosial, konseling kelompok teknik rational emotive behavioral therapy

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan masyarakat khususnya siswa di sekolah terdapat banyak sekali permasalahan yang terjadi dan dialami oleh siswa mulai dari permasalahan kelompok sampai dengan individu. Yang sering terjadi dan sering dialami oleh siswa adalah permasalahan individu, dari masalah keluarga, masalah belajar, masalah sosialnya. Dari sekian banyak permasalahan yang terjadi, akan dibahas mengenai masalah sosial pada siswa, salah satunya adalah kecemasan sosial yang sering dialami oleh siswa.

Brecht (2000) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika berada bersama dengan orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena kekhawatiran akan mendapat penilaian atau bahkan evaluasi dari orang lain, tetapi akan merasa baik ketika sedang sendirian.

Menurut (Butler, 2008:1) kecemasan sosial adalah istilah untuk ketakutan, rasa gugup dan kecemasan yang dirasakan seseorang saat melakukan interaksi sosial dengan orang lain. Kecemasan sosial “menyerang” saat seseorang berfikir orang lain atau berfikir dirinya akan melakukan sesuatu yang memalukan dihadapan orang lain. Contoh-contoh kecemasan sosial ialah saat seseorang berada di keramaian ia merasakan kekhawatiran yang luar biasa, takut akan melakukan sesuatu yang salah dan

memalukan di depan umum, sehingga ia memilih diam dan menjaga jarak dengan orang lain.

Pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kecemasan sosial merupakan kondisi yang sangat menghambat interaksi sosial dengan orang lain maupun lingkungan sekitar yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, gelisah dan tidak nyaman yang timbul karena dirasa akan mengalami kejadian yang tidak menyenangkan seperti saat berdiskusi kelompok dan ketika mempunyai pendapat tidak berani mengutarakan pendapatnya karena merasa takut pendapatnya itu salah atau akan mempermalukan dirinya sendiri.

Edelmann (dalam Togiartua Nainggolan, 2011), kecemasan sosial merupakan salah satu bentuk dari kecemasan, bahwa kecemasan sosial merupakan gangguan yang terus menerus, rasa khawatir yang tidak rasional, dan keinginan yang memaksa untuk menghindari situasi dimana individu dapat menunjukkan dirinya yang memungkinkan orang lain dapat memperhatikannya.

Kecemasan sosial yang sering terjadi di masyarakat adalah kekhawatiran terhadap lingkungan sekitarnya yang menimbulkan seseorang akan lebih memilih mengurung diri di rumah dari pada bersosialisasi di masyarakat, karena ia merasa tidak akan mampu menghadapi lingkungannya dari kecemasan sosial yang dialami. Hal tersebut dapat mengakibatkan kurangnya interaksi dan sosialisasi terhadap masyarakat maupun lingkungan sekitarnya. Permasalahan yang sama akan terjadi kepada keturunannya jika

dalam hal ini seseorang tidak mau dan tidak mampu untuk menangani masalah yang ada pada dirinya.

Dari pengamatan dan praktek di lapangan, ditemukan bahwasanya banyak siswa yang mengalami kecemasan sosial terhadap lingkungan di sekitarnya maupun oleh teman-temannya sendiri. Ketakutan dan keraguan yang sering dirasakan oleh siswa saat menghadapi situasi yang membuatnya merasakan cemas, tegang, takut akan melakukan kesalahan di depan umum dan akan mempermalukan diri sendiri. Menjadikan dirinya kurang percaya diri dan memilih untuk diam menyendiri, menghindari kerumunan atau situasi tertentu lainnya. Usaha yang dilakukan guru Bimbingan Konseling untuk mengurangi permasalahan di sekolah, terutama dalam permasalahan kecemasan sosial pada anak masalah terbilang sederhana yang hanya melalui bimbingan secara umum dan pemberian motivasi didalam kelas tanpa tindak lanjut yang lebih tepat.

Siswa akan tetap masih dalam permasalahan yang sama yaitu kecemasan sosial yang tidak akan berubah jika tanpa penanganan yang khusus dari guru Bimbingan Konseling. Dari permasalahan tersebut dapat dilakukan dengan teknik atau terapi dan terapi yang dapat digunakan yaitu *Rational Emotive Behavioral Therapy* melalui konseling kelompok. *Therapy* merupakan salah satu teknik atau terapi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kecemasan sosial atau ketakutan yang berlebihan terhadap suatu kondisi dimana seseorang takut akan melakukan kesalahan di depan banyak orang yang akan membuat semua orang beranggapan negatif

pada dirinya yang belum tentu itu akan terjadi. *Rational Emotive Behavioral Therapy* merupakan suatu pendekatan terapi yang memfokuskan kepada upaya untuk mengubah pola berfikir klien atau konseli yang irasional sehingga dapat mengurangi gangguan emosi atau perilaku yang maladaptif.” (Yusuf , 2004:124).

Berdasarkan pernyataan tersebut, merupakan hal yang melatar belakangi penelitian untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Siswa Di Sekolah.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka perumusan masalah dalam penelitian yaitu “Apakah *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat berpengaruh terhadap kecemasan sosial pada siswa di sekolah?”

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai tambahan pengetahuan dan ketrampilan dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa.

2. Manfaat Praktis

a. Melatih kemampuan teoritis terkait *Rational Emotive Behavioral Therapy* yang diperoleh selama studi kedalam dunia praktek.

b. Menambah ilmu pengetahuan dalam hal penelitian *Rational Emotive Behavioral Therapy*.

c. Membantu siswa mengurangi kecemasan sosial.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* terhadap pengurangan kecemasan sosial pada siswa di sekolah yang dapat mengakibatkan individu menutup diri dari orang lain.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Sosial

1. Pengertian Kecemasan Sosial

Menurut Richards (2001) kecemasan sosial adalah ketakutan akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang secara otomatis dapat membangkitkan perasaan mawas diri, penghakiman, penilaian, dan rendah diri. Dari pernyataan tersebut bahwa seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan merasa cemas, khawatir yang berlebih terhadap situasi tertentu dan merasa bahwa semua orang melihatnya sebagai orang yang salah, buruk dan tidak pantas bergaul dengan orang lain, sehingga menyebabkan minder atau rendah diri dan menghindari tatap muka dengan orang lain.

Seseorang yang memiliki kecemasan sosial akan merasa hati-hati saat berada di lingkungan baru atau keramaian, memberi penilaian negatif pada dirinya sendiri bahwa ia penakut, pemalu, minder, jelek dan sebagainya.

Wikipedia dijelaskan bahwa : *“Social Anxiety is a term used to describe an experience of anxiety (emotional discomfort, fear, apprehension or worry) regarding social situations and being evaluated by other people”*.

Kecemasan sosial adalah suatu kondisi yang menggambarkan pengalaman kecemasan seperti emosi yang labil, ketakutan, khawatir sebagai akibat dari anggapan situasi sosial dan dinilai oleh orang lain.

Seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung merasa khawatir yang berlebihan saat bersama dengan banyak orang dan akan memilih menyendiri dari pada berinteraksi dengan orang lain, karena beranggapan bahwa orang lain akan menilai negatif terhadap dirinya saat itu.

Menurut Clinic (2007) kecemasan sosial juga merupakan suatu kondisi kesehatan yang disebabkan dari adanya kecemasan yang irasional atau ketakutan terhadap aktivitas dan situasi ini yang dipercaya bahwa orang lain melihat dan menilai secara negatif.

Beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah ketakutan akan situasi sosial atau rasa cemas dan khawatir yang berlebih sebagai akibat dari anggapan bahwa dirinya dinilai negatif oleh orang lain dan takut melakukan perilaku yang memalukan di muka umum, sehingga individu menjauhkan dirinya untuk menghindari interaksi dengan orang lain.

2. Karakteristik Kecemasan Sosial

Secara sosial individu-individu yang cemas cenderung memperlihatkan beberapa ciri atau karakteristik dalam (Leary & Dobbins, 1983):

- a. Cenderung mengurangi keterlibatan dirinya dalam situasi pertemuan dengan lingkungan sosial.

Seseorang akan cenderung menghindari interaksi dengan orang lain saat berhadapan dengan banyak orang atau lebih memilih

untuk diam. Mencari tempat dimana tidak banyak orang berlalu lalang untuk menghindari kontak mata maupun berkomunikasi dengan orang lain.

- b. Cenderung menarik diri dari lingkungan sosial ketika merasa dirinya tidak nyaman.

Saat sedang berkumpul dengan banyak orang dan ketika merasa kekhawatirannya itu muncul, maka ia akan menarik diri dari kerumunan dan memilih untuk menyendiri. Menyibukkan dirinya dengan hal lain seperti bermain *handphone*, mendengarkan musik, atau membaca buku sehingga ia akan merasa nyaman di dalam dunianya sendiri.

- c. Cenderung menghindari situasi sosial yang diperkirakan dapat menimbulkan kecemasan bagi dirinya.

Seperti halnya dalam suatu pertemuan akan adanya diskusi umum, semua orang dalam forum tersebut berhak mengemukakan pendapat mereka dan di saat itulah seseorang yang mengalami kecemasan sosial lebih memilih menghindari situasi tersebut agar saat mendapati giliran untuk mengutarakan pendapat tidak menimbulkan kekhawatiran atau kecemasan pada dirinya.

Saat seseorang berada dalam forum diskusi dan pada saat akan mendapati gilirannya untuk berpendapat ia merasa gugup dan khawatir, kemudian untuk menghindari hal tersebut ia meminta izin keluar ruangan untuk menerima telvon atau ke kamar mandi.

Menurut Clinic (2007) ada beberapa ciri-ciri seseorang mengalami kecemasan sosial yaitu:

a. Gangguan emosional

- 1) Ketakutan yang berlebihan ketika berada pada situasi sosial dengan orang-orang yang tidak dikenal.

Saat seseorang yang mengalami kecemasan sosial berada di situasi yang memungkinkan akan ada banyak orang asing, ia akan merasa ketidaknyamanan dan memiliki kekhawatiran karena merasa tidak mampu menyesuaikan dirinya pada mereka.

- 2) Takut terhadap situasi yang bisa mendatangkan penilaian dari orang lain.

Membuat orang lain berfikir positif dan menyukai apa yang kita lakukan itu tidak mudah jika bagi seseorang yang mengalami kecemasan sosial tinggi, sehingga dalam setiap hal yang ia lakukan akan selalu berfikir bahwa semua orang memandang dan penilainya buruk atau salah.

- 3) Khawatir melakukan perilaku yang memalukan di depan umum.

Membuat kepercayaan diri dalam diri kita saat berada di depan umum juga tidak mudah bagi setiap orang khususnya pada seseorang yang mengalami kecemasan sosial tinggi. Ia akan selalu merasa malu, minder, menundukkan

kepala karena kurangnya kepercayaan dirinya membuat ia berfikir akan melakukan suatu hal yang memalukan di depan banyak orang.

- 4) Takut terhadap orang lain yang memperhatikan kecemasan yang dirasakan.

Takut akan diperhatikan orang lain karena kekurangan yang seseorang miliki seperti saat seseorang mengalami kecemasan sosial di depan umum dan khawatir jika orang lain yang melihat kecemasannya akan berfikir negatif tentang dirinya atau justru akan menertawakannya.

- 5) Menghindari situasi yang akan menjadikan pusat perhatian.

Saat seseorang dengan kecemasan sosial tinggi, ia akan cenderung menghindari kerumunan atau interaksi dengan orang yang baru dikenal karena saat ia melakukan suatu hal yang berbeda dari yang orang lain lakukan maka akan menjadikan pusat perhatian semua orang yang tertuju padanya.

- b. Ciri-ciri perilaku seseorang saat mengalami kecemasan sosial:

- 1) Kadang-kadang berbicara dengan cepat atau lambat, diam, sehingga kata-katanya menjadi tidak jelas saat berbicara di depan orang banyak atau berbicara dengan orang yang baru dikenal.

- 2) Menghindari kontak mata dengan orang lain saat berada di kerumunan. Saat orang lain mendekat ia segera menghindar dan mencari kesibukan lain agar orang lain tidak berusaha berbicara padanya.
 - 3) Melakukan sesuatu dengan sangat hati-hati agar tidak menarik perhatian orang lain ketika sedang melakukan suatu pekerjaan. Seperti halnya saat membaca buku di perpustakaan, seseorang akan sangat berhati-hati dalam memilah-milah buku agar tidak terdengar suara gaduh yang dapat mengakibatkan orang lain bisa memperhatikannya.
 - 4) Selalu mencari 'aman': tempat yang 'aman', berbicara dengan orang yang 'aman' dan membicarakan topik yang 'aman'. Kecenderungan seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan lebih hati-hati dalam memilih teman ngobrol yang sekiranya bisa membuat nyaman, aman, dan bisa menjaga rahasianya.
 - 5) Menghindari kegiatan atau situasi sosial karena di situasi sosial apapun akan melibatkan banyak orang di dalamnya sehingga kecenderungan seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan menghindari hal-hal yang berhubungan dengan banyak orang atau suatu komunitas.
- c. Gejala fisik yang dialami ketika dalam keadaan cemas yaitu seperti; muka memerah, banyak keringat, gemetar, gangguan sakit

perut, berbicara dengan terbata-bata, berdebar-debar, dan keluarnya keringat dingin. Gejala-gejala tersebut dapat dirasakan oleh seseorang yang sedang mengalami kecemasan sosial dan juga dapat dilihat oleh orang lain.

3. Aspek-Aspek Kecemasan

Spielberger, Liebert, dan Morris dalam (Elliot, 1999); Jeslid dan Hunsley (1985); Mandler dan Sarason dalam Hockey (1983); Gonzales, Tayler, dan Anton dalam Frierman (1997) telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama yaitu:

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) yaitu diambil dari kata emosi yang merujuk pada reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Emosi merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang

tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi. Sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang saat mengerjakan sesuatu.

- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial

- a. Faktor genetik

Faktor ini diekspresikan dalam temperamen anak yang disebut *behavioral inhibition* yaitu temperamen yang dikarakteristikan dengan sikap waspada dan kaku dalam menghadapi situasi yang dianggapnya berbahaya, tidak familiar dan dengan orang-orang yang tidak dikenal (Haugaard, 2008).

- b. Faktor kognitif

Distorsi kognitif atau pikiran yang salah pada diri seseorang dapat menjadikan penyebab terjadinya gangguan kecemasan. Distorsi kognitif tersebut berupa keyakinan yang tidak realitas bahwa dunia merupakan tempat yang berbahaya (Wenar & Kerig, 2005) sehingga terlalu sensitif atau besikap berlebihan terhadap situasi yang dianggap berpotensi menimbulkan ancaman. Dan dapat disimpulkan bahwa seseorang memiliki pemikiran yang tidak

mampu menghadapi situasi-situasi yang dianggapnya mengancam diri.

c. Faktor pola asuh orang tua

Orang tua yang pencemas seringkali memiliki anak yang pencemas (Schaefer & Millman). Orang tua yang pencemas cenderung menerapkan pola asuh yang terlalu mengontrol atau melindungi terhadap anak mereka. Merasa anak mereka rapuh dan harus selalu dilindungi dari suatu tekanan hidup.

Pola asuh tersebut juga membuat anak kurang mampu mengelola emosi-emosinya. Kemampuan yang rendah dapat memicu terjadinya kecemasan sosial pada diri anak, karena individu yang mengalami kecemasan sosial kurang mampu memahami bagaimana cara menyembunyikan atau mengubah emosi-emosinya (Kendall, 2012) atau kurang memiliki kemampuan untuk menenangkan diri sendiri saat mengalami kecemasan (Wenar & Kerig, 2005).

Selain dari ketiga faktor diatas, terdapat juga faktor yang mempengaruhi kecemasan menurut Adler dan Rodman (1991) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan ikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa

mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Ellis dalam Adler dan Rodman (1991) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut pemikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan, dan generalisasi yang tidak tepat.

- 1) Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaa-perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahan.
- 2) Kesempurnaan, yaitu Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

- 3) Persetujuan, yaitu adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.
- 4) Generalisasi yang tidak tepat atau generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman.

Secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial.

5. Dampak Positif dan Negatif dari Kecemasan

a. Dampak positif

Dampak positif dari kecemasan yaitu menyiapkan pikiran dan tubuh untuk bersikap waspada terhadap bahaya (Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2007; Albano & Kendall, 2002). Memotivasi seseorang untuk menampilkan perilaku yang adaptif dalam menghindari hal-hal yang ditakutkan (Albano & Kendall, 2002), membantu seseorang untuk merencanakan atau mengatur peristiwa di masa mendatang, misal memotivasi anak untuk belajar menjelang ujian (Schroeder & Gordon, 2002), dan membantu seseorang

menyadari adanya masalah serta memotivasinya untuk mencari solusi pemecahan masalah (Santrock, 2000).

b. Dampak negatif

Bersifat maladaptif dan terus-menerus terjadi, sulit dikontrol, dan tidak dapat dijelaskan penyebabnya (Wenar & Kerig, 2005), kecemasan memiliki dampak negatif jika tidak sesuai dengan tingkat perkembangan yang diharapkan (Albano dkk, Kazdin &, Kendall, dalam Albano & Kendall, 2002). Selain itu juga mempengaruhi penurunan dalam belajar dan dukungan sosial yang rendah. Menghambat dengan teman sebaya maupun dengan keluarganya. Dan jika tidak segera ditangani akan dapat menjadi masalah atau gangguan dalam kehidupan seseorang.

6. Strategi Menghadapi Kecemasan Sosial

Seseorang dengan kecemasan sosial yang parah cenderung memiliki beberapa teman dan ingin berinteraksi dengan sedikit mungkin orang. Dan ketika sedang dihadapkan dengan situasi yang kurang disukai (bertemu banyak orang) dan tidak bisa dihindari, maka strategi yang dapat digunakan adalah sebagai berikut:

a. Mengakui hal tersebut

Mengakui bahwa kecemasan adalah hal yang benar-benar alami dan respon normal terhadap bahaya yang dirasakan-pikiran dan tubuh seseorang mempersiapkan diri untuk maju atau mundur dengan mendorong diri kita untuk berani menghadapi tantangan tersebut.

Berusaha untuk fokus dan tidak memikirkan hal-hal lain juga bisa menguasai diri

b. Mengatur pernapasan

Ketika seseorang merasa sudah tidak mampu untuk menghadapi kecemasan sosialnya, maka salah satu treatmentnya yaitu mengolah pernapasan, dimana kecemasan yang dirasakan seseorang mampu membuat pernafasan menjadi lebih cepat dari normal. Oleh karenanya sejenak jernihkan pikiran dan mengambil nafas dalam-dalam dan perlahan.

c. Mengalihkan fokus pada hal tertentu

Mengalihkan perhatian dan fokus pada sesuatu yang lain pada saat berada di tengah-tengah percakapan dengan seseorang, fokus pada apa yang mereka benar-benar katakan bukan fokus pada apa yang akan dikatakan anda selanjutnya.

B. Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti, bahwa individu yang bersangkutan

mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain (Juntika, 2006:24).

Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan bentuk khusus dari layanan bimbingan dan konseling, yaitu kegiatan konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya. Untuk keanggotaan konseling kelompok yang ideal adalah 6 orang meskipun pada umumnya anggota berjumlah antara 4-10 untuk mendiskusikan atau memecahkan masalah dengan seorang pembimbing (konselor) dan membantu mengarahkan agar konseli dapat memperoleh kemudahan dalam rangka memecahkan permasalahan.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoretis dan tujuan operasional.

- 1) Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling.
- 2) Tujuan operasional disesuaikan dengan harapan klien dan masalah yang dihadapi klien.

Menurut Hansen, dkk (dalam Wibowo, 2005:305) tujuan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

- 1) Memberikan kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir.
- 2) Membantu menghilangkan titik-titik lemah yang dapat mengganggu siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir. Dalam hal ini berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa, di sekolah maupun di rumah.
- 3) Membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi siswa berkaitan dengan pribadi, sosial, belajar dan karir. Sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi oleh siswa tersebut agar segera mendapatkan penanganan dan tidak berlarut-larut dalam permasalahan tersebut.
- 4) Membantu mengembangkan potensi, bakat, minat dan kemampuan sosialisasi siswa khususnya kemampuan komunikasi. Dalam konseling kelompok diharapkan siswa mampu dengan cepat beradaptasi dengan teman sekelompok dan belajar untuk meningkatkan interaksi serta komunikasi dengan teman kelompoknya.
- 5) Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menentukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman

diri itu, dia lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dan kepribadiannya. Yaitu seperti percaya dan yakin pada diri sendiri bahwa kita bisa dan mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

- 6) Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri. Setelah mengikuti konseling kelompok diharapkan seseorang lebih bisa menata diri dalam hidupnya agar lebih mantap ketika mengambil suatu keputusan.
- 7) Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Untuk saling memahami dan bersimpati agar lebih dekat antara anggota kelompok.
- 8) Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih tertata. Seperti halnya saat siswa akan menghadapi ujian jika ingin mendapatkan nilai bagus maka siswa harus belajar dan memperbaiki diri agar lebih baik.
- 9) Para anggota kelompok lebih berani maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa. Agar anggota kelompok belajar untuk lebih bijaksana dalam mengambil keputusan apapun resikonya.

- 10) Para anggota kelompok lebih menghayati dan menyadari kehidupan manusia sebagai kehidupan yang sesama, dan mengandung tuntutan menerima orang lain, tidak membedakan suku, ras, agama dan harapan akan diterima orang lain karena berani menerima perbedaan.

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan dari konseling kelompok adalah membantu tugas perkembangan siswa dan menghilangkan titik lemah siswa disetiap tugas perkembangannya, melakukan perubahan dari berbagai aspek perkembangan sehingga dapat mengembangkan potensi, bakat, minat dan kemampuan sosialisasi yang baik satu sama lain agar para anggota kelompok dan membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi. Mampu mengatur dirinya sendiri dan memahami dirinya sendiri juga lebih peka dalam menetapkan sasaran atas keputusan yang akan diambil dan resiko yang akan didapat.

c. Komitmen Konseling Kelompok

Menurut Abidin (2010: 18) untuk merealisasikan tujuan kelompok, maka setiap anggota kelompok dituntut untuk selalu komitmen terhadap aturan konseling kelompok, komitmen tersebut adalah :

- 1) Membina keakraban dalam kelompok.
- 2) Melibatkan diri secara penuh dalam suasana kelompok.

- 3) Bersama-sama mencapai tujuan kelompok.
- 4) Membina dan mematuhi aturan kegiatan kelompok.
- 5) Berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelompok.
- 6) Berkomunikasi secara bebas dan terbuka.
- 7) Relas dan ikhlas membantu anggota lain dalam kelompok.
- 8) Memberikan kesempatan pada anggota lain dalam kelompok.
- 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok.

Dapat disimpulkan bahwa komitmen dalam kelompok sangat penting agar kegiatan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik dan lancar sesuai tujuan yang ingin dicapai. Anggota kelompok harus saling bekerjasama, terbuka, demokratis, aktif dan ikhlas saling membantu.

a. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap. Terdapat enam tahapan dalam konseling kelompok, yaitu perencanaan, pembukaan, pelaksanaan, penyelesaian masalah, penutup dan tindak lanjut (Tohirin, 2007: 186). Berikut uraian dari tahapan konseling kelompok, yaitu :

1) Perencanaan

- a) Membentuk kelompok, jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok tidak boleh lebih dari 10 orang.

- b) Mengkomunikasikan tentang konseling kelompok dan meyakinkan konseli (siswa) tentang perlunya masalah dibawa ke dalam konseling kelompok.
- c) Menyiapkan kelengkapan.

2) Pembukaan

Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah.

3) Pelaksanaan

- a) Mengorganisasikan kegiatan konseling kelompok.
- b) Masing-masing konseli (siswa) mengutarakan masalah yang dihadapi berkaitan dengan materi diskusi dan menambah ungkapan pikiran dan perasaan.

4) Penyelesaian masalah

Berdasarkan pada apa yang telah disampaikan oleh konseli (siswa), konselor dan para siswa membahas permasalahan yang dihadapi siswa. Dalam tahap ini, kelompok siswa harus ikut berfikir memandang, dan mempertimbangkan, namun peranan konselor dalam mencari bersama penyelesaian permasalahan siswa pada umumnya lebih besar.

5) Penutup

Apabila kelompok telah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan bersama, maka proses konseling dapat diakhiri, dan bilamana proses konseling belum selesai maka dapat dilanjutkan pada pertemuan berikutnya hingga memperoleh penyelesaian masalah.

6) Tindak Lanjut

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap rencana semula atau cara pelaksanaan.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan konseling kelompok menempuh enam tahapan yaitu perencanaan, pembukaan, pelaksanaan, penyelesaian masalah, penutup dan tindak lanjut yang keseluruhannya itu dilakukan untuk dapat membantu penyelesaian masalah siswa dalam sebuah kelompok.

7) Prinsip-Prinsip Konseling Kelompok

Konseling kelompok dibangun dan diselenggarakan atas dasar kesadaran dan kesukarelaan anggota kelompok yang terlibat didalamnya, kesukarelaan

mereka memasuki dan terlibat dalam kegiatan ini, bisa kemungkinan disebabkan oleh tiga hal yaitu :

- 1) Dalam kelompok tersebut dapat dicapai tujuan ataupun kepentingan pribadi anggota yang dirasakan sangat penting bagi individu yang bersangkutan.
- 2) Kelompok tersebut mampu menyajikan kegiatan yang cukup menarik bagi siswa yang bersangkutan.
- 3) Dengan memasuki kelompok tersebut kebutuhan-kebutuhan tertentu terutama psikis fundamental seperti kasih sayang, rasa ingin bebas, ingin kenal dan ingin sukses (Abidin, 2010: 21)

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok sebagai lembaga yang mampu membantu individu sebagai anggota kelompok dalam mewujudkan kepentingannya. Selain itu dapat membantu para anggota menumbuhkembangkan diri secara bebas, optimal, produktif dan positif sehingga menjadikan anggota kelompok menjadi eksis untuk hidup dan menjalani aktivitas kehidupan kelompoknya dalam mencapai tujuan bersama secara optimal.

2. *Rational Emotive Behavioral Therapy*

a. Pengertian *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Rational Emotive Behavioral Therapy merupakan suatu pendekatan terapi yang memfokuskan kepada upaya untuk

mengubah pola berfikir klien yang irasional sehingga dapat mengurangi gangguan emosi atau perilaku yang maladaptif.” (Yusuf , 2004:124).

Rational Emotive Behavioral Therapy dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1962. *Rational Emotive* adalah aliran yang berusaha memahami manusia sebagaimana adanya. Manusia adalah makhluk berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti manusia bebas, berfikir, bernafas, dan berkehendak (Willis, 2004:75).

Rasional Emotif merupakan salah satu bentuk konseling aktif- direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi kognitif (pikiran) dan behavior (perilaku) dari pada perasaan (Corey, 2003:247).

Rational Emotif menyatakan bahwa manusia didominasi oleh prinsip-prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran (*thinking and feeling*) berinteraksi di dalam jiwa. Manusia normal akan berfikir, merasa dan bertindak secara simultan. Pemikiran manusia akan mempengaruhi (juga sering menciptakan) perasaan serta tindakan. Emosi akan mempengaruhi pemikiran serta tindakan. Tindakan akan mempengaruhi pemikiran dan perasaan, dengan demikian untuk mengubah seseorang, maka sangat perlu

untuk memodifikasi satu atau dua hal tersebut, George & Cristiani, (dalam Hartono, 2012:131)

Menurut Ellis (dalam Latipun, 2001:92), berpandangan bahwa *Rational Emotive Behavioral Therapy* merupakan terapi yang sangat komprehensif, yang menangani masalah-masalah yang berhubungan dengan emosi, kognitif, dan perilaku. Terdapat 3 hal yang terkait dengan perilaku, yaitu:

- 1) *Antecedent event*, merupakan peristiwa pendahuluan yang berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain.
- 2) *Belief*, adalah keyakinan, pandangan, nilai, atau verbalisasi diri individu terhadap suatu peristiwa. *Belief* ada 2 yaitu *rasional belief* (rB) dan *irrasional belief* (iB)
- 3) *Emotional consequen*, merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang, hambatan emosi dalam hubungannya dengan *Antecedent event*.

Ellis, (dalam Kurnanto, 2014: 69) *Konseling Rasional Emotif Behavioral* disusun dengan beberapa konsep pokok, di antaranya:

- 1) Asal mula gangguan emosional

Perasaan cemas, tertekan, ditolak, marah, dan dikucilkan adalah awal dari gejala kecemasan yang akan cenderung mengalahkan diri sendiri didasarkan atas dasar gangguan-

gangguan irasional yang diyakininya tanpa adanya kritikan pada masa kanak-kanak.

2) Mengkonfrontasikan dan menyerang keyakinan yang irasional.

Rational Emotif Behavioral memberikan terapi konseli untuk mengkonfrontasikan sistem keyakinan yang menciptakan gangguan yang bertujuan untuk menjelaskan bagaimana gagasan-gagasan irasional menyebabkan gangguan emosional, dengan menyerang gagasan-gagasan itu secara ilmiah, dan mengajar konseli tentang bagaimana konseli harus menantang pemikirannya dan tentang bagaimana mengganti gagasan-gagasan irasional dengan gagasan yang rasional.

3) Menilai diri (*self rating*)

Manusia memiliki sesuatu kecenderungan yang kuat untuk menilai tindakan dan perilaku orang lain sebagai “baik” atau “buruk”. Disamping itu juga mampu untuk menilai diri sendiri sebagai pribadi yang “baik” atau “buruk” berdasarkan penampilan kita. Penilaian diri kita mempengaruhi perasaan dan tindakan kita yang merupakan salah satu sumber dari gangguan emosional manusia.

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa *Rational Emotive Behavioral Therapy* merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan

rasional sehingga dapat mengubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif.

b. Tujuan

Rational Emotive Behavior Therapy bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan siswa yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri sendiri: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irrasional dan melatih serta mendidik siswa agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri (Willis, 2004:75).

Ellis (dalam Corey, 2007:245) menunjukkan bahwa banyak jalan yang digunakan dalam terapi *Rasional Emotif* yang diarahkan pada satu tujuan utama, yaitu: “meminimalkan pandangan yang mengalahkan diri dari siswa dan membantu siswa untuk memperoleh filsafat hidup yang realistik”.

Neenan (dalam Chasanah, 2008:59-60), *Rational Emotive Behavioral Therapy* bertujuan untuk membantu individu-individu menanggulangi problem-problem perilaku dan emosi mereka untuk membawa mereka ke kehidupan yang lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih terpenuhi. Hal tersebut dicapai dengan cara setiap

individu berfikir lebih rasional, berperasaan tidak terganggu, dan bertindak dengan cara-cara yang dapat mencapai tujuan akhir.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa tujuan *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk mengubah cara berfikir irrasional menjadi rasional sehingga terbentuk pribadi yang rasional pada individu.

c. Konsep Dasar *Rational Emotive Behavioral Therapy*

- 1) Pemikiran manusia yang sehat maupun dasar dari gangguan emosional. Reaksi emosional yang sehat maupun yang tidak, bersumber dari pemikiran itu.
- 2) Manusia mempunyai potensi pemikiran rasional dan irrasional. Dengan pemikiran rasional dan intelegensinya manusia dapat terbebas dari gangguan emosional.
- 3) Pemikiran irrasional bersumber pada disposisi biologis melalui pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya.
- 4) Pemikiran dan emosi tak dapat dipisahkan.
- 5) Berfikir logis dan tidak logis dilakukan dengan simbol-simbol bahasa.
- 6) Pada diri manusia sering terjadi *self-verbalization*. Yaitu mengatakan sesuatu terus menerus pada diri sendiri.
- 7) Pemikiran tak logis-irrasional dapat dikembalikan kepada pemikiran logis dengan reorganisasi persepsi. Pemikiran tak logis itu merusak dan merendahkan diri melalui emosionalnya.

Berdasarkan uraian tersebut bahwa pemikiran manusia adalah penyebab dasar dari gangguan emosional yang mempengaruhi pemikiran rasional dan irrasional. Pemikiran irrasional biasanya dimulai melalui pengalaman masa kecil dan pengaruh budaya. Dan pemikiran irrasional dapat mengakibatkan seseorang merendahkan diri melalui emosionalnya yang juga ide-ide irrasionalnya dapat menimbulkan neurosis (gangguan mental) dan psikosis (penyakit mental).

d. Peran Dan Fungsi Konselor

Peran konselor dalam pendekatan *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah:

- 1) Aktif-direktif, yaitu mengambil peran lebih banyak untuk memberikan penjelasan terutama pada awal konseling.
- 2) Mengonfrontasi pikiran irasional konseling secara langsung.
- 3) Menggunakan berbagai teknik untuk menstimulus konseli untuk berfikir dan mendidik kembali diri konseli sendiri.
- 4) Secara terus menerus “menyerang” pemikiran irasional konseli.
- 5) Mengajak konseli untuk mengatasi masalahnya dengan berfikir bukan dengan emosi.

Jadi dapat disimpulkan peran dan fungsi konselor adalah sebagai fasilitator, pembimbing, dan pendamping klien. Dalam perannya membantu mengatasi masalah-masalah yang sedang dihadapinya, sehingga klien dapat secara sadar dan mandiri

mengembangkan atau meningkatkan potensi-potensi yang dimilikinya.

e. Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah teknik kognitif yang digunakan untuk mengubah cara berfikir klien. Dewa Ketut menerangkan ada empat tahap dalam teknik-teknik kognitif dan tiga teknik pembantu di dalamnya.

1) Tahap Pengajaran

Dalam *Rational Emotive Behavioral Therapy* konselor mengambil peranan lebih aktif dari konseli. Tahap ini memberikan keleluasaan kepada konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada klien, terutama menunjukkan bagaimana ketidak logikaan berfikir itu secara langsung menimbulkan gangguan emosi kepada klien tersebut.

2) Tahap Persuasif

Meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh konseli itu adalah tidak benar.

3) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir konseli dan membawa konseli ke arah berfikir yang lebih logika atau logis. Ketika ketidak sesuaian antara ekspresi konseli tentang siapa dia dan apa yang diinginkannya. Pernyataan dan tingkah laku Non-Verbal (konseli menyatakan bahwa dia sangat senang di ruang konseling, tetapi wajahnya menunjukkan ketegangan dan gemetar).

4) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan konseli bergaul dengan anggota masyarakat jika mereka merasa dikucilkan dari pergaulan atau membaca buku untuk memperbaiki kekeliruan caranya berfikir.

5) Teknik *assertive training*

Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.

6) Teknik imitasi

Teknik yang digunakan di mana konseli diminta untuk menirukan secara terus-menerus suatu model perilaku tertentu

dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

7) Teknik *reinforcement*

Teknik yang digunakan untuk mendorong konseli ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*).

C. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Di Sekolah

Kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial atau rasa cemas dan khawatir yang berlebih sebagai akibat dari anggapan bahwa dirinya dinilai negatif oleh orang lain dan takut melakukan perilaku yang memalukan di muka umum, sehingga individu menjauhkan dirinya untuk menghindari interaksi dengan orang lain.

Konseling kelompok adalah kegiatan konseling antara konselor profesional dengan beberapa orang sekaligus yang tergabung dalam suatu kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Rational Emotive Behavioral Therapy merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional sehingga dapat mengubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial adalah suatu permasalahan yang dialami oleh seseorang yang mengakibatkan seseorang menjadi menutup diri dan menghindari kontak langsung atau interaksi dengan orang lain, karena merasa bahwa ia akan mempermalukan dirinya sendiri di depan banyak orang. Dalam permasalahan tersebut dapat diberikan bantuan berupa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* yang merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional.

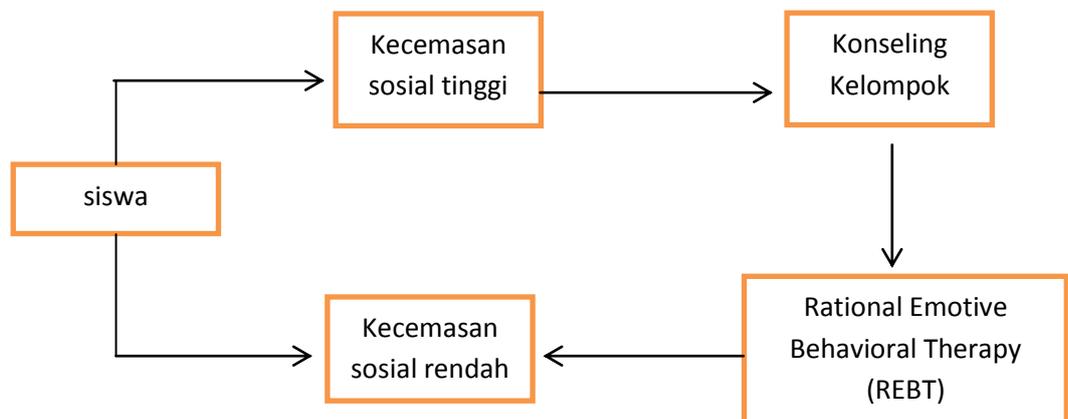
Individu yang mengalami kecemasan sosial yang tinggi akan merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk bergaul maupun berinteraksi dengan lingkungannya, dan hal tersebut dapat mengakibatkan individu merasa takut untuk berbicara kepada orang lain, takut akan melakukan hal yang salah di depan umum yang akan mempermalukan dirinya sendiri. Kecemasan sosial yang tinggi merupakan pola berfikir yang irrasional yang harus diubah menjadi rasional sehingga individu mampu menjadi individu yang mempunyai kepercayaan diri tinggi sehingga mampu mengaktualisasikan dirinya dan mencapai tujuan hidup.

Rational Emotive Behavioral Therapy dirasa efektif untuk diterapkan kepada siswa yang mempunyai pandangan yang irrasional sehingga mengalami kecemasan sosial yang tinggi. Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* diharapkan siswa dapat menghilangkan rasa

cemas, khawatir yang berlebih, takut, dalam menghadapi lingkungan dan keramaian yang ada di sekitarnya.

D. Kerangka Berfikir

Mengatasi masalah-masalah yang berkaitan dengan masalah individu para siswa diberikan bantuan berupa layanan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk mengurangi dan menghilangkan pikiran yang tidak logis atau irrasional mengubahnya menjadi logis atau rasional. Dari terapi tersebut nantinya siswa memiliki perilaku yang sewajarnya di lakukan oleh kebanyakan orang di dalam lingkungan sekitarnya. Untuk lebih jelasnya kerangka berfikir digambarkan sebagai berikut:



Gambar. 1 Kerangka Berfikir

E. Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti data yang

terkumpul. Sukardi (2005:4), hipotesis adalah alat yang mempunyai kekuatan dalam proses inkuri, karena hipotesis dapat menghubungkan dari teori yang relevan dengan kenyataan yang ada atau satu fakta atau dari kenyataan dengan teori yang relevan. Berdasarkan pendapat tersebut, hipotesis merupakan suatu pernyataan yang masih perlu diuji kebenarannya melalui tindakan konseling dan pernyataan tersebut dirumuskan berdasarkan kerangka berfikir.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah Pengaruh Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*, dapat mengurangi Kecemasan Sosial yang dialami oleh siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Eksperimen Semu (*Quasi-experimental research*) dengan metode *one group pre-test and post-test design*, yaitu terdapat satu grup yang dipilih tanpa *random* kemudian diberi *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal grup dan kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) dengan teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*. Selanjutnya, pada beberapa waktu diberi *post-test* pada kelompok tersebut. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dengan sesudah diberikan perlakuan. Design ini dapat digambarkan pada tabel :



Gambar: 2

Rancangan Penelitian *One Group Pre Test – Post Test Design*

Keterangan :

Y₁ : Tes awal (*pre-test*)

X : diberi perlakuan (*Rational Emotive Behavioral Therapy*)

Y₂ : Tes akhir (*post-test*)

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti antara lain:

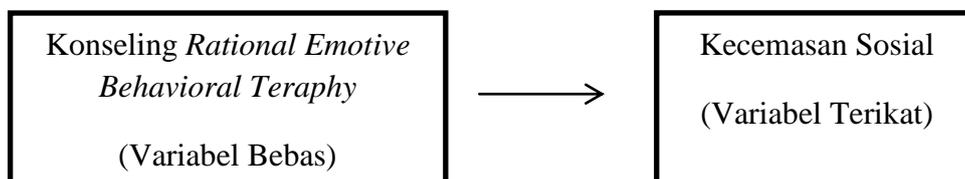
1) Variabel Bebas

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (Aziz, 2007: 13)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok dan *Rational Emotive Behavioral Therapy*

2) Variabel Terikat

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variabel bebas (Aziz, 2007: 14)



Gambar: 3

Identifikasi Variabel Penelitian

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat diamati (diobservasi). Definisi operasional variabel penelitian yang digunakan peneliti adalah

1. Konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang disadari. Proses ini memiliki

ciri-ciri pengungkapan pikiran dan perasaan secara leluasa, orientasi pada kenyataan, membuka diri mengenai perasaan-perasaan mendalam yang dialami, saling percaya, saling perhatian, saling mengerti, dan saling mendukung. Dan untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa di dalam konseling kelompok melalui treatment *Rational Emotive Behavioral Therapy* dilakukan melalui tiga tahap, yaitu:

- a. Analisis *irrational belief* terhadap peristiwa yaitu proses untuk menunjukkan kepada konseli bahwa dirinya tidak logis, membantu memahami bagaimana dan mengapa menjadi demikian, dan gangguan emosional yang dialami.
- b. Merubah *irrational belief* menjadi *rational belief* yaitu membantu konseli menyakini bahwa berfikir dapat ditantang dan diubah.
- c. Menggabungkan rasional *belief* yaitu membantu konseli lebih 'mendebatkan' (*disputing*) gangguan yang tidak tepat atau irrasional yang dipertahankan selama ini menuju cara berfikir yang lebih rasional.

Terdapat tiga bagian dalam tahap *disputing* yaitu:

- 1) *Detecting irrational beliefs*, konselor menemukan keyakinan konseli yang irasional dan membantu konseli untuk menemukan keyakinan irasionalnya melalui persepsinya sendiri.
- 2) *Discriminating irrational beliefs*, keyakinan irasional diungkapkan dengan kata-kata: harus, pokoknya atau tuntutan-tuntunan lain yang tidak realistis. Membantu konseli untuk

mengetahui mana keyakinan yang rasional dan yang tidak rasional.

- 3) *Debating irrational beliefs*, memberikan penjelasan, mengajak konseli untuk beradu argumen, bercerita, dan keterbukaan konselor tentang dirinya.

yang merupakan terapi yang berusaha menghilangkan cara berfikir konseli yang tidak logis, tidak rasional, memiliki pikiran negatif terhadap orang lain, menganggap orang lain melihat dirinya itu buruk dan rasa tidak percaya diri saat berada di tempat yang banyak orang. Jadi melalui treatment ini diharapkan mampu untuk menjadikan seseorang lebih percaya diri dan berfikir positif terhadap apa yang dilakukannya.

2. Kecemasan sosial merupakan ketakutan akan situasi sosial atau rasa cemas dan khawatir yang berlebih dimana seseorang menganggap dirinya dinilai jelek dan tidak disukai orang lain. Dalam kecemasan kelompok terdapat tiga aspek yang melatarbelakangi terjadinya kecemasan sosial, yaitu:
 - a. Emosional, diambil dari kata emosi yaitu perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi.
 - b. Perilaku, kecemasan sosial yang dialami seseorang dapat dilihat melalui perilakunya. Perilaku individu yang mengalami kecemasan

seperti menghindar, lebih memilih untuk diam dari pada ikut berpendapat, dan perilaku terguncang.

- c. Pemikiran, seseorang dengan gangguan kecemasan sosial akan sulit berkonsentrasi, pikiran negatif tentang dirinya sendiri, berfikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan tidak dapat menyelesaikan masalah.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian.

Hal-hal berhubungan dengan subjek penelitian adalah:

1) Populasi

Populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian (Sukardi 2005:50).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII A di SMP Negeri 2 Secang dengan jumlah responden 10 siswa dari 30 siswa yang cenderung mengalami gangguan kecemasan sosial tinggi.

2) Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data (Sukardi, 2005: 54)

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa anggota populasi yang memiliki kecemasan sosial sedang dan tinggi. Sampel berjumlah 10 siswa.

3) Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik memilih sampel dilakukan setelah ketentuan besarnya responden yang digunakan sebagai sampel telah diperoleh. Teknik sampling ini menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan tujuan tertentu dan pertimbangan tertentu (Sukardi, 2005:57)

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik sampling yang disebut *purposive sampling*. *Purposive sampling* digunakan dengan tujuan untuk mendapatkan sampel yang representatif sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Secara rinci karakteristik subjek penelitian adalah:

- a. Siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Secang
- b. Mempunyai kecenderungan kecemasan sosial yang tinggi yang berindikasikan, kurang mampunya individu untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya seperti teman sebaya maupun lingkungan baru.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Angket

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya (Suharsimi, 2006: 151).

Dapat disimpulkan bahwa angket adalah sejumlah pernyataan tertulis yang berisikan informasi pribadi dari responden yang akan membantu peneliti dalam melakukan penelitian terhadap permasalahan yang dialami oleh responden.

Jadi angket yang digunakan adalah angket tertutup yaitu angket yang menghendaki jawaban penden dan mempunyai bentuk-bentuk pernyataan seperti, ya, tidak, pilihan ganda, skala peneitian dan daftar cek (Walgito, 2000:35).

Angket ini menggunakan model *skala likert*, *skala likert* menurut Djawali (2008: 28) adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang suatu gejala atau fenomena pendidikan yang umumnya digunakan dalam kuesioner dengan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) dengan penilaian sebagai berikut:

Tabel : 1
Penilaian Skor Angket Kecemasan Sosial Siswa

Jawaban	Item Positif (+)	Item Negatif (-)
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Angket dikembangkan dalam kisi-kisi yang memuat tentang kecemasan sosial, aspek, indikator, serta jumlah masing-masing item positif dan negatif. Sebelum angket digunakan untuk *pre-test* dan *post-*

test, terlebih dahulu di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan *try out*.

F. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Penelitian

a) Pengajuan judul dan proposal penelitian.

Penelitian mengajukan judul penelitian yang dilanjutkan dengan pengajuan proposal kepada dosen pembimbing pada bulan April 2016.

b) Pengajuan kerja sama

Penelitian mengajukan surat ijin penelitian di SMP Negeri 2 Secang pada Juli 2016.

2. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuosioner atau angket kecemasan sosial. Angket kecemasan sosial berisi 62 item, 31 item positif, dan 31 item negatif. (Lihat tabel 2 pada halaman: 57)

3. *Try out* instrument

Pelaksanaan *try out* instrument akan dilakukan pada bulan Oktober 2016 di SMP Negeri 2 Secang pada siswa yang mengalami gangguan kecemasan sosial tinggi. Siswa yang akan disertakan dalam *try out* berjumlah 30 siswa di kelas VII A. Angket yang digunakan berisi 62 butir item pernyataan. Kemudian hasil *try out* di analisis untuk di uji validitas dan reliabilitasnya.

d. Uji validitas instrumen

Analisis butir menggunakan bantuan program *SPSS 22.0 for windows*. Jumlah item pada angket adalah 62 item pernyataan dengan N jumlah 30 (jumlah sample *try out*). Kriteria item yang dinyatakan valid sah adalah item dengan nilai t_{hitung} dari t_{tabel} pada taraf signifikan 5%. (Lihat tabel 3 pada halaman: 58)

Tabel: 2
Kisi – Kisi Angket Kecemasan Sosial sebelum *Try Out*

Variabel	Aspek	Indikator	Item Favourabel (+)	Item Unfavourabel (-)	Jumlah Item
Kecemasan Sosial	Emosional	Ketakutan berlebihan pada situasi sosial baru	1,3,5,2,4,6	7,9,11,8,10,12	12
		Takut dinilai negatif orang lain	13,15,17,14,16	18,20,22,19,21	10
	Perilaku	Berbicara dengan cepat atau lambat dari biasanya	23,24,27,26,25	28,29,32,31,30	10
		Menghindari kontak mata	34,36,33,35,37	40,42,41,38,39	10
	Pemikiran	Berfikir bahwa orang lain menganggap dirinya jelek	43,45,47,44,46	48,49,51,52,50	10
		Tertekan saat memikirkan tugas-tugas yang belum dikerjakan	53,55,57,54,56	58,60,62,59,61	10
Jumlah			31	31	62

Tabel : 3
Hasil Uji Validitas Instrumen

NO ITEM	R TABEL	R HITUNG	KET
1	0,355	0,283	gugur
2	0,355	0,598	valid
3	0,355	0,367	valid
4	0,355	0,643	valid
5	0,355	0,561	valid
6	0,355	0,329	gugur
7	0,355	0,166	gugur
8	0,355	0,528	valid
9	0,355	0,511	valid
10	0,355	0,615	valid
11	0,355	0,276	gugur
12	0,355	0,478	valid
13	0,355	0,103	gugur
14	0,355	0,462	valid
15	0,355	0,330	gugur
16	0,355	0,461	valid
17	0,355	0,377	valid
18	0,355	0,412	valid
19	0,355	0,377	valid
20	0,355	0,410	valid
21	0,355	0,558	valid
22	0,355	0,385	valid
23	0,355	0,696	valid
24	0,355	0,251	gugur
25	0,355	0,271	gugur
26	0,355	0,682	valid
27	0,355	0,615	valid
28	0,355	0,721	valid
29	0,355	0,497	valid
30	0,355	0,629	valid
31	0,355	0,443	valid

NO ITEM	R TABEL	R HITUNG	KET
32	0,355	0,330	gugur
33	0,355	0,305	gugur
34	0,355	0,418	valid
35	0,355	0,456	valid
36	0,355	0,522	valid
37	0,355	0,486	valid
38	0,355	0,663	valid
39	0,355	0,350	gugur
40	0,355	0,385	valid
41	0,355	0,420	valid
42	0,355	0,429	valid
43	0,355	0,146	gugur
44	0,355	0,489	valid
45	0,355	0,269	gugur
46	0,355	0,351	gugur
47	0,355	0,403	valid
48	0,355	0,354	gugur
49	0,355	0,219	gugur
50	0,355	0,584	valid
51	0,355	0,432	valid
52	0,355	0,353	gugur
53	0,355	0,184	gugur
54	0,355	0,537	valid
55	0,355	0,567	valid
56	0,355	0,570	valid
57	0,355	0,597	valid
58	0,355	0,619	valid
59	0,355	0,731	valid
60	0,355	0,638	valid
61	0,355	0,538	valid
62	0,355	0,639	valid

Tabel: 4

Kisi –Kisi Angket Kecemasn Sosial Siswa setelah *Try Out*

	Aspek	Indikator	Item <i>Favourabel</i> (+)	Item <i>Unfavourabel</i> (-)	Jumlah Item
Kecemasan Sosial	Emosional	Ketakutan berlebihan pada situasi sosial baru	3,5,2,4	9,8,10,12	8
		Takut dinilai negatif orang lain	17,14,16	18,20,22,19,21	8
	Perilaku	Berbicara dengan atau lambat dari biasanya	23,27,26	28,29,31,30	7
		Menghindari kontak mata	34,36,35,37	40,42,41,38	8
	Pemikiran	Berfikir bahwa orang lain menganggap dirinya jelek	47,44	51,50	4
		Tertekan saat memikirkan tugas- tugas yang belum dikerjakan	55,57,54,56	58,60,62,59,61	9
Jumlah			20	24	44

e. 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 *cronbach alpha*.

Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPSS 22.0 for windows*, diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0,934. Karena hasil koefisien *alpha* lebih besar dari r.tabel ($0,934 > 0,355$), sehingga item dalam angket tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan. Berikut adalah tabel yang menunjukkan nilai *alpha*:

Tabel: 5

Hasil Uji Reliabilitas Angket Kecemasan Sosial Siswa

	N	%
Valid	33	100.0
Excluded	0	.0
Total	33	100.0

Uji Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,934	,936	62

4. Pelaksanaan *Pre-test*a. Pelaksanaan *pre test*

Angket *pre est* kecemasan sosial digunakan dengan maksud untuk mengetahui apakah ada diantara siswa-siswa yang sudah mengalami permasalahan kecemasan sosial. Tujuan diberikan *pre test* agar peneliti dapat memberikan perlakuan yang tepat pada siswa sasaran yang mengalami kecemasan sosial.

- b. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *pre-test* yang akan dilaksanakan pada kelas VII A SMP N 2 Secang.
- c. Peneliti membagi angket *pre-test* kecemasan sosial kepada 30 siswa kelas VII A SMP N 2 Secang.
- d. Peneliti menganalisis hasil *pre-test*.

5. Pelaksanaan *Rational Emotive Behavioral Therapy*

- a. Membuat kesepakatan waktu kepada siswa untuk melakukan konseling kelompok melalui teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* dengan siswa yang mengalami gangguan kecemasan sosial tinggi berdasarkan hasil *pre test* yang sudah dianalisis.
- b. Melakukan konseling kelompok melalui teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* kepada 10 siswa sampel penelitian yang sedang dan tinggi mengalami gangguan kecemasan sosial, yang akan dilakukan sebanyak 6 kali dengan tema konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah kecemasan sosial. Berikut tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok:
 - 1) Konselor menunjukkan pada konseli atau siswa bahwa dalam pemikirannya saat ini terlalu banyak pikiran-pikiran yang irrasional seperti “harus”, “sebaiknya”, dan “seharusnya”. Konselor mendorong dan sering membujuk konseli agar berfikir positif dalam melakukan segala aktifitas mereka.
 - 2) Mendemonstrasikan apa yang menjadi pikiran negatif atau tidak logis mereka ke dalam realita.
 - 3) Membantu konseli memodifikasi pemikiran dan mengabaikan gagasan irrasional mereka. Membantu konseli memahami pemikiran irrasional yang menyalahkan diri sendiri dan mengubah perilaku menyalahkan diri.

- 4) Menantang konseli untuk mengembangkan hidup yang rasional sehingga masa depan mereka mampu menghindari diri agar tidak menjadi korban keyakinan irrasional yang lain.
 - c. Melakukan evaluasi konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* yang dilakukan dengan memantau perubahan-perubahan perilaku kecemasan sosial yang terjadi pada 10 sampel yang telah diberikan perlakuan.
6. Pelaksanaan post-test
- a. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan *post-test* yang akan dilaksanakan pada siswa kelas VII A SMP N 2 Secang
 - b. Peneliti membagi angket *post-test* kepada sampel penelitian yang berjumlah 10 siswa yang telah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy*
 - c. Peneliti menganalisis hasil *post-test* dan memberikan hasil interpretasi pada analisis tersebut apakah terjadi penurunan pada skor *post test* angket kecemasan sosial atau tidak.
7. Penyusunan hasil penelitian

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic non parametric* atau dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* dan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*. Teknik analisis ini dipilih dengan

alasan sampel penelitian yang relatif kecil, yaitu hanya 10 siswa pada kelompok eksperimen (Sugiyono, 2009 : 53).

Dengan menggunakan *uji wilcoxon* diharapkan dapat diketahui apakah konseling kelompok berpengaruh dalam menurunkan kecemasan sosial siswa atau tidak. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS versi 22.0 for windows*. Kriteria pengambilan keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikansi 5%.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan *Pre Test*

Pre test dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2016 dengan menyebar angket kecemasan sosial pada responden yang berjumlah 30 siswa. Responden adalah kelas VII A SMP Negeri 2 Secang. Kemudian hasil *pre test* diolah dan dianalisis sehingga diperoleh 10 siswa sampel penelitian dengan ciri-ciri khusus yaitu siswa yang cenderung mempunyai kecemasan sosial tinggi dan sedang. Hal-hal yang dilakukan dalam menganalisis hasil *pre test* salah satunya adalah menyusun kategori skor angket kecemasan sosial sebagai berikut:

Tabel: 6
Kategori Skor Angket Kecemasan Sosial Siswa

Frekuensi	Kategori	Jumlah
133 – 176	Tinggi	3
89 – 132	Sedang	16
44 – 88	Rendah	11
Jumlah		32

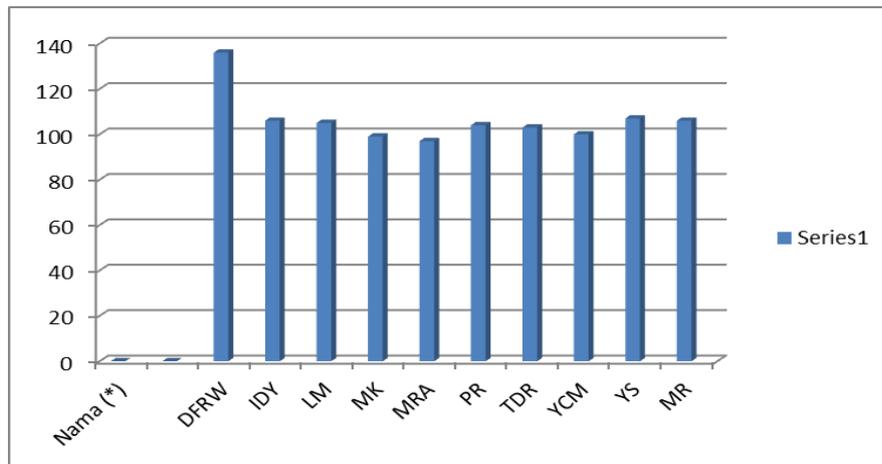
Berdasarkan kategori tersebut maka sampel pada penelitian ini adalah subjek yang memiliki gangguan kecemasan sosial kategori tinggi diperoleh 3 siswa dan 16 siswa dengan kategori sedang. Sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 10 siswa terdiri dari 3 siswa dengan

kategori kecenderungan kecemasan sosial tinggi dan 7 siswa kategori kecenderungan kecemasan sosial sedang. Dari 10 siswa tersebut masuk dalam kelompok eksperimen.

Tabel: 7

Daftar Sampel Penelitian *Pre Test*

No	NAMA	KELAS	SKOR <i>PRE TEST</i>
1	DFRW	VII A	136
2	IDY	VII A	106
3	LM	VII A	105
4	MK	VII A	99
5	MRA	VII A	97
6	PR	VII A	104
7	TDR	VII A	103
8	YCM	VII A	100
9	YS	VII A	107
10	MR	VII A	106



Grafik : 1

Grafik Hasil *Pre Test* yang dijadikan sampel penelitian

Berdasarkan tabel dan grafik diatas dapat dijelaskan bahwa yang menjadi sampel penelitian terdiri dari 3 siswa dengan kategori kecenderungan kecemasan sosial tinggi dan 7 siswa kategori kecenderungan kecemasan sosial sedang.

2. Pemberian Perlakuan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Kegiatan konseing kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* diberikan kepada kelompok subjek. Jadwal pelaksanaan konseling kelompok ini dilakukan seminggu 3 kali pertemuan dan dilaksanakan selama 2 minggu, jadi dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan. Jadwal dari konseling kelompok dilakukan pada jam BK dan juga setelah pulang sekolah. Jadwal dan hasil pelaksanaan konseling kelompok *Rational Emotive Behavioral Therapy* terdapat dalam lampiran.

Tabel: 8
Pelaksanaan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*

No	Hari, tanggal	Kegiatan / Materi Pelaksanaan	Keterangan
1	Senin, 24 Okt 2016	Cara pandang yang tidak benar atau negatif	Persuasif (kognitif)
2	Rabu, 26 Okt 2016	a. Evaluasi: cara pandang yang tidak benar b. Belum memahami kekurangan diri sendiri	Konfrontasi (emosional)
3	Sabtu, 29Okt 2016	a. Evaluasi: Belum memahami kekurangan diri sendiri b. Belum mampu menyesuaikan diri dengan perilaku atau kedisiplinan	<i>Assertive Training</i> (behavioral)
4	Senin, 31 Okt 2016	a. Evaluasi: Belum mampu menyesuaikan diri dengan perilaku atau kedisiplinan b. Kurangnya sosialisasi di lingkungan sekitar	Pemberian Tugas (behavioral)
5	Rabu, 2 Nov 2016	a. Evaluasi: Kurangnya sosialisasi di lingkungan sekitar b. Tidak mau belajar hal-hal positif dari orang lain	Teknik Imitasi (behavioral)
6	Sabtu, 5 Nov 2016	a. Evaluasi: Tidak mau belajar hal-hal positif dari orang lain b. Perilaku yang kurang rasional dan kurang logis	<i>Reinforcement dan punishment</i> (behavioral)
7	Senin, 7 Nov 2016	a. Evaluasi: Perilaku yang kurang rasional dan kurang logis	<i>Reinforcement</i> (behavioral)

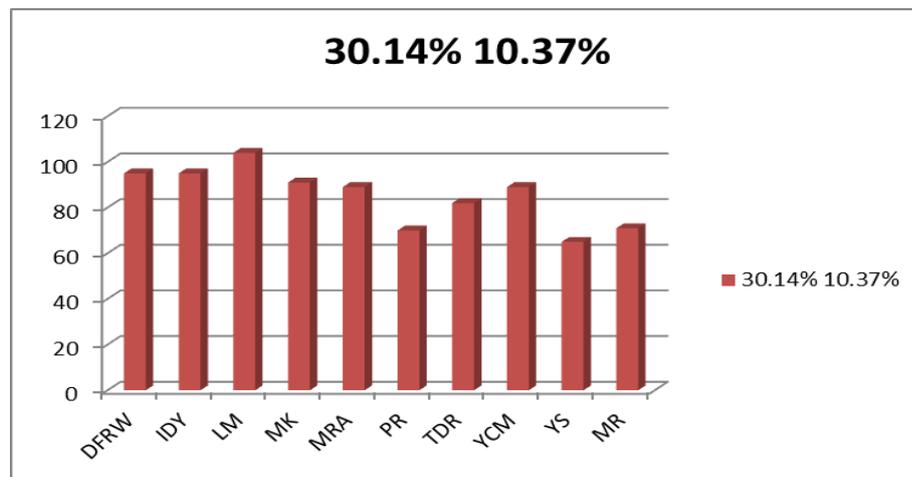
3. Pelaksanaan *Post Test*

Penelitian diakhiri dengan pengukuran akhir (*post test*). *Post test* dilakukan pada tanggal 16 November 2016 pada semua sampel penelitian. *Post test* dilakukan dengan menyebarkan angket kecemasan sosial siswa yang sama dengan angket *pre test*. Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data terhadap hasil *post test* termasuk didalamnya uji hipotesis penelitian dan menyusun laporan hasil penelitian ke dalam bentuk yang lebih sistematis.

Tabel : 9

Daftar Sampel Penelitian *Post Test*

No	NAMA	KELAS	SKOR <i>POST TEST</i>
1	DFRW	VII A	95
2	IDY	VII A	95
3	LM	VII A	104
4	MK	VII A	91
5	MRA	VII A	89
6	PR	VII A	70
7	TDR	VII A	82
8	YCM	VII A	89
9	YS	VII A	65
10	MR	VII A	71



Grafik : 2

Grafik Hasil *Post Test* yang dijadikan sampel penelitian

4. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Pengolahan data hasil tabulasi jawaban responden diolah dengan menggunakan bantuan program *SPSS 22.0 for windows*. Pengolahan tersebut menghasilkan *statistic descriptive variable* penelitian sebagai berikut:

Tabel: 10

Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std Deviation
<i>Pre test</i>	10	97	136	106.30	10.955
<i>Post test</i>	10	65	104	85.10	12.732
Valid N	10				

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sampel penelitian berjumlah 10 siswa. Responden yaitu 10 siswa. Nilai minimum *pre test* sebesar 97, nilai maksimumnya sebesar 136 dengan rata-rata 106.30 dan standar deviasi 10.955. Nilai minimum *post test* sebesar 65, nilai maksimumnya 104 dengan rata-rata 85.10 dan standar deviasi sebesar 12.732.

Artinya setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*, skor *post test* angket kecemasan sosial mengalami penurunan lebih besar dibandingkan skor *pre test*. Semakin banyak penurunan skor *post test* angket kecemasan sosial, maka kecenderungan kecemasan sosial siswa semakin berkurang.

5. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial siswa pada siswa kelas VII SMP Negeri 2 Secang. Untuk membuktikan hipotesis tersebut digunakan model analisis *statistic non parametric*. Dua macam kondisi yang biasanya dipertimbangkan adalah:

- a. Jumlah kasus yang dianalisis terlalu sedikit. Yang dimaksud sedikit adalah kurang dari 20.
- b. skor atau bilangan-bilangan yang dianalisis termasuk dalam skala jenjang (ordinal) atau bukan skala pilah (nominal).

Berdasarkan kondisi tersebut analisis data dilakukan dengan menggunakan model *statistic non parametric*, dengan jumlah kasus kelompok penelitian hanya 10 subjek, sehingga asumsi yang mendasari penggunaan *statistic parametric* diduga tidak terpenuhi. Data hasil penelitian yang terdiri dari data *pre test* dan *post test* dianalisis dengan model *statistic non parametric* dari program *SPSS* versi 22.0 for windows.

Pengambilan keputusan dalam pengambilan hipotesis ini menggunakan perbandingan nilai jumlah yang paling kecil (*w* hitung) dengan tabel nilai kritis *Wilcoxon* (*w* tabel) yang taraf signifikan 5% atau 0,05. Hasil analisis data kelompok disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel: 11

Hasil Analisis Skor *Pre Test* dan *Post Tes* Angket Kecemasan Sosial

NAMA*	X(Pre)	Y (Post)	d(Y-X)	Rank (Y-X)	Tanda Rank	
					Positif	Negetaif
DFRW	136	95	41	2	0	2
IDY	106	95	11	5	0	5
LM	105	104	1	8	0	8
MK	99	91	8	6	0	6
MRA	97	89	8	6	0	6
PR	104	70	34	3	0	3
PDR	103	82	21	3	0	3
YCM	100	89	11	3	0	3
YS	107	65	42	1	0	1
MR	106	71	35	1	0	1
JUMLAH				38	0	38

Keterangan :

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

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nomer urut yang bertanda positif = 0, sedangkan jumlah nomer urut yang bertanda negative = 38, dengan demikian nomor urut dengan jumlah terkecil atau $T = 0$. Berdasarkan nilai tabel kritis W untuk uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikan 5% dan jumlah $N = 10$ diperoleh $W_{hitung} = 8$, sehingga W_{hitung} lebih kecil dari W_{tabel} ($0 < 8$) berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka hipotesi yang diajukan yaitu terdapat perbedaan skor yang signifikan antara kecemasan sosial sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok.

Untuk mengetahui tingkat signifikan perbedaan antara skor *pre test* dan *post test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, selanjutnya data dianalisis menggunakan model *statistic non parametric* dengan teknik *two related sample* untuk melihat perbedaan skor *pre test* dan *post test* dalam 10 siswa, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat dilihat perbedaan dari mean *pre test* dan *post test* dalam tabel di bawah ini:

Tabel: 12

Ringkasan Hasil Uji Beda Mean *Wilcoxon Signed Rank Test*

Keterangan	Mean	Perbedaan Mean	Z	Sign
Pre_Test- Post_Test	106.30-85.10	21.2	-2.807	0,005

Keterangan :

Z : Z hitung

Sign : Signifikansi

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai *mean post test* lebih rendah dibandingkan nilai *mean pre test* dan nilai signifikan 0,005. Dengan Z_{hitung} -2.807 dan ada perbedaan *mean* sebesar 21.2 antara *pre test* dengan *post test* yang signifikan. Hasil tersebut membuktikan bahwa pemberian perlakuan berupa konseling kelompok memiliki pengaruh terhadap pengurangan kecemasan sosial pada 10 siswa yang dijadikan penelitian.

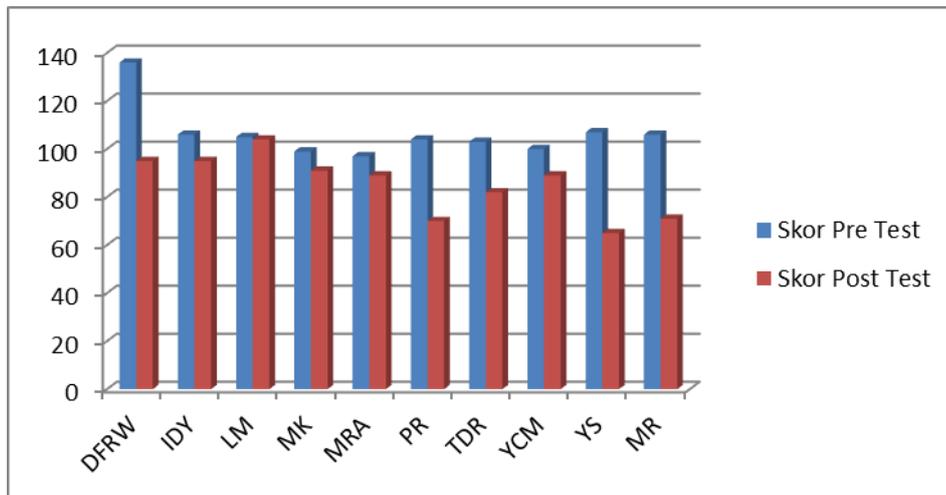
Terbukti kebenarannya yaitu bahwa pada 10 siswa yang memperoleh perlakuan berupa konseling kelompok yang menunjukkan adanya pengurangan kecemasan sosial yang ditandai dengan menurunnya pada skor *post test*. Adapun penurunan skor tersebut selengkapnya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel: 13

Penurunan Skor *Pre Test* dan *Post Test*

Nama (*)	Skor		Selisih	Penurunan %
	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	(<i>Pre Test-Post Test</i>)	
DFRW	136	95	41	30.14%
IDY	106	95	11	10.37%
LM	105	104	1	0.95%
MK	99	91	8	8.08%
MRA	97	89	8	8.24%
PR	104	70	34	32.69%
TDR	103	82	21	20.38%
YCM	100	89	11	11%
YS	107	65	42	39.25%
MR	106	71	35	33.02%
Rata-rata			21.2	19.41%
Minimum			1	0.95%
Maximum			42	39.25%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa peningkatan skor tertinggi sebesar 42 atau 39.25% dan terendah 1 atau 0,95%. Rata-rata penurunan skor sebesar 21.2 atau 19.41%. melihat peningkatan skor menyimpulkan bahwa kecemasan sosial pada 10 siswa rata-rata mengalami penurunan yang signifikan.



Grafik : 3

Grafik Perbandingan *Pre Test* dan *Post Test*

Berdasarkan gambar grafik diatas dapat diketahui bahwa kecemasan sosial siswa mengalami perbedan dimana sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* mengalami penurunan skor lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan konseling kelompok.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dapat mengurangi kecemasan sosial siswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan penurunan skor *post test* yang signifikan lebih rendah dibandingkan dengan *pre test* sebelum dilakukan konseling kelompok. Selisis penurunan rata-rata sebesar 19.41% dengan penurunan maximum 39.25% dan penurunan minimum 0.95%.

Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan kecemasan sosial setelah diberikan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*. Hal tersebut ditandai dengan perubahan aspek dan indikator kecemasan sosial siswa. Diantaranya adalah sebagai berikut: siswa PR, YS dan MR, sering mengalami kecemasan atau kekhawatiran berlebih saat di depan umum dapat mencoba untuk tetap berusaha menghilangkan kecemasan pada diri mereka dengan cara selalu berfikir positif dan percaya diri. Siswa DFRW dan TDR yang semula cenderung diam dan selalu memilih untuk sendiri sekarang menjadi bisa untuk berbaur dengan teman bermainnya atau teman kelompok belajarnya dan berani menyampaikan pendapat dengan menyuruhnya untuk berbicara lebih banyak di dalam kelompok konseling ini. Dan siswa yang lain juga mengalami penurunan kecemasan sosial.

Pernyataan tersebut didukung hasil penelitian dimana terjadi perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Pengurangan Kecemasan Sosial Siswa”.

Kecemasan sosial dibedakan menjadi beberapa aspek yaitu aspek afektif, kognitif dan psikomotorik yang mana kecemasan sosial termasuk aspek kognitif yang dijelaskan bahwa kecemasan kognitif adalah perasaan takut, khawatir dan tegang bilamana bersangkutan dengan lingkungan sosial, orang banyak yang akan mengganggu dan menghambat interaksi sosial siswa di sekolah.

Penelitian diatas menunjukkan bahwa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat mengurangi kecemasan sosial siswa. Berdasarkan hal tersebut membuktikan bahwa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* pada siswa kelas VII A SMP Negeri 2 Secang Tahun Ajaran 2016/2017 berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial terhadap siswa.

1. Kendala penelitian

- a) Tidak adanya ruang khusus konseling
- b) Suasana kurang kondusif karena tempat pelaksanaan konseling berdampingan dengan ruang praktek lain.
- c) Waktu terbatas
- d) Siswa kurang merespon karena masih malu-malu dalam konseling kelompok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Kesimpulan Teori

Konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* adalah salah satu layanan bimbingan konseling yang berupaya membantu mengentaskan permasalahan yang dialami siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terpusat pada pemikiran, emosi dan perilaku. Konseling kelompok dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri. Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat merubah pemikiran yang negatif atau tidak rasional dengan menanamkan keyakinan konseli untuk lebih berfikir rasional sehingga dapat mengubah perilaku yang maladaptif menjadi adaptif.

Kecemasan sosial adalah ketakutan akan situasi sosial atau rasa cemas dan khawatir yang berlebih sebagai akibat dari anggapan bahwa dirinya dinilai negatif oleh orang lain dan takut melakukan perilaku yang memalukan di muka umum, sehingga individu menjauhkan dirinya untuk menghindari interaksi dengan orang lain. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung merasa khawatir yang

berlebihan saat bersama dengan banyak orang dan akan memilih menyendiri dari pada berinteraksi dengan orang lain, karena beranggapan bahwa orang lain akan menilai negatif terhadap dirinya saat itu.

Pengaruh layanan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* terhadap penurunan kecemasan sosial siswa di sekolah adalah membuktikan adanya pengaruh konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam menurunkan kecemasan sosial siswa atau tidak. Dengan adanya konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* diharapkan dapat menurunkan kecemasan sosial siswa sehingga hal tersebut akan lebih membantu siswa untuk mengarahkan, mengajak siswa lebih berfikir positif saat ketakutan atau kekhawatiran yang berlebih muncul dalam situasi tertentu, sehingga dalam kekhawatiran tersebut dapat teratasi demi menjadi individu yang mempunyai kepercayaan diri tinggi dan mampu mengaktualisasikan dirinya dan mencapai tujuan hidup. Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* dapat berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial siswa.

2. Kesimpulan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan di dalam Bab IV dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* berpengaruh secara signifikan terhadap

kecemasan sosial siswa. Siswa-siswi mengalami penurunan kecemasan sosial setelah mengikuti konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*. Penurunan kecemasan sosial siswa ditandai dengan adanya penurunan pada skor *post test*. Dengan bantuan program komputer menggunakan program *SPSS 22.0 for windows* diperoleh rata-rata *pre test* sebesar 106.30. Nilai *post test* lebih rendah dibandingkan nilai *pre test* dan nilai signifikan 0,005. Dengan $Z_{hitung} -2.807$ dan ada perbedaan *mean* sebesar 21.2 antara *pre test* dengan *post test* yang signifikan. Setelah diberikan perlakuan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* hasil *post test* menjadi sebesar 85.10 dan nilai $p = 0.005 < 0.05$. Ini artinya bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* berpengaruh terhadap penurunan kecemasan sosial siswa tersebut diterima.

B. Saran

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

1. Bagi guru pembimbing ketika terdapat siswa yang memiliki kecenderungan kecemasan sosial tinggi, maka guru pembimbing dapat menerapkan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan sosial.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi rujukan dan dapat dikembangkan lagi oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang

penggunaan konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk menurunkan kecemasan sosial siswa. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pemberian teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* yang hanya sebentar, kurang lebih lama lagi karena terkait program sekolah. Sebaiknya dibutuhkan waktu yang lebih banyak lagi dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Septiyono. 2013. “Efektivitas Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah”. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). PPs-UMM.
- Aryani, Ni Luh Putu Santi., Suarni, Ni Ketut., dan Arum, Dewi. 2014. “Penerapan konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII 10 Di SMP Negeri 2 Singaraja”. *Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling, Vol. 2. No 1.*
- Dewi, Arum: 2011. <http://www.artikelsenang.com/2013/01/8-manfaat-bersosialisasi.html>. (diakses pada 31 Desember 2016)
- Gerungan. 2002. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama.
- Ghufron, M. Nur., Risnawita, Rini. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hadi, Syamsul. 2010. <http://maribelajarbk.web.id/2014/11/memahami-kelebihan-dan-kekurangan-diri.html?m=1>
- Hartono., Soedarmadji, Boy. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Komalasari, Gantina., Wahyuni, Eka., Karsih. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta Barat: PT. Indeks.
- Kunarto, Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Nainggolan, Togiartua. 2011. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza”. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan)
- Ningsih, Putri: 2013. <http://hariannetral.com/2015/06/pengertian-sosialisasi-dan-tujuan-sosialisasi-menurut-ahli.html> (diakses pada 31 Desember 2016)
- Nugrahaeny, Bunayya. 2003. “Penerapan Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* Untuk Mengatasi Kecemasan Neurotik Siswa”. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). PPs-UMM.

- Putra, Adi. 2015. <http://kakakpintar.com/pengertian-sosialisasi-tujuan-media-sosialisasi-dan-contohnya/> (diakses pada 31 Desember 2016)
- Putraterata, Lee. 2014. <http://muslimin592.blogspot.co.id/2014/08/pengaruh-konseling-kelompok-terhadap.html> (diakses pada 1 Agustus 2016).
- Riadi, Muchlisin. 2013. <https://izinsher.blogspot.co.id/2013/02/penyesuaian-diri-remaja.html?m=1>
- Soetomo. 2008. *Masalah Sosial Dan Upaya Pemecahannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Widy. 2015. <http://indotopinfo.com/menghadapi-kecemasan-sosial.htm> (diakses pada 1 Agustus 2016).
- Willis, Sofyan S. 2014. *Konseling Individu Teori Dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W.S. 2007. *Bimbingan dan Konseling di institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Gramedia.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Surat Ijin Penelitian dan
Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN MAGELANG
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA

SMP NEGERI 2 SECANG

Alamat : Pirikan Secang Magelang □ 56195 □(0293) 5509050

SURAT KETERANGAN

Nomor :800/214/20.49.SMP

Berdasarkan surat dari Universitas Muhammadiyah Magelang, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nomor: ^{AD/FFIP/113AD/F/2016} tanggal 14 Desember 2016, Perihal : ijin penelitian untuk skripsi, dengan ini Kepala SMP Negeri 2 Secang menerangkan bahwa:

Nama : Furqon Janna Ina
NPM : 12.0301.0025
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Benar-benar telah melaksanakan penelitian untuk menyusun skripsi dengan judul "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Penurunan Kecemasan Sosial Siswa Di Sekolah" pada tanggal 4 Oktober sampai dengan 1 Desember 2016.

Demikian surat keterangan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 14 Desember 2016

Kepala SMP Negeri 2 Secang



DWI HARJONO, S. Pd
NIP. 19671005 199003 1 008



**-UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

80

Program Studi : Bimbingan & Konseling /Strata 1
(Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 0955/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016)
Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG - PAUD) /Strata 1
(Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 1114/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016)
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) /Strata 1
(Terakreditasi "C" SK BAN-PT No: 403/SK/BAN-PT/Akred/S/X/2014)
Jl. Tidar No. 21 Magelang 56126 Telp. (0293) 362082 / 326945 psw 1301 Fax. (0293) 32555

Nomor : 440/FKIP/II.3.AU/F/2016
Lampiran : 1 bendel
Perihal : IJIN PENELITIAN UNTUK SKRIPSI

Kepada
Yth. Kepala SMP Negeri 2 Secang Magelang
Di
Kab. Magelang

Assalamu'alaikum wr wb

Disampaikan dengan hormat bahwa, guna penyelesaian studi program strata satu (sarjana) diperlukan penulisan skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon ijin bagi mahasiswa berikut guna melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/ Ibu pimpin.

Nama Mahasiswa : Furqon Janna Ina
N P M : 12.0301.0025
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* Terhadap Pengurangan Kecemasan Sosial Siswa Sekolah
Lokasi / Obyek : SMP Negeri 2 Secang Magelang
Waktu Pelaksanaan : 1 Oktober 2016 – ~~30~~ 30 Desember 2016

Sebagai bahan pertimbangan, berikut ini kami lampirkan proposal / rancangan skripsi. Demikian atas ijin dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr wb



Magelang, 24 September 2016

Bekas

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

LAMPIRAN 2

Kisi-kisi Angket Kecemasan Sosial

KISI-KISI TRY OUT
ANGKET KECEMASAN SOSIAL

Variabel	Aspek	Indikator	Item Favourabel (+)	Item Unfavourabel (-)	Jumlah Item
Kecemasan Sosial	Emosional	Ketakutan berlebihan pada situasi sosial baru	1,3,5,2,4,6	7,9,11,8,10,12	12
		Takut dinilai negatif orang lain	13,15,17,14,16	18,20,22,19,21	10
	Perilaku	Berbicara dengan cepat atau lambat	23,24,27,26,25	28,29,32,31,30	10
		Menghindari kontak mata	34,36,33,35,37	40,42,41,38,39	10
	Pemikiran	Berfikir bahwa orang lain menganggap dirinya jelek	43,45,47,44,46	48,49,51,52,50	10
		Tertekan saat memikirkan tugas-tugas yang belum dikerjakan	53,55,57,54,56	58,60,62,59,61	10
Jumlah			31	31	62

LAMPIRAN 3
Angket Kecemasan Sosial

Nama	:
Kelas	:
No Absen	:

SKALA MOTIVASI BELAJAR

A. PENGANTAR

Skala ini tidak berisi hal-hal yang membenarkan atau menyalahkan suatu perilaku. Skala ini akan menilai benar atau salah atas pilihan jawaban Anda dan tidak mempengaruhi penilaian belajar anda.

B. PETUNJUK MENGERJAKAN

bacalah setiap pertanyaan di bawah ini dengan seksama. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi empat pilihan jawaban : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Berarti pernyataan tersebut sangat sesuai dengan keadaan diri Anda.

1. Setuju (S)

Berarti pernyataan tersebut sesuai dengan keadaan diri Anda.

2. Tidak Setuju (TS)

Berarti pernyataan tersebut tidak sesuai dengan keadaan diri Anda.

3. Sangat Tidak Setuju (STS)

Berarti pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan keadaan diri Anda.

C. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda centang (√) pada kolom pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri Anda.

CONTOH:

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa percaya diri saat berbicara di depan kelas		√		

Apabila Anda ingin mengganti jawaban, berilah tanda silang (X) pada jawaban pertama, kemudian beri tanda centang pada jawaban kedua Anda dengan benar, cara:

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa percaya diri saat berbicara di depan kelas		√ X	√	

No	Butir Item	SS	S	TS	STS
1.	Bisa dengan cepat untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru				
2	Tetap berusaha tenang ketika berada di lingkungan sosial yang baru				
3	Bagi saya dapat berkumpul di kelompok sosial itu sangat menyenangkan				
4	Merasa percaya diri ketika berada di suatu organisasi yang baru				
5	Bersikap tenang ketika berbicara di depan banyak orang				
6	Senang ikut bergabung dengan organisasi karena akan mendapatkan teman-teman baru				
7	Saya merasa takut saat berada di lingkungan baru				
8	Tidak tertarik untuk berkenalan dengan teman baru				
9	Hanya memilih teman yang dirasa bisa membela saya				
10	Merasa tidak berani ketika berbicara di depan umum				
11	Tidak dengan mudah memberikan kepercayaan terhadap teman yang baru saya kenal				
12	Suka mencari-cari alasan saat diajak bergabung dengan teman baru				
13	Tidak takut dinilai negatif orang lain saat melakukan hal positif				
14	Berani mengemukakan pendapat dihadapan orang lain walaupun di anggap salah				
15	Mengadukan kepada pihak yang berwenang saat melihat tindak kriminal di depan mata				
16	Berani tidak memberikan contekan kepada teman saat ulangan				
17	Berfikir positif bahwa orang lain menyukai saya				
18	Ketika menjawab pertanyaan dari guru merasa takut disalahkan oleh teman-teman				
19	Suka meniru sifat-sifat teman agar bisa diterima dan disukai teman				
20	Merasa dianggap lemah oleh orang lain				
21	Ketika belajar kelompok merasa khawatir jika anggota kelompok yang lain tidak menyukai saya				
22	Tidak berani mengemukakan pendapat di hadapan orang lain				
23	Jika berbicara di depan umum dapat berkonsentrasi dengan baik				
24	Mampu menjawab pertanyaan dengan lancar saat orang asing menanyakan alamat				
25	Lebih suka berkomunikasi dengan orang asing dari pada berdiam diri				
26	Ketika tampil di depan kelas mampu berbicara lancar				
27	Percaya diri saat berbicara di depan banyak orang				
28	Bibir saya terasa kelu ketika berbicara di depan banyak orang				
29	Saat sedang belajar kelompok saya memilih untuk diam dan mendengarkan diskusi teman lainnya				
30	Merasa tidak nyaman saat memperkenalkan diri di hadapan orang-orang baru				
31	Pada saat berbicara di depan kelas saya mulai berbicara terbata-bata				
32	Tidak dapat berbicara secara lancar ketika melihat banyak orang				
33	Memperhatikan orang lain dengan cara memperhatikan ia berbicara				
34	Berani untuk menyapa terlebih dulu kepada teman				

35	Selalu memandangi mata teman saat berbicara				
36	Merasa senang saat berkumpul dengan teman-teman di suatu organisasi				
37	Lebih fokus bermain HP daripada ikut berkumpul bersama teman-teman				
38	Saat orang lain berbicara kepada saya, pandangan mata saya selalu mengarah ke pandangan lain				
39	Merasa malu untuk menyapa orang lain terlebih dahulu				
40	Menghindari kontak mata saat sedang berkomunikasi dengan orang lain				
41	Takut dianggap menantang ketika menatap mata lawan bicaranya				
42	Suka menyuruh teman untuk mewakili berbicara				
43	Selalu berfikir positif bahwa orang lain akan menyukai kita				
44	Merasa nyaman dan percaya diri saat berkumpul dengan teman kelompok belajar				
45	Berani berhadapan dengan orang asing walaupun berbeda suku, ras, dan agama				
46	Mencoba menjadi diri sendiri dan tidak terpengaruh oleh gaya berpakaian orang lain				
47	Berani menerima kritikan dari teman saat dicela dalam berpenampilan				
48	Menganggap bahwa orang lain selalu berfikir jelek terhadap saya				
49	Merasa minder saat berhadapan dengan orang lain yang lebih cantik atau tampan sari saya				
50	Takut jika orang lain menilai penampilan saya				
51	Tidak percaya diri saat tampil di depan banyak orang				
52	Menjadi minder saat orang lain mengkritik cara berpakaian saya				
53	Berfikir bahwa teman-teman kelompok belajarnya menyukai pekerjaannya				
54	Bersikap tenang saat guru menyuruh menyelesaikan soal di depan kelas				
55	Selalu mengerjakan tugas rumah yang diberikan oleh guru di sekolah				
56	Menerima berapapun hasil dari tugas yang guru berikan baik itu bagus ataupun jelek				
57	Berani menanggung resiko saat buku PR tertinggal				
58	Khawatir jika teman-teman kelompoknya tidak menyukai pekerjaannya di dalam kelompok				
59	Merasa khawatir saat tugas dari guru belum dikerjakan				
60	Cemas saat disuruh guru menyelesaikan soal di depan kelas				
61	Takut jika guru memberi nilai jelek saat tugas-tugasnya belum terselesaikan				
62	Takut dihukum oleh guru saat buku Prnya tertinggal di rumah				

LAMPIRAN 4

Hasil *TRY OUT* Angket Kecemasan Sosial

LAMPIRAN 5

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS
CORRELATIONS

Item Statistics							
	Mean	Std. Deviation	N				
item_1	3,1515	,44167	33	item_31	3,0000	,55902	33
item_2	3,1515	,56575	33	item_32	2,8182	,52764	33
item_3	3,3030	,76994	33	item_33	2,9697	,63663	33
item_4	2,9091	,63066	33	item_34	3,4848	,56575	33
item_5	3,1818	,58387	33	item_35	2,8182	,68258	33
item_6	3,3939	,49620	33	item_36	3,5152	,50752	33
item_7	3,0606	,42862	33	item_37	3,6061	,49620	33
item_8	3,2121	,64988	33	item_38	3,3939	,49620	33
item_9	3,3636	,69903	33	item_39	3,2424	,43519	33
item_10	2,9697	,52944	33	item_40	3,0909	,52223	33
item_11	2,4848	,56575	33	item_41	3,1818	,58387	33
item_12	3,1212	,48461	33	item_42	3,3636	,69903	33
item_13	2,9697	,88335	33	item_43	2,9394	,42862	33
item_14	2,8788	,64988	33	item_44	3,1818	,58387	33
item_15	3,3939	,60927	33	item_45	3,1515	,50752	33
item_16	3,4848	,56575	33	item_46	3,1212	,59987	33
item_17	2,9697	,72822	33	item_47	3,5455	,56408	33
item_18	2,8485	,44167	33	item_48	3,0303	,39409	33
item_19	3,1212	,59987	33	item_49	2,7879	,69631	33
item_20	3,2424	,61392	33	item_50	2,9697	,63663	33
item_21	2,9697	,52944	33	item_51	2,6364	,69903	33
item_22	3,0606	,55562	33	item_52	2,8182	,58387	33
item_23	2,9697	,58549	33	item_53	3,0909	,52223	33
item_24	3,1818	,68258	33	item_54	3,6061	,55562	33
item_25	2,8485	,75503	33	item_55	3,4848	,50752	33
item_26	2,9091	,67840	33	item_56	3,3030	,52944	33
item_27	3,1212	,69631	33	item_57	3,1818	,68258	33
item_28	2,9091	,52223	33	item_58	2,8182	,52764	33
item_29	3,4545	,50565	33	item_59	2,7879	,59987	33
item_30	3,0909	,52223	33	item_60	2,9697	,58549	33
				item_61	3,1818	,68258	33
				item_62	3,0606	,70442	33

NO ITEM	R TABEL	R HITUNG	KET	NO ITEM	R TABEL	R HITUNG	KET
1	0,355	0,283	gugur	32	0,355	0,330	gugur
2	0,355	0,598	valid	33	0,355	0,305	gugur
3	0,355	0,367	valid	34	0,355	0,418	valid
4	0,355	0,643	valid	35	0,355	0,456	valid
5	0,355	0,561	valid	36	0,355	0,522	valid
6	0,355	0,329	gugur	37	0,355	0,486	valid
7	0,355	0,166	gugur	38	0,355	0,663	valid
8	0,355	0,528	valid	39	0,355	0,350	gugur
9	0,355	0,511	valid	40	0,355	0,385	valid
10	0,355	0,615	valid	41	0,355	0,420	valid
11	0,355	0,276	gugur	42	0,355	0,429	valid
12	0,355	0,478	valid	43	0,355	0,146	gugur
13	0,355	0,103	gugur	44	0,355	0,489	valid
14	0,355	0,462	valid	45	0,355	0,269	gugur
15	0,355	0,330	gugur	46	0,355	0,351	gugur
16	0,355	0,461	valid	47	0,355	0,403	valid
17	0,355	0,377	valid	48	0,355	0,354	gugur
18	0,355	0,412	valid	49	0,355	0,219	gugur
19	0,355	0,377	valid	50	0,355	0,584	valid
20	0,355	0,410	valid	51	0,355	0,432	valid
21	0,355	0,558	valid	52	0,355	0,353	gugur
22	0,355	0,385	valid	53	0,355	0,184	gugur
23	0,355	0,696	valid	54	0,355	0,537	valid
24	0,355	0,251	gugur	55	0,355	0,567	valid
25	0,355	0,271	gugur	56	0,355	0,570	valid
26	0,355	0,682	valid	57	0,355	0,597	valid
27	0,355	0,615	valid	58	0,355	0,619	valid
28	0,355	0,721	valid	59	0,355	0,731	valid
29	0,355	0,497	valid	60	0,355	0,638	valid
30	0,355	0,629	valid	61	0,355	0,538	valid
31	0,355	0,443	valid	62	0,355	0,639	valid

RELIABILITY

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	33	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
,934	,936	62

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	189,7273	264,830	,258	,934
item_2	189,7273	257,955	,576	,932
item_3	189,5758	260,064	,325	,934
item_4	189,9697	255,843	,619	,932
item_5	189,6970	258,343	,536	,932
item_6	189,4848	263,633	,301	,934
item_7	189,8182	266,591	,140	,934
item_8	189,6667	257,917	,498	,932
item_9	189,5152	257,508	,479	,933
item_10	189,9091	258,335	,595	,932
item_11	190,3939	263,934	,244	,934
item_12	189,7576	261,377	,455	,933
item_13	189,9091	266,523	,050	,937
item_14	190,0000	259,313	,430	,933
item_15	189,4848	262,508	,297	,934
item_16	189,3939	260,496	,434	,933
item_17	189,9091	260,273	,338	,934
item_18	190,0303	262,968	,389	,933
item_19	189,7576	261,689	,344	,933
item_20	189,6364	260,864	,378	,933
item_21	189,9091	259,335	,535	,932
item_22	189,8182	262,028	,356	,933
item_23	189,9091	255,710	,677	,931
item_24	189,6970	263,593	,211	,934
item_25	190,0303	262,593	,228	,935
item_26	189,9697	254,030	,659	,931
item_27	189,7576	255,189	,587	,932
item_28	189,9697	256,655	,706	,931
item_29	189,4242	260,752	,473	,933
item_30	189,7879	258,235	,609	,932
item_31	189,8788	260,922	,415	,933
item_32	190,0606	263,309	,301	,934
item_33	189,9091	262,773	,269	,934
item_34	189,3939	261,309	,389	,933
item_35	190,0606	258,996	,422	,933
item_36	189,3636	260,301	,499	,933
item_37	189,2727	261,080	,462	,933

item_38	189,4848	258,195	,646	,932
item_39	189,6364	263,926	,327	,933
item_40	189,7879	262,422	,357	,933
item_41	189,6970	261,030	,390	,933
item_42	189,5152	259,383	,394	,933
item_43	189,9394	266,871	,120	,934
item_44	189,6970	259,718	,461	,933
item_45	189,7273	264,517	,240	,934
item_46	189,7576	262,189	,318	,934
item_47	189,3333	261,604	,373	,933
item_48	189,8485	264,320	,332	,933
item_49	190,0909	264,210	,178	,935
item_50	189,9091	256,960	,557	,932
item_51	190,2424	259,314	,397	,933
item_52	190,0606	262,309	,322	,934
item_53	189,7879	265,860	,153	,934
item_54	189,2727	259,267	,512	,932
item_55	189,3939	259,559	,545	,932
item_56	189,5758	259,127	,547	,932
item_57	189,6970	255,843	,569	,932
item_58	190,0606	258,309	,598	,932
item_59	190,0909	254,710	,714	,931
item_60	189,9091	256,835	,616	,932
item_61	189,6970	257,155	,508	,932
item_62	189,8182	254,466	,613	,932

LAMPIRAN 6

Data Hasil *Pre Test* Angket Kecemasan Sosial

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

Konseling Kelompok 1

- A. Topik bahasan : Tugas (Konseling kelompok melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam pengurangan kecemasan sosial)
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial, dan Belajar
- C. Fungsi layanan : Pengentasan dan Pengembangan
- D. Sasaran layanan : 10 siswa Kelas VII A
- E. Tempat penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- F. Tanggal penyelenggaraan : Senin, 24 Oktober 2016
- G. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
- 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 1 yaitu 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 2 yaitu 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 kebeberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.
3. Tahap 3 yaitu kegiatan:
 - a. Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
 - b. Menunjukkan 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 keonseling 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 atau partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
 - d. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisi lingkaran dan kemudian berdoa bersama.
 - e. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

J. Bahan / alat : Kertas dan pulpen

K. Rencana penelitian :

1. Laiseg

- a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap permasalahan.
 - 1) Pemahaman baru anggota kelompok (*Understanding*)
 - 2) Sikap positif anggota kelompok (*Comfortable*)
 - 3) Rencana kegiatan anggota kelompok (*Action*)
 - b. Melakukan penilaian proses mengungkap
 - 1) Pendapat, ide atau gagasan anggota kelompok
 - 2) Antusiasme anggota kelompok
2. Laijapen
Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan terkait dengan pengelolaan diri.
3. Laijapan
Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam pengelolaan diri.
- L. Catatan khusus : Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan guru pembimbing tetapi tetap ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 23 Oktober 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NIM. 12.0301.0025

MODUL 1
KONSELING KELOMPOK MELALUI *RATIONAL EMOTIVE*
***BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK PENGURANGAN KECEMASAN**
SOSIAL

A. Tujuan : Agar siswa dapat memahami apa itu konseling kelompok teknik

Rational Emotive Behavioral Therapy hubungannya dengan kecemasan.

B. Waktu : 45 menit

C. Metode : Diskusi

D. Praktikan : Furqon Janna Ina

E. Sumber : Terlampir

F. Materi :

1. Konseling Kelompok

a. Pengertian konseling kelompok

Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti, bahwa individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain (Juntika, 2006:24).

b. Tujuan Konseling Kelompok

Tujuan dari konseling kelompok adalah membantu tugas perkembangan siswa dan menghilangkan titik lemah siswa disetiap tugas perkembangannya, melakukan perubahan dari berbagai aspek perkembangan sehingga dapat mengembangkan potensi, bakat, minat dan kemampuan sosialisasi yang baik satu

sama lain agar para anggota kelompok dan membantu mempercepat dan memperlancar penyelesaian masalah yang dihadapi. Mampu mengatur dirinya sendiri dan memahami dirinya sendiri juga lebih peka dalam menetapkan sasaran atas keputusan yang akan diambil dan resiko yang akan didapat.

c. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

1) Perencanaan

d) Membentuk kelompok, jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok tidak boleh lebih dari 10 orang.

e) Mengkomunikasikan tentang konseling kelompok dan meyakinkan konseli (siswa) tentang perlunya masalah dibawa ke dalam konseling kelompok.

f) Menyiapkan kelengkapan.

2) Pembukaan

Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah.

3) Pelaksanaan

c) Mengorganisasikan kegiatan konseling kelompok.

d) Masing-masing konseli (siswa) mengutarakan masalah yang dihadapi berkaitan dengan materi diskusi dan menambah ungkapan pikiran dan perasaan.

4) Penyelesaian masalah

Berdasarkan pada apa yang telah disampaikan oleh konseli (siswa), konselor dan para siswa membahas permasalahan yang dihadapi siswa. Dalam tahap ini, kelompok siswa harus ikut berfikir memandang, dan mempertimbangkan, namun peranan konselor dalam mencari bersama penyelesaian permasalahan siswa pada umumnya lebih besar.

5) Penutup

Apabila kelompok telah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan bersama, maka proses konseling dapat diakhiri, dan bilamana proses konseling belum selesai maka dapat dilanjutkan pada pertemuan berikutnya hingga memperoleh penyelesaian masalah.

6) Tindak Lanjut

2. *Rational Emotive Behavioral Therapy*

a. Pengertian *Rasional Emotif Behavioral Therapy*

Rasional Emotif Behavioral Therapy merupakan salah satu bentuk konseling aktif- direktif yang menyerupai proses pendidikan (*education*) dan pengajaran (*teaching*) dengan mempertahankan dimensi kognitif (pikiran) dan behavior (perilaku) dari pada perasaan (Corey, 2003:247). *Rasional Emotif* menyatakan bahwa manusia didominasi oleh prinsip-prinsip yang menyatakan bahwa emosi dan pemikiran (*thinking and feeling*) berinteraksi di dalam jiwa. Manusia normal akan berfikir, merasa dan bertindak secara simultan. Pemikiran manusia akan mempengaruhi (juga sering menciptakan) perasaan serta tindakan. Emosi akan mempengaruhi pemikiran serta tindakan. Tindakan akan mempengaruhi pemikiran dan perasaan, dengan demikian untuk mengubah seseorang, maka sangat perlu untuk memodifikasi satu atau dua hal tersebut, George & Cristiani, (dalam Hartono, 2012:131)

b. Tujuan *Rasional Emotif Behavioral Therapy*

Rational Emotive Behavior Therapy bertujuan untuk memperbaiki dan mengubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan siswa yang irrasional menjadi rasional, sehingga ia dapat mengembangkan diri dan mencapai realisasi diri yang optimal. Menghilangkan gangguan emosional yang dapat merusak diri sendiri: benci, takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah sebagai akibat berfikir yang irrasional dan

melatih serta mendidik siswa agar dapat menghadapi kenyataan hidup secara rasional dan membangkitkan kepercayaan diri, nilai-nilai dan kemampuan diri (Willis, 2004:75).

c. Langkah-Langkah *Rational Emotive Behavior Therapy*

Di dalam langkah-langkah *Rational Emotive Behavior Therapy* digunakan beberapa tahap dan teknik yang diterapkan oleh Dewa Ketut yang mampu mendukung jalannya konseling adalah sebagai berikut:

8) Tahap Pengajaran

Dalam *Rational Emotive Behavioral Therapy* konselor mengambil peranan lebih aktif dari konseli.

9) Tahap Persuasif

Meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya karena pandangan yang ia kemukakan itu tidak benar. Konselor juga mencoba meyakinkan, berbagai argumentasi untuk menunjukkan apa yang dianggap oleh konseli itu adalah tidak benar.

10) Tahap Konfrontasi

Konselor mengubah ketidak logikaan berfikir konseli dan membawa konseli ke arah berfikir yang lebih logika atau logis. Ketika ketidak sesuaian antara ekspresi konseli tentang siapa dia dan apa yang diinginkannya. Pernyataan dan tingkah laku Non-Verbal (konseli menyatakan bahwa dia sangat senang di ruang konseling, tetapi wajahnya menunjukkan ketegangan dan gemetar).

11) Tahap Pemberian Tugas

Konselor memberi tugas kepada konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Misalnya, menugaskan konseli bergaul dengan anggota masyarakat

12) Teknik *assertive training*

Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus menerus menyesuaikan dirinya dengan perilaku tertentu yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.

13) Teknik imitasi

Teknik yang digunakan di mana konseli diminta untuk menirukan secara terus-menerus suatu model perilaku tertentu dengan maksud menghadapi dan menghilangkan perilakunya sendiri yang negatif.

14) Teknik *reinforcement*

Teknik yang digunakan untuk mendorong konseli ke arah perilaku yang lebih rasional dan logis dengan jalan memberikan pujian verbal (*reward*) ataupun hukuman (*punishment*).

3. Kecemasan Sosial

a. Pengertian Kecemasan Sosial

Menurut Clinic (2007) kecemasan sosial juga merupakan suatu kondisi kesehatan yang disebabkan dari adanya kecemasan yang irasional atau ketakutan terhadap aktivitas dan situasi ini yang dipercaya bahwa orang lain melihat dan menilai secara negatif. Seseorang yang mengalami kecemasan sosial akan cenderung merasa khawatir yang berlebihan saat bersama dengan banyak orang dan akan memilih menyendiri dari pada berinteraksi dengan orang lain.

b. Aspek-aspek kecemasan sosial

Spielberger, Liebert, dan Morris dalam (Elliot, 1999); Jeslid dan Hunsley (1985); Mandler dan Sarason dalam Hockey (1983); Gonzales, Tayler, dan Anton dalam Frietman (1997) telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan

yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama yaitu:

- 1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupa pikiran negatif tentang diri dan
 - 2) Emosionalitas (*imosionality*) merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi.
 - 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.
- c. Faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial
- 1) Faktor genetik
Faktor genetik yaitu faktor yang temperamen yang dikarakteristikan dengan sikap waspada dan kaku dalam menghadapi situasi yang dianggapnya berbahaya, tidak familiar dan dengan orang-orang yang tidak dikenal (Haugaard, 2008).
 - 2) Faktor kognitif
Distorsi kognitif atau pikiran yang salah pada diri seseorang dapat menjadikan penyebab terjadinya gangguan kecemasan. Distorsi kognitif tersebut berupa keyakinan yang tidak realitas bahwa dunia merupakan tempat yang berbahaya (Wenar & Kerig, 2005) sehingga terlalu sensitif atau besikap berlebihan terhadap situasi yang dianggap berpotensi menimbulkan ancaman.

3) Faktor pola asuh orang tua

Orang tua yang pencemas seringkali memiliki anak yang pencemas. Orang tua yang pencemas cenderung menerapkan pola asuh yang terlalu mengontrol atau melindungi terhadap anak mereka. Merasa anak mereka rapuh dan harus selalu dilindungi dari suatu tekanan hidup (Schaefer & Millman).

LAPORAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 1

- A. Bentuk Layanan : Konseling Kelompok
- B. Sasaran : 10 siswa kelas VII A
- C. Taggal Penyelenggaraan : Senin, 24 Oktober
- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat Penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- F. Lingkup Pembicaraan
1. Sifat Topik : Topik Tugas
 2. Judul Topik : Konseling Kelompok Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy* dalam Pengurangan Kecemasan Sosial
 3. Masalah yang dialami terkait kecemasan sosial
 - a. DFRW : takut berbaur dengan orang banyak
 - b. IDY : memilih untuk diam saat diskusi kelompok karena takut salah
 - c. LM : tidak berani membela diri jika dijahili teman
 - d. MK : selalu menganggap dirinya paling bodoh
 - e. MRA : takut salah dan diledek saat berbicara di depan kelas
 - f. PR : suka menyendiri jika di ajak berkelompok
 - g. TDR : kurang percaya diri saat berhadapan dengan lawan jenis
 - h. YCM : tidak berani mengungkapkan pendapat saat belajar kelompok
 - i. YS : merasa khawatir saat dapat giliran duduk di baris depan
 - j. MR : susah berbicara jika disuruh maju ke depan kelas
 4. Isi bahasan
 - a. Takut melakukan kesalahan dan tidak percaya pada diri sendiri
 - 1) Masalah yang dialami IDY yaitu selalu memilih untuk diam saat diskusi kelompok karena takut salah. IDY merasa tidak percaya pada dirinya sendiri bahkan saat di dalam kelompok belajar atau diskusi kelompok lainnya, ia selalu saja diam dan tidak mencoba untuk ikut mengutarakan pendapatnya. Olehkarenanya ia menjadi terbiasa menerima pendapat orang

lain tanpa tau itu benar atau salah dan hanya menurut dengan teman-temannya.

- 2) Alternatif pemecahan masalah : setelah melakukan prose konseling kelompok dan saling menyampaikan pendapat, diperoleh beberapa alternatif pemecahan masalah dari anggota kelompok untuk IDY yang dapat disimpulkan sebagai berikut:
 - a) Sebaiknya saat diskusi kelompok mencoba untuk mengungkapkan pendapat walaupun itu kurang tepat.
 - b) Jika mendapat kesulitan untuk mengutarakan pendapatnya, mungkin dengan menulis di kertas terlebih dulu dan bisa di sampaikan oleh anggota kelompok lainnya.
 - c) Mencoba percaya pada diri sendiri dan yakin jika pendapatnya itu benar.
 - d) Ingat pada peranmu sebagai anggota kelompok yang juga berhak untuk berpendapat dan tidak hanya mengandalkan teman-temannya saja.
- 3) Kesimpulan : kesimpulan dari pembahasan masalah IDY. Menurut IDY ia akan mencoba alternatif diatas, tidak hanya saat di dalam diskusi kelompok saja tapi juga saat berkumpul dengan teman-temannya lainnya. Akan berusaha mengemukakan pendapat jika ia memiliki sebuah ide atau gagasan yang tepat.

5. Pesan dan Kesan

- a. Kegiatan konseling kelomok sangat mengasyikan.
- b. Menambah pengalaman karena saling berbagi solusi.

Magelang, 24 Oktober 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM: 12.0301.0025

PELAKSANAAN, PENILAIAN, ANALISIS DAN TINDAK LANJUT

KEGIATAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 1

- A. Hari/Tanggal : Senin, 24 Oktober 2016
- B. Waktu : 08.30-09.15 WIB
- C. Tempat : Laboratorium IPA SMP Negeri 2 Secang
- D. Tema : Konseling Kelompok Melalui Rational Emotive Behavioral

Therapy dalam Penurunan Kecemasan Sosial

- E. Hasil Pelaksanaan :

1. Tahap Pembukaan

PK : Assalamualaikum wr.wb

AK: Walaikumsalam wr.wb

PK : Terima kasih untuk kehadiran teman-teman semua telah bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok. Sebelum memulai kegiatan pada siang hari ini mari kita awali dengan berdoa bersama menurut keyakinan masing-masing

Semua : (Berdoa)

PK : Anak-anak hari ini kita akan melakukan kegiatan yang merupakan salah satu dari layanan bimbingan konseling, yaitu konseling kelompok. Ada yang sudah tau apa itu konseling kelompok?

AK : Belum tau dan belum pernah bu.

PK : (menjelaskan tujuan, asas dan cara pelaksanaan konseling kelompok dan memberikan permainan untuk meningkatkan dinamika kelompok)

2. Tahap Peralihan

PK : Sebelum kita memulai konseling kelompok, sudahkah kalian siap mengikuti atau adakah yang sedang tidak sehat?

AK : Tidak bu, Sudah siap.

PK : (menegaskan kembali asas kerahasiaan)

3. Tahap Kegiatan

PK : apakah disini apa yang tau tentang konseling kelompok itu apa?

AK : Belum bu..

PK : konseling kelompok merupakan suatu kegiatan antara konselor atau pemimpin kelompok dengan beberapa orang didalamnya untuk membahas hal-hal atau suatu gagasan yang dianggap penting bagi kita semua dimana nantinya dalam hal tersebut bisa dijadikan sebagai suatu bantuan disuatu masalah dan membantu mengarahkan anggota kelompok untuk dapat memecahkan suatu masalahnya.

Dan pada pagi hari ini kita akan membahas tentang kecemasan sosial. Apa kalian tau tentang kecemasan sosial?

AK : tidak bu..

PK : Memberikan penjelasan dan menarik kesimpulan mengenai apa itu kecemasan sosial. Lalu mengapa kecemasan sosial sering terjadi pada diri kita?

LM : Karena adanya ketidak percaya dirian bu.

PK : Ya benar sekali. (menyimpulkan mengapa kecemasan sosial sering terjadi). Lalu bagaimana cara agar tidak mengalami kecemasan sosial?

MK : Percaya diri dan berfikir positif, bu.

PK : (Menarik kesimpulan dari beberapa pendapat anggota kelompok). baiklah mari kita simpulkan apa yang telah kita bahas hari ini

AK : Menyimpulkan yang telah dibahas dan dijelaskan oleh PK

4. Tahap Pengakhiran

PK : (Menyampaikan kegiatan akan diakhiri dan menanyakan kesan pesan dalam mengikuti bimbingan kelompok)

AK : (Menyampaikan kesan dan pesan)

KK : (Menyepakati kegiatan selanjutnya). Terima kasih sudah mengikuti kegiatan hari ini, Wassalamualaikum wr.wb

AK : Walaikumsalam wr.wb

F. Evaluasi (Penilaian):

1. Penilaian proses

Pada saat kegiatan konseling kelompok sebagian besar siswa aktif dalam mengikuti kegiatan terlihat dari antusias mereka menyampaikan pendapat dan memperhatikan teman yang sedang berpendapat, namun ada pula beberapa siswa yang hanya memperhatikan tapi tidak menyampaikan pendapatnya.

2. Penilaian hasil

Siswa mengetahui apa itu konseling kelompok dan kecemasan sosial.

G. Analisis Hasil Penilaian:

Praktikan mengadakan penilaian dengan melakukan pengamatan terhadap siswa saat menyampaikan pendapat dan saat diberikan pertanyaan terkait topik yang dibahas bagaimana cara mereka menyampaikan pendapat dan menghargai temannya yang sedang menyampaikan pendapat.

H. Tindak Lanjut:

Pembahasan pada konseling kelompok tersebut akan di sambung pada pertemuan selanjutnya, dimana akan diadakan evaluasi terkait bagaimana siswa menangani kecemasan sosialnya.

Magelang, 24 Oktober 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

Konseling kelompok 2

- M. Topik bahasan : Tugas (memahami kekurangan diri sendiri)
- N. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial, dan Belajar
- O. Fungsi layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- P. Sasaran layanan : 10 siswa Kelas VII A
- Q. Tempat penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- R. Tanggal penyelenggaraan : Kamis, 26 Oktober 2016
- S. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
- T. Tujuan layanan :
4. *Understanding* (pemahaman baru)
 - c. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
 - d. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 5. *Comfortable* (sikap positif)
 - c. Anggota kelompok dapat secara mandiri mengambil keputusan secara tepat
 - d. Anggota kelompok dapat mengidentifikasi diri dampak alternatif penyelesaian masalah
 6. *Action* (unjuk kerja/ rencana kegiatan)

Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah
- U. Materi : Terlampir
- V. Kegiatan layanan :
5. Tahap 1 yaitu pembentukan:
 - e. Mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok
 - f. Menjelaskan cara-cara dan asas-asas konseling kelompok
 - g. Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
 - h. Permainan penghangatan atau pengakraban
 6. Tahap 2 yaitu peralihan:
 - f. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.

- g. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
 - h. Membahas suasana yang terjadi.
 - i. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
 - j. Jika perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.
7. Tahap 3 yaitu kegiatan:
- f. Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
 - g. Menunjukkan anggota yang mempunyai masalah untuk menyampaikan secara lebih rinci permasalahannya.
 - h. Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dibahas.
 - i. Anggota membahas permasalahan tersebut secara mendalam dan tuntas.
 - j. Kegiatan selingan.
8. Tahap Pengakhiran:
- f. Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan keonseling kelompok akan segera diakhiri.
 - g. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya.
 - h. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atau partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
 - i. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisi lingkaran dan kemudian berdoa bersama.
 - j. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

W. Bahan / alat : Kertas dan pulpen

X. Rencana penelitian :

4. Laiseg

- c. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap permasalahan.

- 4) Pemahaman baru anggota kelompok (*Understanding*)
 - 5) Sikap positif anggota kelompok (*Comfortable*)
 - 6) Rencana kegiatan anggota kelompok (*Action*)
- d. Melakukan penilaian proses mengungkap
- 3) Pendapat, ide atau gagasan anggota kelompok
 - 4) Antusiasme anggota kelompok
5. Laijapen
Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan terkait dengan pengelolaan diri.
6. Laijapan
Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam pengelolaan diri.
- Y. Catatan khusus guru kelompok. : Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan pembimbing tetapi tetap ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 23 Oktober 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina
NIM. 12.0301.0025

MODUL 2
MEMAHAMI KEKURANGAN DALAM DIRI

A. Tujuan : Agar siswa dapat memahami kekurangan yang ada pada diri mereka

Sendiri dan mampu mengatasinya.

B. Waktu : 45 menit

C. Metode : Diskusi

D. Penulis : Furqon Janna Ina

E. Sumber : Terlampir

F. Materi :

1. Definisi memahami kekurangan diri

Manusia terdiri atas jasmani dan rohani. Jasmani bersifat fisik, yaitu badan yang tampak oleh mata lahir kita dan rohani bersifat non fisik atau abstrak, tidak kelihatan oleh mata lahir kita. Setiap orang mempunyai ciri-ciri fisik maupun non fisik. Dengan memahami keduanya berarti kita memahami modal yang ada pada diri kita. Ciri non fisik tidak dapat dilihat secara langsung oleh mata, tetapi memerlukan pemahaman, baik pemahaman diri secara langsung oleh kita sendiri, maupun pemahaman melalui penilaian orang lain, antara lain sifat diri, bakat, minat, hobi, potensi dan kemampuan.

2. Cara memahami kekurangan diri

- a. Menghilangkan perasaan *superior*, yaitu menganggap dirinya paling hebat, sehingga malu jika diketahui kelemahannya.
- b. Menanamkan pemahaman kepada diri sendiri bahwa tujuan introspeksi adalah untuk memperbaiki diri agar lebih baik dalam bersikap maupun bertingkah laku.
- c. Memperhatikan kritikan yang masuk. Walaupun kritikan itu pedih, namun pada hakikatnya kritikan itu bersifat membangun terutama membangun mentalitas kita.

- d. Menggunakan bantuan alat ukur dalam bentuk angket atau kuesioner yang khusus dibuat untuk menguji kelemahan diri (dilakukan oleh lembaga psikologi).
3. Manfaat mengetahui kekurangan diri
- a. Membatasi sikap perilaku
 - b. Memudahkan dalam mencari jalan keluar terbaik
 - c. Mengetahui potensi-potensi diri yang ada pada diri kita dan mengoptimalkannya untuk kesuksesan dalam karier dan kehidupan.
 - d. Menyadarkan diri sendiri bahwa kita masih memiliki kekurangan sehingga pantang untuk bersikap sombong dan merendahkan orang lain.
 - e. Mengupayakan agar kelemahan bukan penghambat, justru pemacu semangat untuk meningkatkan kemampuan yang menjadi kelebihan kita.
 - f. Mengakui kelebihan orang lain.

G. Ice Breaking

1. Judul : Siapa Dia?
2. Tujuan :
 - a. Permainan dilaksanakan pada awal kegiatan kelompok (tahap pembentukan), agar semua anggota kelompok mengenal, mengingat dan menghafal nama semua anggota kelompok, dan dengan demikian akan meningkatkan keakraban dan kebersamaan antar sesama kelompok
 - b. Permainan ini menuntut pemusatan perhatian dan dapat membawa suasana yang menggembirakan, sehingga suasana kelompok menjadi lebih hangat.
3. Langkah-langkah
 - a. Semua anggota kelompok dan pemimpin kelompok berdiri dan membentuk lingkaran.

- b. PK meminta seorang anggotanya untuk memperkenalkan nama dan satu hal lain mengenai dirinya dalam bentuk kalimat pendek (tidak boleh lebih dari 6 kata), misal, 'nama saya Teno kelas VII A'.
- c. Disambung anggota kedua untuk mengulang kalimat peserta pertama, baru kemudian memperkenalkan dirinya sendiri, misal 'teman saya Teno kelas VII A, saya Mika anak Pramuka'.
- d. Demikian seterusnya samapi seluruh anggota memperoleh gilirannya. Apabila anggota tidak dapat mengingat nama dan apa dikatakan anggota-anggota sebelumnya, maka ia harus menanyakan langsung pada yangbersangkutan: 'siapa nama anda?' atau 'siapa nama anda dan apa yang anda katakan tadi?'.

LAPORAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 2

- A. Bentuk Layanan : Konseling Kelompok
- B. Sasaran : 10 siswa kelas VII A
- C. Tanggal Penyelenggaraan : 26 Oktober 2016
- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat Penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- F. Lingkup Pembicaraan
1. Sifat Topik : Topik Tugas
 2. Judul Topik : Memahami Kekurangan Dalam Diri
 3. Isi Bahasan :
 - a. Pemimpin kelompok menyampaikan topik yang akan dibahas dan memberikan pengantar mengenai pembahasan topik
 - b. Anggota kelompok menyampaikan pengalaman mengenai kekurangan yang ada pada dirinya.
 - c. Anggota kelompok menyampaikan apa itu memahami kekurangan diri menurut pendapat masing-masing, ada tiga anggota yang menyampaikan mengenai memahami kekurangan diri yang mereka ketahui.
 - d. Siswa mengungkapkan perlunya atau manfaat dari memahami kekurangan diri:
 - 1) Memudahkan dalam mencari jalan keluar terbaik
 - 2) Mengetahui potensi-potensi yang dimiliki dan nantinya mampu untuk mengembangkannya
 - 3) Menerima kritikan dari orang lain yang merupakan pemicu untuk diri kita lebih semangat untuk meningkatkan kemampuan yang menjadi kelebihan.
 - e. Kesimpulan : Memahami kekurangan dalam diri merupakan suatu bentuk introspeksi yang dilakukan seseorang untuk mengetahui seperti apa kelemahan dan kelebihan kita. Karena manusia tidak

ada yang sempurna dan pasti membutuhkan bantuan dari orang lain, oleh karenanya mengetahui dan memahami kekurangan diri adalah salah satu bentuk kepedulian pada diri kita sendiri untuk bisa menjadi lebih baik dan selalu berfikir positif bahwasannya tidak hanya dirinya saja yang memiliki kekurangan. Untuk itu mulailah belajar mengenali diri sendiri dan belajar dari kesalahan diri sendiri maupun orang lain.

G. Pesan dan Kesan:

1. Senang dan bahagia
2. Mendapat ilmu bermanfaat
3. Enambah pengalaman

Magelang, 26 Oktober 2016
Peneliti

Furqon Janna Ina
NPM 12.0301.0025

**PELAKSANAAN, PENILAIAN, ANALISIS DAN TINDAK LANJUT
KEGIATAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 2**

- A. Hari/ Tanggal : 26 Oktober 2016
 B. Waktu : 08.30-09.15 WIB (45 menit)
 C. Tempat : Laboratorium IPA SMP Negeri 2 Secang
 D. Tema : Memahami Kekurangan Dalam Diri
 E. Hasil Pelaksanaa :

1. Tahap Pembentukan

PK : Assalamualaikum wr.wb

AK : Walaikumsalam wr.wb

PK : Terima kasih untuk kehadiran teman-teman semua telah bersedia

untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok yang kedua sesuai kesepakatan kita kemarin. Sebelum memulai kegiatan pada siang hari ini mari kita awali dengan berdoa bersama menurut keyakinan masing-masing.

Semua : (Berdoa)

PK : Anak-anak pada hari ini kita akan melaksanakan kegiatan konseling kelompok yang kedua sesuai kesepakatan kemarin kita adakan pertemuan selanjutnya pada hari ini.

AK : Baik bu.

PK : (menjelaskan tujuan, asas dan cara pelaksanaan konseling kelompok dan memberikan permainan untuk meningkatkan dinamika kelompok)

2. Tahap Peralihan

PK : Sebelum kita memulai konseling kelompok, sudahkah kalian siap

mengikuti atau adakah yang sedang merasa tidak sehat?

AK : Tidak bu, sudah siap.

PK : (menegaskan kembali asas kerahasiaan)

3. Tahap Kegiatan

- PK : Ibu hari ini akan menyampaikan topik yaitu tentang memahami kekurangan dalam diri. Setiap orang pasti mempunyai karakter masing-masing dan berbeda-beda, ada yang bisa memahami kekurangan dan kelebihan mereka. Nah jika menurut kalian apa itu memahami kekurangan diri?
- MK : Menurut saya memahami kekurangan diri adalah mengetahui, mengenali kelemahan yang ada pada diri kita.
- YCM : Kalau menurut saya memahami kekurangan diri adalah tau apa saja kekurangan dalam diri kita dengan cara introspeksi diri dan dengan begitu kita bisa menutup kekurangan kita dengan kelebihan yang kita punya.
- PK : Ya benar sekali, apa ada pendapat lainnya lagi? Kalau tidak ada mari kita simpulkan apa maksud dari memahami kekurangan dalam diri (menyampaikan kesimpulan dari pendapat anggota kelompok)
- AK : Intinya introspeksi diri ya bu?
- PK : iya benar sekali. Kemudian mengapa kita harus memahami kekurangan dalam diri kita?
- PR : Agar kita bisa meraih prestasi yang kita punya bu.
- MR : Agar tidak mudah direndahkan oleh orang lain
- PK : yak, benar sekali. Ada yang lain?
- YS : Agar bisa menghargai diri sendiri dan dihargai oleh orang lain
- PK : Baiklah, kalau begitu bisa kita simpulkan bahwa mengapa kita harus memahami kekurangan dalam diri kita? Karena jika kita ingin menghargai diri sendiri dan di hargai orang lain maka kita harus introspeksi diri, apa saja yang menjadi kekurangan dalam diri kita dan apa yang menjadi kelebihan kita. Sehingga kita bisa melakukan hal yang benar.

- AK : Ya bu.
- PK : Nah lau bagaimana cara kita memahami kekurangan dalam diri kita?
- LM : Kita bercermin saja bu, melihat ke cermin bagaimana diri kita sebenarnya, kekurangan apa saja yang ada dalam diri kita.
- TDR : Tidak itu saja bu, tapi kita juga perlu mendengarkan kritikan dari orang lain. Karena orang lainlah yang bisa melihat dan menilai sikap, perilaku dan sifat kita bu
- PK : Oke, kalian benar semua. (menyimpulkan bagaimana cara memahami kekurangan dalam diri)

4. Tahap Pengakhiran

- PK : (Menyampaikan kegiatan akan diakhiri dan menanyakan kesan pesan dalam mengikuti bimbingan kelompok)
- AK : (Menyampaikan kesan dan pesan)
- KK : (Menyepakati kegiatan selanjutnya). Terima kasih sudah mengikuti kegiatan hari ini, Wassalamualaikum wr.wb
- AK : Walaikumsalam wr.wb

F. Evaluasi (Penilaian):

1. Penilaian proses

Pada saat kegiatan konseling kelompok semua siswa sudah mulai aktif dalam mengikuti kegiatan terlihat dari antusias mereka menyampaikan pendapat dan memperhatikan teman yang sedang berpendapat, namun masih ada beberapa siswa yang hanya memperhatikan tapi tidak menyampaikan pendapatnya.

2. Penilaian hasil

Siswa mengetahui dan memahami ada yang menjadi kekurangan dan kelebihan dalam diri mereka.

G. Analisis Hasil Penilaian:

Praktikan mengadakan penilaian dengan melakukan pengamatan terhadap siswa saat menyampaikan pendapat dan saat diberikan

pertanyaan terkait topik yang dibahas bagaimana cara mereka menyampaikan pendapat dan menghargai temannya yang sedang menyampaikan pendapat.

H. Tindak Lanjut:

Pembahasan pada konseling kelompok tersebut akan di sambung pada pertemuan selanjutnya, dimana akan diadakan evaluasi terkait bagaimana siswa sudah mengetahui dan memahami kekurangan yang ada pada diri mereka atau belum.

Magelang, 23 Oktober 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

Konseling Kelompok 3

- A. Topik bahasan : Tugas (penyesuaian diri dengan perilaku atau kedisiplinan)
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial, dan Belajar
- C. Fungsi layanan : Pengentasan dan Pengembangan
- D. Sasaran layanan : 10 siswa Kelas VII A
- E. Tempat penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- F. Tanggal penyelenggaraan : Senin, 29 Oktober 2016
- G. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
- 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 :
- a. Tahap 1 yaitu pembentukan:
 - 1) Mengungkapkan pengertian dan tujuan konseling kelompok
 - 2) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas konseling kelompok
 - 3) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
 - 4) Permainan penghangatan atau pengakraban
 - b. Tahap 2 yaitu peralihan:

- 1) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
 - 2) Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
 - 3) Membahas suasana yang terjadi.
 - 4) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
 - 5) Jika perlu kembali kebeberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.
- c. Tahap 3 yaitu kegiatan:
- 1) Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
 - 2) Menunjukkan anggota yang mempunyai masalah untuk menyampaikan secara lebih rinci permasalahannya.
 - 3) Tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang masalah yang dibahas.
 - 4) Anggota membahas permasalahan tersebut secara mendalam dan tuntas.
 - 5) Kegiatan selingan.
- d. Tahap Pengakhiran:
- 1) Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan keconselingan kelompok akan segera diakhiri.
 - 2) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membahas kegiatan untuk pertemuan selanjutnya.
 - 3) Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok atau partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
 - 4) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisi lingkaran dan kemudian berdoa bersama.
 - 5) Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

J. Bahan/alat : Kertas dan pulpen

K. Rencana penelitian :

1. Laiseg

a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap permasalahan.

1) Pemahaman baru anggota kelompok (*Understanding*)

2) Sikap positif anggota kelompok (*Comfortable*)

3) Rencana kegiatan anggota kelompok (*Action*)

b. Melakukan penilaian proses mengungkap

1) Pendapat, ide atau gagasan anggota kelompok

2) Antusiasme anggota kelompok

2. Laijapen

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

3. Laijapan

Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam pengelolaan diri.

L. Catatan khusus : Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan guru pembimbing tetapi tetap ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 23 Oktober 2016
Peneliti

Furqon Janna Ina
NIM. 12.0301.0025

MODUL 3

PENYESUAIAN DIRI DENGAN PERILAKU ATAU KEDISIPLINAN

- A. Tujuan : Agar siswa lebih disiplin dan memperhatikan perilaku sebelum dilakukan.
- B. Waktu : 45 menit
- C. Metode : Diskusi
- D. Penulis : Furqon Janna Ina
- E. Sumber : Terlampir
- F. Materi :

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Menurut Schineiders (dalam Desmita, 2009:192), penyesuaian diri adalah suatu proses yang menakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal. Sedang menurut Kartini Kartono (2002:56) penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan, dan lainnya emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

2. Aspek – Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Enung (dalam Nofiana, 2010:19), aspek-aspek penyesuaian diri antara lain:

- a. Penyesuaian Pribadi yaitu kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga tercapai hubungan yang harmonis antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.
- b. Penyesuaian Sosial yaitu mencaku hubungan dengan masyarakat di sekitar tempat tinggalnya, keluarga, sekolah, teman, atau masyarakat luas secara umum.

3. Manfaat Penyesuaian Diri

- a. Seseorang dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan diri sendiri
- b. Saat seseorang mengetahui kelemahan dalam dirinya, ia akan lebih memahami apa yang harus dilakukan dan apa yang harus dihindari.
- c. Peka terhadap diri sendiri dan situasi di sekelilingnya
- d. Lebih berani mengambil keputusan di dalam suatu permasalahan yang ia hadapi.

G. ICE BREAKING

1. Judul : Badai Berhembus
2. Tujuan :
 - a. Permainan ini bertujuan untuk menambah keakraban bagi anggota kelompok dan keharmonisan kelompok
 - b. Melatih konsentrasi bagi anggota kelompok untuk lebih fokus dengan apa yang disampaikan oleh orang lain.
 - c. Membangun kelompok yang baik dan menjadikan anggota kelompok lebih mengenal satu sama lain.
3. Langkah-langkah
 - a. Kursi-kursi diatur dalam sebuah lingkaran. Semua anggota dipersilahkan duduk yang telah disediakan.
 - b. Untuk putaran pertama pemimpin kelompok akan bertindak sebagai angin dan akan mengatakan 'angin berhembus kepada yang memakai...', misal: kacamata (apabila ada beberapa anggota memakai kacamata)
 - c. Anggota yang memakai kacamata harus berpindah tempat duduk, pemimpin kelompok sebagai angin ikut berebut kursi
 - d. Akan ada satu orang yang tadi berebut kursi, tidak kebagian kursi. Orang inilah yang menggantikan pemandu sebagai angin.
 - e. Lakukan putaran kedua, dan seterusnya. Setiap putaran yang bertindak sebagai angin harus mengatakan 'angin berhembus kepada yang...' (sesuai dengan karakteristik anggota, misal: jam tangan, gelang, dsb)

LAPORAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 3

- A. Bentuk Layanan : Konseling Kelompok
- B. Sasaran : 10 siswa kelas VII A
- C. Tanggal Penyelenggaraan : Senin, 29 Oktober 2016
- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat Penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- F. Lingkup Pembicaraan
1. Sifat Topik : Topik Tugas
 2. Judul Topik : Penyesuaian Diri Dengan Perilaku atau Disiplin
 3. Isi Bahasan :
 - a. Pemimpin kelompok menyampaikan topik yang akan dibahas dan memberikan pengantar mengenai pembahasan topik.
 - b. Anggota kelompok menyampaikan pengalaman mengenai pemahaman penyesuaian diri dengan perilaku atau disiplin
 - c. Anggota kelompok menyampaikan apa itu penyesuaian diri menurut pendapat masing-masing, ada tiga anggota kelompok yang menyampaikan pendapatnya yang mereka ketahui.
 - d. Siswa mengungkapkan perlunya atau manfaat dari penyesuaian diri:
 - 1) Menjadi lebih hati-hati dalam melakukan sesuatu
 - 2) Memahami akan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan sekitar
 - 3) Hidup lebih tertata dan selaras
 - e. Kesimpulan : penyesuaian diri dengan perilaku merupakan usahah manusia untuk mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan lngkungannya. Suatu perilaku yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Menjadikan introspeksi bagi seseorang agar lebih disiplin dan lebih berhati-hati dalam melakukan sesuatu. Memahami diri sendiri, orang lain dan juga lebih bisa menghargai diri

sendiri maupun orang lain. Contoh: perilaku yang sering dialami siswa yang mengalami gangguan kecemasan atau khawatir yang berlebihan saat disuruh berbicara di depan kelas, dan ini merupakan perilaku yang harus dihilangkan karena dapat mengganggu proses belajarnya di sekolah maupun lingkungan sekitar.

G. Pesan dan Kesan :

1. Topik yang dibahas membangun dan bermanfaat
2. Tertarik dengan kegiatan konseling kelompok selanjutnya.

Magelang, 23 Oktober 2016
Peneliti

Furqon Janna Ina
NPM 12.0301.0025

**PELAKSANAAN, PENILAIAN, ANALISIS DAN TINDAK LANJUT
KEGIATAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 3**

- A. Hari/ Tanggal : Senin, 29 Oktober 2016
 B. Waktu : 08.30-09.15. WIB
 C. Tempat : Laboratorium IPA
 D. Tema : Penyesuaian Diri Dengan Perilaku
 E. Hasil Pelaksanaan :

1. Tahap Pembukaan

PK : Assalamualaikum wr.wb

AK : Walaikumsalam wr.wb

PK : Terima kasih untuk kehadiran teman-teman semua telah bersedia untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok. Sebelum memulai kegiatan pada siang hari ini mari kita awali dengan berdoa bersama menurut keyakinan masing-masing

Semua : (Berdoa)

PK : Anak-anak pada hari ini kita akan melaksanakan kegiatan konseling kelompok yang ketiga, sesuai dengan kesepakatan kita kemarin untuk mengadakan pertemuan selanjutnya pada hari ini.

AK : Iya bu.

PK : (menjelaskan tujuan, asas dan cara pelaksanaan konseling kelompok dan memberikan permainan untuk meningkatkan dinamika kelompok)

2. Tahap Peralihan

PK : sebelum kita mulai kegiatan pada pagi hari ini, sudahkah kalian siap mengikuti atau adakah yang sedang merasa tidak sehat?

AK : tidak bu,

PK : (menegaskan kembali asas kerahasiaan)

3. Tahap Kegiatan

- PK : Ibu hari ini akan menyampaikan topik yaitu penyesuaian diri dengan perilaku atau disiplin
- AK : Ya bu.
- PK : Penyesuaian diri dengan perilaku adalah hal yang harus diperhatikan oleh kita, terutama bagi siswa siswi di sekolah, karena hal tersebut akan membantu kalian untuk beradaptasi dengan orang lain maupun lingkungan. Menurut kalian apa sih penyesuaian diri dengan perilaku itu?
- YS : Suatu perilaku yang harus disesuaikan dengan diri kita, tidak sembrono dalam melakukan sesuatu bu.
- DFRW : Penyesuaian diri dengan perilaku itu proses bagaimana seseorang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan melalui perilakunya.
- LM : Kalau menurut saya penyesuaian diri dengan perilaku adalah usaha yang dilakukan seseorang agar bisa mencapai keharmonisan pada diri sendiri dan lingkungannya.
- PK : Yak, kalian semua memang benar, (menyimpulkan apa penyesuaian diri dengan perilaku) lalu mengapa penyesuaian diri dengan perilaku perlu dilakukan?
- IDY : Agar menjadikan koreksi bagi diri kita dan lebih berhati-hati bertingkah laku.
- MR : Supaya lebih memahami diri sendiri, karena di setiap tempat yang berbeda kita harus bisa menyesuaikan dengan apa yang ada di sekeliling kita.
- PK : Nah jadi mengapa penyesuaian diri dengan perilaku diperlukan, karena pada dasarnya kita akan selalu melakukan proses ini, di semua tempat, semua orang yang baru, agar dalam berperilaku atau bertindak juga tidak salah dan bisa disesuaikan.
- AK : Ya, setuju bu
- PK : Lalu bagaimana cara kita melakukannya?

MRA : Melihat di sekeliling kita, apakah perlu adanya penyesuaian atau tidak, kemudian baru memikirkan apa yang harus kita lakukan.

TDR : Kalau menurut saya, dengan belajar dari orang lain maupun pengalaman pribadi. Agar suatu saat jika kita berhadapan dengan beberapa masalah bisa kita atasi.

PK : (menyimpulkan pendapat beberapa anggota tentang bagaimana cara menyesuaikan diri dengan perilaku dan kesimpulan akhir).

4. Tahap Pengakhiran

PK : Baiklah setelah kita tau tentang penyesuaian diri dengan perilaku itu apa, mengapa dan bagaimana cara kita menyikapinya, saya punya tugas di rumah untuk kalian.

AK : Apa bu?

PK : Setelah pulang sekolah ini atau besok, saya ingin kalian mengaplikasikan apa yang sudah kita bahas pada kegiatan ini. Dan pertemuan kita selanjutnya akan ada evaluasi, saya ingin tau bagaimana perkembangannya. Pertemuan kali ini cukup sekian, kita ketemu di pertemuan selanjutnya, saya akhiri wassalamualaikum wr.wb

AK : Baik bu. Waalaikumsalam wr. Wb

F. Evaluasi (Penilaian)

1. Penilaian Proses

Pada saat kegiatan konseling kelompok semua siswa sudah mulai aktif dalam mengikuti kegiatan terlihat dari antusias mereka menyampaikan pendapat dan memperhatikan teman yang sedang berpendapat, namun masih ada beberapa siswa yang hanya memperhatikan tapi tidak menyampaikan pendapatnya.

2. Penilaian Hasil

Siswa memahami apa yang sudah didiskusikan bersama tentang penyesuaian diri dengan perilaku dan siswa akan mengaplikasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

G. Analisis Hasil Penilaian

Praktikan melihat hasil yang di dapat dalam kegiatan ini dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada setiap anggota dan evaluasi yang dilakukan di pertemuan selanjutnya. Semua anggota mengalami peningkatan cara memahami dan mengaplikasikan topik yang dibahas tempo hari, bisa dilihat dari tingkahlaku mereka, cara mereka menyampaikan pendapat.

H. Tindak Lanjut

Siswa yang masih belum aktif dalam konseling kelompok akan lebih di perhatikan pada kegiatan selanjutnya dan diberikan peran utama agar bisa memahami apa yang telah disampaikan.

Magelang, 23 Oktober 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK 4

- A. Topik bahasan : Tugas (bersosialisasi dengan lingkungan sekitar)
- B. Bidang bimbingan : Pribadi dan Sosial
- C. Fungsi layanan : Pemahaman dan Pengembangan
- D. Sasaran layanan : 10 siswa Kelas VII A
- E. Tempat penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- F. Tanggal penyelenggaraan : Senin, 31 Oktober 2016
- G. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
- H. Tujuan layanan :
1. *Understanding* (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat memahami permasalahan yang dibahas
 - b. Anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahan yang dialaminya.
 2. *Confortable* (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 1 yaitu 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 2 yaitu 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 kebeberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.
 3. Tahap 3 yaitu kegiatan:
 - a. Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
 - b. Menunjukkan 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 keonseling 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 atau partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
 - d. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisi lingkaran dan kemudian berdoa bersama.
 - e. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.
- J. Sumber / bahan dan alat : Kertas dan pulpen
- K. Rencana penelitian :
1. Laiseg

- a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap permasalahan.
 - 1) Pemahaman baru anggota kelompok (*Understanding*)
 - 2) Sikap positif anggota kelompok (*Comfortable*)
 - 3) Rencana kegiatan anggota kelompok (*Action*)
 - b. Melakukan penilaian proses mengungkap
 - 1) Pendapat, ide atau gagasan anggota kelompok
 - 2) Antusiasme anggota kelompok
2. Laijapen
Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan terkait dengan pengelolaan diri.
 3. Laijapan
Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam pengelolaan diri.
- L. Catatan khusus : Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan guru pembimbing tetapi tetap ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 30 Oktober 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

MODUL 4

BERSOSIALISASI DENGAN LINGKUNGAN SEKITAR

A. Tujuan: Agar siswa dapat bersosialisasi atau berbaur, menyesuaikan dirinya

dengan lingkungan sekitar

B. Waktu : 45 menit

C. Metode : Diskusi

D. Penulis: Furqon Janna Ina

E. Sumber : Terlampir

F. Materi :

1. Pengertian sosialisasi

Menurut Charlotte Buchler sosialisasi adalah proses yang membantu individu belajar dan menyesuaikan diri bagaimana cara hidup dan berfikir kelompoknya agar ia dapat berperan dan berfungsi dalam kelompoknya. Sedangkan menurut Bruce J. Cohen sosialisasi merupakan proses manusia mempelajari tata cara kehidupan dalam masyarakat (*ways of life in society*), untuk memperoleh kepribadian dan membangun kapasitasnya sehingga dapat berfungsi dengan baik sebagai individu maupun sebagai anggota suatu kelompok. Jadi bersosialisasi adalah proses individu menyesuaikan diri dengan lingkungan, bagaimana mempelajari kehidupan bermasyarakat sesuai dengan nilai-nilai, norma, dan kebiasaan yang berlaku sehingga individu tersebut mampu menerapkan di dalam kehidupan sehari-hari.

2. Tujuan bersosialisasi

a. Sosialisasi dapat membantu individu dalam meraih identitas dirinya baik secara fisik maupun mental.

b. Membantu individu atau kelompok dalam mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya dan membantu individu atau

kelompok untuk belajar bagaimana hidup dalam masyarakat sosial.

- c. Memenuhi kebutuhan dasar manusia untuk bertahan dalam kehidupan sosial.
- d. Membantu individu atau kelompok dalam berbudaya dan bermasyarakat.

3. Manfaat bersosialisasi

- a. Mendapatkan pengalaman baru : ketika kita memperoleh teman dan mengajak kita dengan berbagai pengalaman baru yang dapat kita lakukan bersama-sama
- b. Menambah banyak ilmu: ilmu yang kita dapatkan merupakan sesuatu yang menjadi milik kita ketika berhubungan dengan sosial. Misal, saat kita menemui satu orang yang mungkin tidak dikenal dan kita meminta kepadanya untuk menunjukkan arah jalan yang kita belum tau, ini merupakan hal yang paling berharga dalam hidup anda, karena ilmu yan kita dapatkan merupakan salah satu dari hubungan sosial kita.
- c. Lebih berfikir positif : untuk membentuk pemikiran lebih baik maka hal yang perlu dilakukan adalah membentuk sosialisasi lebih baik. Jika sering berhungan dengan banyak orang dan menciptakan kedamaian maka hal ini akan membuat kita lebih berfikir secara positif.
- d. Lebih menikmati hidup : menikmati hidup itu memang perlu, sebab dengan menikmati hidup akan memberikan ketenangan dalam diri, membuat tubuh terasa rileks, memberikan sensasi lebih baik, dan selalu mendapatkan ide baru. Sehingga hal ini yang enjadikan hal paling baik dalam mencapai kenikmatan hidup.

G. Ice Breaking

- 1. Judul : Lempar Spidol
- 2. Tujuan :

- a. Untuk menghangatkan suasana dan menghilangkan kekakuan antar anggota.
 - b. Melatih kehati-hatian dan cepat tanggap
3. Langkah-langkah
- a. Semua anggota berdiri bebas di depan tempat masing-masing
 - b. Minta anggota bertepuk tangan ketika pemimpin kelompok melemparkan spidol ke udara, dan pada saat spidol saya tangkap lagi dengan tangan, semua anggota diminta berhenti bertepuk tangan. Ulangi sampai beberapa kali.
 - c. Ulangi proses ke dua dengan tambahan selain bertepuk tangan juga bersenandung. (bergumam): “mmmm..”!
 - d. Ulangi proses ke tiga ini beberapa kali, dan setiap kali semakin cepat gerakannya, kemudian akhiri dengan satu anti klimaks: spidol anda tidak dilambungkan, tapi hanya melambungkan tangan seperti akan melambungkannya ke atas (gerak tipu yang cepat). Amati apakah peserta masih bertepuk tangan dan bergumam atau tidak.
 - e. Minta tanggapan dan kesan, lalu diskusikan dan analisis bersama kemudian simpulkan.

LAPORAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 4

- A. Bentuk Layanan : Konseling Kelompok
- B. Sasaran : 10 siswa kelas VII A
- C. Tanggal Penyelenggaraan : Senin, 31 Oktober 2016
- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat Penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- F. Lingkup Pembicaraan
1. Sifat Topik : Topik Tugas
 2. Judul Topik : Bersosialisasi Dengan Lingkungan Sekitar
 3. Isi bahasan :
 - a. Pemimpin kelompok menyampaikan topik yang akan dibahas
 - b. Beberapa anggota kelompok menyampaikan pengalaman mengenai cara mereka bersosialisasi dengan lingkungan itu seperti apa.
 - c. Beberapa anggota kelompok mengemukakan beberapa pendapatnya apa itu bersosialisasi, dan dari beberapa pendapat tersebut disimpulkan pemimpin kelompok sesuai teori dan kesepakatan bersama.
 - d. Anggota kelompok mengemukakan beberapa pendapatnya mengenai pentingnya bersosialisasi dengan lingkungan:
 - 1) Mendapatkan pengalaman baru dengan berteman dengan banyak orang atau bergaul dengan orang lain dan saling berbagi pengalaman
 - 2) Menambah banyak ilmu dari kita yang belum tau, namun menjadi tau itu dari orang lain yang mungkin lebih tau dari kita
 - 3) Lebih berfikir positif dalam banyak hal
 - 4) Lebih menikmati hidup
 - e. Anggota kelompok mengemukakan bagaimana cara dan contoh bersosialisasi dengan lingkungan sekitar, yaitu:

- 1) Dengan lebih aktif di kelompok masyarakat atau organisasi
 - 2) Menjaga tali silaturahmi dengan orang lain, tetangga, maupun orang yang baru dikenal.
 - 3) Ikut berpartisipasi berbagai kegiatan yang ada di lingkungan kita, seperti kerja bakti, membantu bencana alam dan sebagainya.
- f. Kesimpulannya adalah bersosialisasi dengan lingkungan dapat dilakukan dengan siapa saja, dimana saja dan kapan saja. Asal kita mampu dan mau melakukannya, itu merupakan salah satu cara untuk kita dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan kita.

G. Pesan dan Kesan:

1. Mudah memahami topik yang dibahas dengan pengalaman-pengalaman dari anggota-anggota kelompok lain
2. Tertarik dengan kegiatan konseling kelompok selanjutnya.

Magelang, 30 Oktober 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina
NPM 12.0301.0025

**PELAKSANAAN, PENILAIAN, ANALISIS DAN TINDAK LANJUT
KEGIATAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 4**

- A. Hari / Tanggal : Senin, 31 Oktober 2016
 B. Waktu : 08.30-09.15 WIB
 C. Tempat : Laboratorium IPA
 D. Tema : Bersosialisasi Dengan Lingkungan Sekitar
 E. Hasil Pelaksanaan :

1. Tahap Pembukaan

PK : Assalamualaikum wr.wb

AK : Walaikumsalam wr.wb

PK : Terima kasih untuk pertemuan yang kesekian kalinya sudah

sukarela mengikuti kegiatan konseling kelompok ini dan sebelum memulai kegiatan kita awali dengan berdoa bersama terlebih dahulu, berdoa mulai.

Semua : (Berdoa)

PK : pada pertemuan kali ini langsung saja ibu sampaikan topik yang akan kita bahas yaitu bersosialisasi dengan lingkungan di sekitar kita. Apakah kalian setuju?

AK : Setuju bu.

PK : Nah ibu hanya mengingatkan mengenai asas konseling kelompok pastinya kalian masih ingat kan, tidak perlu kita bahas lagi? Bagaimana kalau kita game dulu?

AK : Masih ingat kok bu. Oke bu.

2. Tahap Peralihan

PK : Sudah siap? Bisa dilanjutkan? Atau ada yang merasa kurang enak badan?

AK : Tidak ada bu, sudah siap.

PK : (menegaskan lagi asas kerahasiaan)

3. Tahap Kegiatan

- PK : Nah tadi sudah ibu sampaikan topik yang akan kita bahas mengenai bersosialisasi dengan lingkungan di sekitar kita, adakah yang tau apa bersosialisasi itu?
- LM : Bersosialisasi itu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, dengan banyak orang
- TDR : Kalau menurut saya bersosialisasi merupakan proses kita untuk mempelajari kehidupan di sekeliling kita
- PK : Yak itu benar sekali, apa ada lagi yang ingin berpendapat? Tidak ada? (menyimpulkan apa itu bersosialisasi). Nah lalu mengapa kita perlu bersosialisasi?
- MRA : Karena manusia itu hidup saling berdampingan bu, jadi jika kita tidak bersosialisasi maka kalau kita butuh bantuan orang lain kita tidak bisa apa-apa.
- YCM : Ditambah lagi kita bisa berbagi cerita, pengalaman dengan orang lain dan itu butuh sosialisasi dengan banyak orang.
- PK : Yak bagus sekali, kalian sudah begitu paham tentang sosialisasi ya? Bahwa sosialisasi itu sangat diperlukan, dan jangan pernah malu-malu untuk ikut berbaur dengan orang lain atau di suatu kelompok, karena benar yang dikatakan MRA bahwa kita butuh bantuan orang lain.
- AK : Iya bu kita kan memang pintar sebenarnya, haha.
- PK : Baiklah ibu paham. Nah lalu bagaimana cara kita bersosialisasi dengan lingkungan?
- IDY : Ikut dan aktif dalam suatu organisasi bu.
- MR : Sering silaturahmi ke tetangga-tetangga agar tetap terjaga tali persaudaraan dan keakraban antar tetangga.
- PR : Ikut berpartisipasi dalam korban bencana alam atau bakti sosial lainnya.
- PK : Yak, semua pendapat kalian benar semua, menjaga tali persaudaraan dengan tetangga dan saudara, berpartisipasi

dalam bakti sosial, aktif dalam suatu organisasi atau kelompok diskusi, itu merupakan contoh-contoh bagaimana kita bisa bersosialisasi dengan lingkungan di sekitar kita.

4. Tahap Perlihatan

PK : Baiklah setelah kita memahami tentang bersosialisasi dengan lingkungan itu apa, mengapa dan bagaimana cara kita melakukannya, saya punya tugas di rumah untuk kalian.

AK : Apa bu?

PK : Setelah pulang sekolah ini atau besok, saya ingin kalian mengaplikasikan apa yang sudah kita bahas pada kegiatan ini. Dan pertemuan kita selanjutnya akan ada evaluasi, saya ingin tau bagaimana perkembangannya. Pertemuan kali ini cukup sekian, kita ketemu di pertemuan selanjutnya, saya akhiri wassalamualaikum wr.wb

AK : Baik bu. Waalaikumsalam wr. Wb

F. Evaluasi (Penilaian)

1. Penilaian Proses

Hampir sebagian besar anggota kelompok aktif dalam kegiatan konseling kelompok, terbukti dari mereka mampu untuk berpendapat dan secara tidak langsung membantu mereka untuk berani berbicara di depan teman-temannya dan aktif di dalam kelompok diskusi.

2. Penilaian Hasil

Siswa memahami apa yang sudah didiskusikan bersama tentang bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan siswa akan mengaplikasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

G. Analisis Hasil Penilaian

Praktikan melihat hasil yang di dapat dalam kegiatan ini dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada setiap anggota dan evaluasi yang dilakukan di pertemuan selanjutnya. Semua anggota mengalami peningkatan cara memahami dan mengaplikasikan topik yang dibahas

tempo hari, bisa dilihat dari tingkahlaku mereka, cara mereka menyampaikan pendapat.

H. Tindak Lanjut

Siswa yang masih belum aktif dalam konseling kelompok akan lebih di perhatikan pada kegiatan selanjutnya dan diberikan peran utama agar bisa memahami apa yang telah disampaikan.

Magelang, 30 Oktober 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK 5

- A. Topik bahasan : Tugas (belajar hal-hal positif dari orang lain)
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial, dan Belajar
- C. Fungsi layanan : Pengentasan dan Pengembangan
- D. Sasaran layanan : 10 siswa Kelas VII A
- E. Tempat penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- F. Tanggal penyelenggaraan : Rabu, 2 November 2016
- G. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
- 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 1 yaitu 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 2 yaitu 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 kebeberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.
3. Tahap 3 yaitu kegiatan:
- a. Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
 - b. Menunjukkan 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 keonseling 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 atau partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
 - d. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisi lingkaran dan kemudian berdoa bersama.
 - e. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

J. Sumber / bahan dan alat : Kertas dan pulpen

K. Rencana penelitian :

1. Laiseg

- a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap permasalahan.
 - 1) Pemahaman baru anggota kelompok (*Understanding*)
 - 2) Sikap positif anggota kelompok (*Comfortable*)
 - 3) Rencana kegiatan anggota kelompok (*Action*)
 - b. Melakukan penilaian proses mengungkap
 - 1) Pendapat, ide atau gagasan anggota kelompok
 - 2) Antusiasme anggota kelompok
2. Laijapen
Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan terkait dengan pengelolaan diri.
 3. Laijapan
Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam pengelolaan diri.
- L. Catatan khusus : Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan guru pembimbing tetapi tetap ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 1 November 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

MODUL 5

BELAJAR HAL-HAL POSITIF DARI ORANG LAIN

A. Tujuan : Agar siswa mau belajar dari hal-hal baik yang dilakukan orang lain,

sehingga bisa mereka jadikan pelajaran dan pengalaman.

B. Waktu : 45 menit

C. Metode : Diskusi

D. Penulis: Furqon Janna Ina

E. Sumber : Terlampir

F. Materi :

1. Pengertian belajar hal positif dari orang lain

Pengertian belajar sendiri merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Moh. Surya : 1997). Sedangkan hal positif merupakan sesuatu yang menguntungkan yang didapatkan dari berbagai hal atau peristiwa yang terjadi atau yang dilihat. Dan belajar hal positif dari orang lain merupakan suatu proses yang dilakukan seseorang melalui pengalaman orang lain baik buruk maupun baik yang dapat dijadikan pembelajaran bagi kita untuk memperoleh perubahan perilaku baru sebagai hasil dari pengalamannya sendiri. Sebagai contoh saat seseorang memiliki gangguan kecemasan sosial, susah bergaul dengan orang lain di sekolah maupun di rumah menjadikannya dijauhi orang dan tidak banyak memiliki teman, karena kurangnya sosialisasi dengan orang lain. Hal tersebut dapat kita jadikan pengalaman dan pembelajaran bahwasanya seseorang yang memiliki sikap tersebut akan terisolir dari lingkungannya.

2. Manfaat belajar hal positif dari orang lain

a. Menambah pengalaman dan pengetahuan

- b. Menjadikan pembelajaran bagi kita untuk tidak melakukan hal-hal yang akan membuat kita merugi (sembrono) melihat dari pengalaman orang lain
 - c. Jadikan contoh untuk diri kita sendiri maupun orang lain, jika ingin mencapai sesuatu sesuai dengan keinginan kita
3. Tujuan belajar hal positif dari orang lain
- a. Menjadikan individu yang pemilih dalam berfikir dan berperilaku
 - b. Menjadikan individu berani untuk bertanya kepada orang lain dan berani menerima kritikan dari orang lain
 - c. Menjadikan individu berani mengambil keputusan di dalam permasalahan yang ia hadapi.

G. Ice Breaking

1. Judul : Kalimat Sulit
2. Tujuan :
Dilaksanakan di tahap awal kegiatan agar anggota kelompok lebih semangat untuk mengikuti kegiatan
3. Langkah-langkah
 - a. Siapkan bebrapa kata dan tulis setiap kata dalam sebuah kartu/kertas
 - b. Bagi anggota kelompok menjadi 2 tim
 - c. Letakkan kartu yangtelah ditulisi tersebut di lantai (termasuk kata-kata yang saling berhubungan)
 - d. Kedua tim membuat kalimat dengan menggunakan kartu-kartu tersebut
 - e. Seorang anggota tim memulai sebuah kalimat dengan kata yang pertama, yang lainnya mengikuti secara bergantian hingga kalimatnya selesai
 - f. Satu kata di dalam kalimat bernilai 5 poin bila kalimatnya benar
 - g. Bila kalimatnya salah maka setiap kata yang salah kehilangan 5 poin. Bila seluruh kalimat menjadi tidak bermakna tim tersebut kehilangan 50 poin

- h. Bila kalimatnya merupakan kalimat yang belum sempurna maka tim tersebut kehilangan 25 poin. Setelah setiap kalimat selesai, letakkan kembali kartu kata-kata untuk digunakan oleh anggota yang lainnya.

LAPORAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 5

- A. Bentuk Layanan : Konseling Kelompok
- B. Sasaran : 10 siswa kelas VII A
- C. Tanggal Penyelenggaraan : Rabu, 2 November 2016
- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat Penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- F. Lingkup Pembicaraan
1. Sifat Topik : Topik Tugas
 2. Judul Topik : Belajar Hal-Hal Positif Dari Orang Lian
 3. Isi Bahasan :
 - a. Pemimpin kelompok menyampaikan topik yang akan dibahas
 - b. Beberapa anggota kelompok menyampaikan pengalaman atau hal yang diketahui mengenai topik tersebut antara lain tidak malu untuk belajar dari pengalaman orang lain
 - c. Beberapa anggota kelompok mengemukakan apa itu belajar hal positif, yaitu belajar mengenai hal-hal atau peristiwa apa saja yang terjadi di depan mata kita maupun orang lain untuk diambil hikmah dari kejadian tersebut.
 - d. Anggota kelompok mengemukakan beberapa pendapatnya mengenai mengapa seseorang harus belajar dari pengalaman orang lain? Karena dari pengalaman-pengalaman itulah kita bisa belajar untuk memperbaiki perilaku kita agar tidak terjadi hal-hal yang tidak di inginkan
 - e. Anggota kelompok mengemukakan bagaimana cara mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Yaitu dengan cara mencoba semua usaha yang ingin kita lakukan dan jangan takut jika itu tidak berhasil, masih ada usaha ke dua dan seterusnya.
 - f. Kesimpulannya adalah belajar hal positif dari orang lain merupakan hal yang baik ketika kita ingin melakukan sesuatu namun takut gagal, lihatlah kepada orang-orang yang lebih gagal

dari pada kita namun pada akhirnya bisa mencapai keinginan mereka. Belajar dari pengalaman orang lain juga merupakan pembelajaran bagi kita agar tidak melakukan kesalahan yang sama.

G. Pesan dan Kesan

1. Semoga dengan konseling kelompok melalui topik ini akan membuat kita mau belajar dan bersemangat untuk lebih berusaha melakukan hal-hal positif
2. Tema yang dibahas menarik karena sangat banyak contoh dalam kehidupan sehari-hari sehingga bisa menjadi tambahan wawasan

Magelang, 1 November 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.030.0025

**PELAKSANAAN, PENILAIAN, ANALISIS DAN TINDAK LANJUT
KEGIATAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 5**

- A. Hari/ Tanggal : Rabu, 2 November 2016
 B. Waktu : 08.30 – 09.15 WIB
 C. Tempat : Laboratorium IPA
 D. Tema : Belajar hal-hal positif dari orang lain
 E. Hasil Pelaksanaan :

1. Tahap Pembentukan

PK : Assalamualaikum wr.wb

AK : Walaikumsalam wr.wb

PK : Terima kasih untuk kehadiran teman-teman semua telah bersedia

untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok. Sebelum memulai kegiatan pada siang hari ini mari kita awali dengan berdoa bersama menurut keyakinan masing-masing

Semua : (Berdoa)

PK : Anak-anak pada hari ini kita akan melakukan kegiatan konseling kelompok yang ke empat. Nah langsung saya ibu akan menyampaikan topik yang akan kita bahas pada kesempatan kali ini, yaitu belajar hal-hal positif dari orang lain.

AK : Baik bu.

PK : Sebelum itu kita game dulu saja oke?

AK : Oke bu

2. Tahap Peralihan

PK : Sudah siap bisa kita lanjutkan? Atau ada yang merasa kurang enak badan?

AK : Tidak bu. Kita sudah siap.

PK : (menegaskan kembali asas kerahasiaan)

3. Tahap Kegiatan

- PK : Nah tadi ibu sudah sampaikan topik kita adalah belajar berbagai hal positif dari orang lain, ada yang tau maksud dari topik tersebut?
- MK : Belajar mengenai semua kejadian atau peristiwa positif dari orang lain bu
- MR : Pengalaman-pengalaman orang lain itu juga perlu kita pelajari bu, karena untuk pengalaman kita juga
- PK : Yak benar sekali, belajar berbagai hal-hal positif dari orang lain itu sangat contohnya saja melalui pengalaman-pengalaman yang pernah mereka alami atau kita lihat akan menjadi pengalaman bagi kita juga dan bisa dijadikan acuan. Lalu mengapa kita harus belajar hal-hal itu dari orang lain?
- YCM : Saya tau bu. Mengapa kita harus belajar dari orang lain, karena kita perlu contoh-contoh nyata dari orang lain untuk memperoleh perubahan perilaku baru kita sendiri.
- DFRW : Saya setuju dengan YCM, kalau kita tidak hidup sendiri dan pasti akan banyak kejadian-kejadian yang positif maupun negatif. Dan kita perlu belajar dari situ bu.
- PK : (menyimpulkan beberapa pendapat anggota kelompok). Nah sekarang menurut kalian bagaimana caranya kita mempelajarinya dalam kehidupan sehari-hari?
- YS : Dengan banyak bergaul dengan banyak orang bu? Berbagi cerita dengan mereka
- TDR : Dengan saling bertukar pengalaman dengan teman.
- MRA : Jika kita melihat teman mendapatkan hadiah atau penghargaan maka itu bisa jadi hal positif bagi kita untuk meniru prestasinya.
- PK : Wah kalian memang pinter-pinter yaa. (menyimpulkan beberapa pendapat anggota kelompok). jadi bertemanlah

dengan banyak orang, karena semakin banyak teman dalam hidup kita, maka akan semakin banyak pula pelajaran yang kita ambil dari pengalaman-pengalaman mereka.

AK : Siap bu.

4. Tahap Pengakhiran

PK : Baiklah setelah kita memahami apa, mengapa dan bagaimana cara kita belajar hal-hal positif dari orang lain, saya punya tugas di rumah untuk kalian.

AK : Apa bu?

PK : Setelah pulang sekolah ini atau besok, saya ingin kalian mengaplikasikan apa yang sudah kita bahas pada kegiatan ini. Dan pertemuan kita selanjutnya akan ada evaluasi, saya ingin tau bagaimana perkembangannya. Pertemuan kali ini cukup sekian, kita ketemu di pertemuan selanjutnya, saya akhiri wassalamualaikum wr.wb

AK : Baik bu. Waalaikumsalam wr. Wb

I. Evaluasi (Penilaian)

1. Penilaian Proses

Pada saat kegiatan konseling kelompok semua siswa sudah mulai aktif dalam mengikuti kegiatan terlihat dari antusias mereka menyampaikan pendapat dan memperhatikan teman yang sedang berpendapat, namun masih ada beberapa siswa yang hanya memperhatikan tapi tidak menyampaikan pendapatnya.

2. Penilaian Hasil

Siswa memahami apa yang sudah didiskusikan bersama tentang belajar hal-hal positif dari orang lain dan siswa akan mengaplikasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

J. Analisis Hasil Penilaian

Praktikan melihat hasil yang di dapat dalam kegiatan ini dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada setiap anggota dan evaluasi yang dilakukan di pertemuan selanjutnya. Semua anggota mengalami

peningkatan cara memahami dan mengaplikasikan topik yang dibahas tempo hari, bisa dilihat dari tingkahlaku mereka, cara mereka menyampaikan pendapat.

K. Tindak Lanjut

Siswa yang masih belum aktif dalam konseling kelompok akan lebih di perhatikan pada kegiatan selanjutnya dan diberikan lebih banyak kesempatan berpendapat agar bisa lebih aktif dan memahami apa yang telah disampaikan.

Magelang, 1 November 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK 6

- A. Topik bahasan : Tugas (mengubah perilaku yang kurang rasional dan kurang logis)
- B. Bidang bimbingan : Pribadi, Sosial, dan Belajar
- C. Fungsi layanan : Pengentasan dan Pengembangan
- D. Sasaran layanan : 10 siswa Kelas VII A
- E. Tempat penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- F. Tanggal penyelenggaraan : Sabtu, 5 November 2016
- G. Waktu penyelenggaraan : 45 menit
- 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 1 yaitu 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 2 yaitu 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 kebeberapa aspek pada tahap pertama/pembentukan.
3. Tahap 3 yaitu kegiatan:
- a. Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan dibahas.
 - b. Menunjukkan 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 keonseling 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 atau partisipasinya dalam kegiatan kelompok.
 - d. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok membentuk posisi lingkaran dan kemudian berdoa bersama.
 - e. Pemimpin kelompok dan anggota kelompok saling berjabat tangan sebagai tanda kegiatan bimbingan kelompok telah berakhir.

J. Bahan atau alat : Kertas dan pulpen

K. Rencana penelitian :

1. Laiseg

- a. Melakukan penilaian hasil secara tertulis untuk mengungkap permasalahan.
 - 1) Pemahaman baru anggota kelompok (*Understanding*)
 - 2) Sikap positif anggota kelompok (*Comfortable*)
 - 3) Rencana kegiatan anggota kelompok (*Action*)
 - b. Melakukan penilaian proses mengungkap
 - 1) Pendapat, ide atau gagasan anggota kelompok
 - 2) Antusiasme anggota kelompok
2. Laijapen
Memonitor perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam kaitannya dengan permasalahan terkait dengan pengelolaan diri.
 3. Laijapan
Memantau perubahan tingkah laku anggota kelompok dalam pengelolaan diri.
- L. Catatan khusus : Keputusan hasil kegiatan bukan ditentukan guru pembimbing tetapi tetap ditentukan anggota kelompok.

Magelang, 3 November 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

MODUL 6

MENGUBAH PERILAKU YANG TIDAK LOGIS ATAU IRASIONAL

A. Tujuan : Agar siswa berusaha berfikir logis dan merubah perilaku yang tidak

semestinya dilakukan

B. Waktu : 45 menit

C. Metode : Diskusi

D. Penulis: Furqon Janna Ina

E. Sumber : Terlampir

F. Materi :

1. Pengertian perilaku tidak logis atau irasional

Perilaku yang tidak logis atau irasional muncul dari pemikiran yang tidak rasional yaitu suatu perilaku yang tidak bisa diterima oleh akal dan tidak sesuai dengan logika atau tidak benar menurut penalaran. Perilaku yang tidak rasional merupakan suatu perilaku yang tidak sesuai dengan sebagaimana mestinya, misalnya seseorang yang memiliki gangguan kecemasan sosial mengalami kekhawatiran yang tidak rasional saat berhadapan dengan banyak orang, cara bicaranya tidak fokus dan terbata-bata, atau terburu-buru serasa ingin cepat selesai dan ingin pergi dari hadapan semua orang.

2. Manfaat

a. Memperbaiki dan mengubah segala perilaku yang tidak rasional agar siswa dapat mengembangkan dirinya menjadi lebih baik.

b. Mengubah pola pikir yang irasional atau tidak bisa di terima oleh akal pikiran.

c. Menjadikan siswa mandiri dan percaya diri dalam melakukan suatu hal.

d. Membantu siswa untuk dapat berfikir secara rasional dalam menentukan perilaku seperti apa yang seharusnya dilakukan (positif)

- e. Mampu menyesuaikan diri di lingkungannya dengan baik.

G. Ice breaking

1. Judul :Jika-Maka
2. Tujuan : untuk memunculkan kekompoakan kelompok dan kreatifitas merangkai kalimat
3. Langkah-langkah
 - a. Anggota kelompok dibagi atas dua kelompok
 - b. Siapkan kertas dan bolpen
 - c. Satu kelompok diberi nama kelompok jika dan tugasnya adalah menuliskan kalimat yang diawali kata jika, satu kelompok lagi bernama kelompok maka dan tugasnya adalah menulis kalimat yang diawali dengan kata maka
 - d. Setelah anggota kelompok paham dengan tugasnya selanjutnya diberikan waktu untuk menulis kalimat yang diawali dengan jika-maka masing-masing sebanyak 5 kalimat.
 - e. Setelah selesai menuliskannya, setiap kelompok mengutus perwakilan satu orang untuk maju kedepan untuk membacakan tulisannya.
 - f. Tulisan dibaca secara berpasangan dan bergantian jika dan maka.
 - g. Setelah kelompok jika selesai membacakan satu kalimatnya, kelompok maka harus menyambungunya dengan kalimat yang sudah di tulis berawalan kata maka. Begitu seterusnya hingga semua kalimat selesai dibacakan.
 - h. Biasanya yang terjadi adalah antara kedua kalimat tersebut tidak bersambungan atau tidak cocok, inilah yang akan membuat suasana menjadi pecah dan menyenangkan.

LAPORAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 6

- A. Bentuk Layanan : Konseling Kelompok
- B. Sasaran : 10 siswa kelas VII A
- C. Tanggal Penyelenggaraan : Sabtu, 5 November 2016
- D. Waktu : 45 menit
- E. Tempat Penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- F. Lingkup Pembicaraan
 - 1. Sifat Topik : Topik Tugas
 - 2. Juduk Topik : Mengubah perilaku yang tidak rasional atau tidak logis
 - 3. Isi Bahasan
 - a. Pemimpin kelompok menyampaikan topik yang akan dibahas
 - b. Anggota kelompok menyampaikan apa itu perilaku tidak logis dan pengalaman yang mereka alami di lingkungan sekitar mereka
 - c. Anggota kelompok mengemukakan pentingnya mengubah perilaku yang tidak logis
 - 1) Memiliki pemikiran yang rasional dan selalu berpositif tinking
 - 2) Agar mempunyai ketegasan dan keberanian dalam melakukan suatu tindakan terhadap permasalahan yang dihadapi
 - 3) Memberikan keberanian mengambil keputusan dalam suatu hal dalam hidupnya
 - d. Anggota kelompok mengemukakan bagaimana contoh perilaku yang tidak logis.
 - 1) Merasa takut setiap melakukan suatu hal karena merasa akan melakukan kesalahan
 - 2) Selalu menyendiri karena takut dan malu untuk bergaul bersama teman-teman sebayanya
 - 3) Menganggap dirinya yang paling bodoh saat diskusi kelompok dan tidak berani berpendapat

e. Kesimpulan

Perilaku yang tidak logis atau irasional merupakan perilaku yang berawal dari pemikiran yang tidak logis, sehingga mampu memunculkan perilaku yang tidak bisa di terima dengan nalar atau logika seperti saat siswa disuruh maju ke depan kelas untuk mengerjakan soal dari guru, karena ia merasa tidak bisa ia mendadak jadi sakit atau menangis, yang sebenarnya ia bisa namun hanya merasa khawatir jika jawabannya nanti salah dan membuat ia merasa dioermalukan oleh teman-temannya di kelas.

G. Pesan dan Kesan

1. Dengan adanya konseling kelompok dengan topik ini saya lebih memahami bagaimana cara menangani perilaku yang tidak logis itu.
2. Menarik karena berkaitan dengan interaksi sosial.

Magelang, 3 November 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

**PELAKSANAAN, PENILAIAN, ANALISIS DAN TINDAK LANJUT
KEGIATAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 6**

- A. Hari/ Tanggal : Sabtu, 5 November 2016
 B. Waktu : 08.30-09.15 WIB
 C. Tempat : Laboratorium IPA
 D. Tema : Mengubah perilaku yang tidak logis atau irasional
 E. Hasil Pelaksanaan :

1. Tahap Pembentukan

PK : Assalamualaikum wr.wb

AK : Walaikumsalam wr.wb

PK : Terima kasih untuk pertemuan yang kesekian kalinya sudah sukarela mengikuti dan sebelum memulai kegiatan kita awali dengan berdoa bersama terlebih dahulu, berdoa mulai.

Semua : (Berdoa)

PK : Pada hari ini kita langsung saja topik yang akan kita bahas adalah mengubah perilaku yang tidak logis. Apakah kalian setuju?

AK : Setuju, Bu.

PK : (menjelaskan tujuan, asas dan cara pelaksanaan konseling kelompok dan memberikan permainan untuk meningkatkan dinamika kelompok)

2. Tahap Peralihan

PK : Apakah hari ini kalian sehat semua? Atau ada yang sakit?

AK : Alhamdulillah sehat semua bu.

PK : (menegaskan asas kerahasiaan)

3. Tahap Kegiatan

PK : Nah menurut kalian perilaku yang tidak logis itu apa?

IDY : Mungkin seperti suka menyendiri dipojokan bu

- LM : Kalau menurut saya seperti mengkhawatirkan sesuatu yang belum tentu terjadi bu.
- PK : Contohnya seperti apa?
- LM : Seperti saat membaca puisi di depan kelas dia khawatir jika puisi yang ia buat itu jelek dan diejek oleh teman-temannya, walaupun sebenarnya ia belum mengetahui kalau puisinya itu jelek atau malah justru bagus.
- PK : Yak bagus sekali (menyimpulkan beberapa pendapat anggota kelompok), lalu menurut kalian seberapa penting hal tersebut dilakukan?
- MR : Penting sekali bu, untuk introspeksi diri, agar tidak ada perilaku yang tidak baik lagi
- DFRW : Menurut saya itu penting agar kita tidak dikucilkan di sekolah dan punya banyak teman.
- PK : Ya, pendapat kalian benar semua. Mengubah perilaku tidak logis itu sangat penting, karena selain untuk introspeksi diri, juga untuk menjadikan kita lebih berani untuk berinteraksi dengan lingkungan. Kemudian bagaimana cara kita mengaplikasikannya?
- MK : Dengan cara sering berinteraksi dengan orang lain atau teman dekat bu
- TDR : Berteman dengan orang yang sekitarnya membuatnya terinspirasi dan bisa membuat ia menjadi lebih baik
- PK : Yak itu sangat benar. Karena dengan bergaul sangat membantu kita untuk lebih banyak melakukan interaksi dengan banyak orang dan itu bisa mengubah perilaku kita yang tidak logis dan tepat. Dengan tanda kutip, bergaul dengan orang yang tepat.

4. Tahap Pengakhiran

PK : Baiklah setelah kita memahami apa, mengapa dan bagaimana cara kita mengubah perilaku yang tidak logis, saya punya tugas di rumah untuk kalian.

AK : Apa bu?

PK : Setelah pulang sekolah ini atau besok, saya ingin kalian mengaplikasikan apa yang sudah kita bahas pada kegiatan ini. Dan pertemuan kita selanjutnya akan ada evaluasi, saya ingin tau bagaimana perkembangannya. Pertemuan kali ini cukup sekian, kita ketemu di pertemuan selanjutnya, saya akhiri wassalamualaikum wr.wb

AK : Baik bu. Waalaikumsalam wr. Wb

F. Evaluasi (Penilaian)

1. Penilaian Proses

Pada saat kegiatan konseling kelompok semua siswa sudah mulai aktif dalam mengikuti kegiatan terlihat dari antusias mereka menyampaikan pendapat dan memperhatikan teman yang sedang berpendapat, namun masih ada beberapa siswa yang hanya memperhatikan tapi tidak menyampaikan pendapatnya.

2. Penilaian Hasil

Siswa memahami apa yang sudah didiskusikan bersama tentang belajar hal-hal positif dari orang lain dan siswa akan mengaplikasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.

G. Analisis Hasil Penilaian

Praktikan melihat hasil yang di dapat dalam kegiatan ini dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada setiap anggota dan evaluasi yang dilakukan di pertemuan selanjutnya. Semua anggota mengalami peningkatan cara memahami dan mengaplikasikan topik yang dibahas tempo hari, bisa dilihat dari tingkahlaku mereka, cara mereka menyampaikan pendapat.

H. Tindak Lanjut

Siswa yang masih belum aktif dalam konseling kelompok akan lebih di perhatikan pada kegiatan selanjutnya dan diberikan lebih banyak kesempatan berpendapat agar bisa lebih aktif dan memahami apa yang telah disampaikan.

Magelang, 3 November 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING KELOMPOK 7

- A. Topik : Evaluasi Konseling Kelompok
- B. Bidang Bimbingan : Bimbingan Pribadi
- C. Jenis Layanan : Layanan Informasi
- D. Strategi Layanan : Konseling Kelompok
- E. Fungsi Layanan : Pembahasan
- F. Kompetensi yang dicapai : Siswa dapat memahami konseling kelompok yang telah dilaksanakan
- G. Tujuan Layanan :
1. *Understanding* (pemahaman baru)
 - a. Anggota kelompok dapat mengulas kembali apa yang telah mereka dapat saat konseling kelompok
 2. *Comfortable* (sikap positif)
 - a. Anggota kelompok dapat mengemukakan pendapat
 - b. Anggota kelompok dapat saling memberikan *feedback* pada masing-masing anggota kelompok lain
 3. *Action* (Unjuk kerja/ rencana kegiatan)
 - a. Anggota kelompok dapat membuat rencana dalam penyelesaian masalah
- H. Tempat Penyelenggaraan : Laboratorium IPA
- I. Sasaran Layanan : 10 siswa kelas VII A
- J. Tanggal Penyelenggaraan : 5 November 2016
- K. Waktu : 45 menit
- L. Uraian Kegiatan :
1. Tahap I : Pembentukan
 - a. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan ucapan terimakasih atas kehadiran dan kesediaan anggota kelompok
 - b. Pemimpin kelompok memimpin doa bersama
 - c. Menyampaikan maksud dan tujuan konseling kelompok

- d. Melakukan game untuk meningkatkan dinamika kelompok
 2. Tahap II : Peralihan
 - a. Menanyakan kesehatan fisik/ psikis anggota kelompok
 - b. Menjelaskan aturan/ tata cara konseling kelompok
 - c. Menegaskan janji konseling kelompok pada anggota kelompok
 3. Tahap III : Kegiatan
 - a. Pemimpin kelompok menyampaikan topik yang akan dibahas
 - b. Melakukan pembahasan tentang topik.
 4. Tahap IV : Pengakhiran
 - a. Pemimpin kelompok menyampaikan kesimpulan terhadap topik yang telah dibahas
 - b. Pemimpin kelompok memberikan kesempatan pada masing-masing anggota kelompok untuk menyampaikan pesan dan kesan
 - c. Membahas kegiatan selanjutnya, dan do'a
- M. Alat / Bahan : Kertas dan Bolpen
- N. Rencana Penilaian :
- a. Penilaian Proses : Mengamati keaktifan dan kesungguhannya siswa dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok
 - b. Penilaian Hasil : Mengamati perubahan pemahaman mengenai topik yang dibahas
 - c. Tindak Lanjut : Memberikan layanan lanjutan jika diperlukan

Magelang, 3 November 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

LAPORAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK 7

- A. Bentuk Layanan : Konseling Kelompok
- B. Sasaran : 10 orang siswa kelas VII A
- C. Tanggal Penyelenggaraan : Sabtu, 5 November 2016
- D. Waktu : 45 menit
- E. Lingkup Pembicaraan
 - 1. Judul Topik : Evaluasi konseling kelompok
 - 2. Isi bahasan:
 - a. Pemimpin kelompok menyampaikan maksud dan tujuan adanya evaluasi pembahasan konseling kelompok yang telah dilaksanakan
 - b. Anggota kelompok menanyakan beberapa pertanyaan terkait dengan ulasan topik yang pernah dibahas
 - c. Siswa mengemukakan apa itu kecemasan sosial, apa saja yang mereka pahami, dan bagaimana agar tidak mengalami gangguan kecemasan sosial dan apa saja contoh-contoh dari kecemasan sosial yang mereka pahami dalam kehidupan sehari-hari.
 - d. Evaluasi pemahaman topik yang sudah dibahas beberapa kali pertemuan konseling kelompok
 - e. Kesimpulannya sebagian besar siswa mampu memahami apa yang telah dibahas dalam setiap pertemuan terkait tema kecemasan sosial
- F. Pesan dan Kesan :
 - 1. Bertambahnya pengetahuan mengenai pemahaman konseling kelompok.

Magelang, 3 November 2016

Peneliti

Furqon Janna Ina

NPM 12.0301.0025

LAMPIRAN 8

Jadwal Pelaksanaan Konseling Kelompok
Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*

JADWAL KONSELING KELOMPOK REBT

No	Hari, tanggal	Kegiatan / Materi Pelaksanaan	Keterangan
1	Senin, 24 Okt 2016	Cara pandang yang tidak benar atau negatif	Persuasif
2	Rabu, 26 Okt 2016	c. Evaluasi: cara pandang yang tidak benar d. Belum memahami kekurangan diri sendiri	Konfrontasi
3	Sabtu, 29Okt 2016	c. Evaluasi: Belum memahami kekurangan diri sendiri d. Belum mampu menyesuaikan diri dengan perilaku atau kedisiplinan	<i>Assertive Training</i>
4	Senin, 31 Okt 2016	b. Evaluasi: Belum mampu menyesuaikan diri dengan perilaku atau kedisiplinan b. Kurangnya sosialisasi di lingkungan sekitar	Pemberian Tugas
5	Rabu, 2 Nov 2016	c. Evaluasi: Kurangnya sosialisasi di lingkungan sekitar d. Tidak mau belajar hal-hal positif dari orang lain	Teknik Imitasi
6	Sabtu, 5 Nov 2016	c. Evaluasi: Tidak mau belajar hal-hal positif dari orang lain d. Perilaku yang kurang rasional dan kurang logis	<i>Reinforcement dan punishment</i>
7	Senin, 7 Nov 2016	b. Evaluasi: Perilaku yang kurang rasional dan kurang logis	<i>Reinforcement</i>

LAMPIRAN 9

Data Post Test Angket Kecemasan Sosial

HASIL ANGKET POST TEST KECEMASAN SOSIAL 10 SISWA

NAMA	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	JML
DFRW	1	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	3	1	1	3	1	2	2	2	1	1	3	2	1	95	
IDY	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	95
LM	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	104	
MIK	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	91	
MRA	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	89		
PR	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	70		
PDR	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	82		
YCM	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	89			
YS	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	65		
MR	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	71		

LAMPIRAN 10

Hasil Analisis Nonparametrik
(Wilcoxon)

Npar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	10	106,30	10,955	97	136
Posttest	10	85,10	12,732	65	104

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	10 ^a	5,50	55,00
Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
Ties	0 ^c		
Total	10		

Test Statistics^a

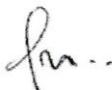
	Posttest - Pretest
Z	-2,807 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005

LAMPIRAN 11

Daftar Hadir *Pre Test, Post Test*, dan
Konseling Kelompok Melalui
Rational Emotive Behavioral Therapy

DAFTAR HADIR SISWA "PRE TEST"

KELAS VII A

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	DFRW	1 
2	IDY	2 
3	LM	3 
4	MK	4 
5	MRA	5 
6	PR	6 
7	TDR	7 
8	YCM	8 
9	YS	9 
10	MR	10 

DAFTAR HADIR SISWA "POST TEST"

KELAS VII A

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	DFRW	1 
2	IDY	2 
3	LM	3 
4	MK	4 
5	MRA	5 
6	PR	6 
7	TDR	7 
8	YCM	8 
9	YS	9 
10	MR	10 

LAMPIRAN 12

Dokumentasi Kegiatan Konseling Kelompok
Melalui *Rational Emotive Behavioral Therapy*

Dokumentasi Konseling Kelompok

