



Umfa Surabaya

## FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5053127, Surabaya 60234  
Kampus II: Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031) 8281181 Surabaya 60234

<http://www.unipasby.ac.id>

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Noer Vita Isnaeni  
 NIM : 195000012  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Tanggal Ujian Skripsi : 11 Januari 2023  
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
 Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMAN 1 Wringinanom

Penguji I : Ayong Lianawati, S.Pd., M.Pd.  
 Penguji II : Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd.  
 Penguji III : Dr. Mudhar, S.Psi., M.Si.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1.	Pendahuluan Bab I			
2.	Pembahasan			
3.	Hipotesis			
4.	Daftar Pustaka			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi

Dosen Penguji I

Ayong Lianawati, S. Pd., M. Pd  
NIDN. 0707019003

Dosen Penguji II

Dimas Ardika M. Farid S. Pd., M. Pd  
NIDN. 0701079003

Dosen Penguji III

Dr. Mudhar, S. Psi., M. Psi  
NIDN. 0728126701

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI



Universitas PGRI Adibuana Surabaya

**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA**  
 Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5053127, Surabaya 60234  
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181 Surabaya 60234  
<http://www.unipasby.ac.id>

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Noer Vita Isaneni  
 NIM : 195000012  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMAN 1 Wringinanom

Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
8-04-2022	Pengajuan Judul	
9-05-2022	Bimbingan Bab 1	
24-06-2022	Revisi Bab 1	
14-06-2022	ACC Bab 1 + bimbingan Bab II	
29-06-2022	Revisi Bab II + Bab III	
13-07-2022	Bimbingan <i>Blue Print</i>	
18-07-2022	ACC Bab I + Bab II + Bab III	
02-08-2022	Seminar Proposal	
21-09-2022	Bimbingan Pedoman Intervensi	
07-12-2022	Bimbingan Bab IV	
14-12-2022	Revisi Bab IV + Bab V	
28-12-2022	Bimbingan Bab I, II, II, IV, V	
04-01-2023	ACC Skripsi	

Surabaya, 11 Januari 2023

Mengetahui,

Pembimbing



Ayong Lianawati S. Pd., M. Pd  
 NIDN. 0707019003

## LAMPIRAN

### Lampiran I: Surat permohonan ijin penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-10/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5062004 Surabaya 60245  
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 751/Ak.2/FPP/X/2022  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SMAN 1 WRINGINANOM  
Jl. Raya Sembung, Lebanisuko, Sembung, Kec. Wringinanom, Kabupaten Gresik, Jawa Timur  
di Kabupaten Gresik

Dengan hormat,  
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMAN 1 WRINGINANOM berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Noer Vita Isnaeni  
NIM : 195000012  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 11 Oktober 2022



*[Signature]*  
Drs. Nenti Rentika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## LAMPIRAN

### Lampiran II: Surat ijin penelitian



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMAN 1 WRINGINANOM**  
*Jl. Raya Sembung, Wringinanom, 61176 Telp. 08113253537*  
 Email : [sman1wringinanomgresik@gmail.com](mailto:sman1wringinanomgresik@gmail.com)  
 Website : [sman1wringinanom.sch.id](http://sman1wringinanom.sch.id)  
**GRESIK**



Nomor : 000/278/101.6.24.12/2022  
 Perihal : Pemberian Ijin Observasi

Gresik, 4 November 2022

Kepada:  
 Yth. Dekan  
 Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
 Di  
 Surabaya

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Drs.SUKADI, M.Si  
 NIP : 19631012 198606 1 002  
 Jabatan : Kepala Sekolah  
 Unit kerja : SMA Negeri 1 Wringinanom  
 Instansi : Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten Gresik  
 Alamat : Jl. Raya Sembung Desa Sembung Kecamatan Wringinanom  
 Kabupaten Gresik

Dengan ini memberikan Ijin kepada:

Nama : Noer Vita Isnaeni  
 NIM : 195000012  
 Program Studi : Pedagogi dan Psikologi

Untuk melakukan penelitian dengan judul penelitian "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa" di SMA Negeri 1 Wringinanom

Demikian surat ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Kepala Sekolah,

Drs. SUKADI, M.Si.  
**Pembina Utama Madya**  
 NIP. 19631012 198606 1 002

**Lampiran III:****Skala Pengukuran**

## 1. Identitas

Nama :

Tanggal Pengisian :

## 2. Petunjuk

Bacalah masing-masing pernyataan di bawah ini dengan jujur dan teliti. Berikanlah tanda centang (V) pada kolom yang telah disediakan sesuai dengan keadaan teman-teman.

Alternatif jawaban

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mudah lupa dengan materi yang dijelaskan oleh guru beberapa menit yang lalu				
2.	Saya merasa tenang saat ujian Bahasa Indonesia dilaksanakan				
3.	Saya mengalami kesulitan dalam mengingat materi yang disampaikan guru				
4.	Saya merasa pusing ketika materi yang disampaikan terlalu banyak				
5.	Saya mudah mengalami kebingungan untuk mengambil keputusan dalam menjawab				
6.	Saya sering mencontek hasil kerja teman				

7.	Saya berusaha menyelesaikan soal-soal yang diberikan guru meskipun sulit				
8.	Saya sering berlatih mengerjakan soal ulangan				
9.	Saya takut hasil ulangan tidak memuaskan				
10	Saya merasa bosan ketika materi yang disampaikan guru terlalu banyak				
11	Saya memilih ke kantin daripada mengikuti pelajaran				
12	Saya berani maju ke depan kelas untuk menjawab pertanyaan yang diberikan guru				
13	Saya selalu menghindar ketika ujian lisan dilaksanakan				
14	Saya khawatir mendapat nilai jelek dalam mengerjakan soal-soal yang diberikan guru				
15	Saya mempunyai pikiran bahwa hasil nilai jauh lebih jelek dari teman-teman				
16	Saya mengerjakan soal matematika sendiri tanpa bantuan teman				
17	Saya merasa takut ketika mendapatkan nilai yang paling rendah				
18	Saya akan bersikap tenang ketika presentasi di depan kelas				
19	Saya sering mendapat teguran dari guru saat mencontek				
20	Saya merasa was-was ketika orang tua mengetahui hasil mata pelajaran bahasa Inggris di bawah kkm				

21	Saya mudah berkeringat dingin saat pelajaran tertentu				
22	Saya sering keringat dingin saat tahu hasil pekerjaan rumah tidak memuaskan				
23	Jantung saya berdebar dengan keras saat ditunjuk untuk mengerjakan soal di papan tulis				
24	Saya masih bersikap tenang saat menjawab soal yang diberikan hampir selesai				
25	Saya mengabaikan waktu yang diberikan oleh guru sangat kurang untuk mengerjakan				
26	Saya merasa pusing ketika mengerjakan soal fisika				
27	Saya tiba-tiba merasa sakit kepala ketika guru membagikan hasil ulangan				
28	Saya memilih menghindar ketika mengetahui soal pelajaran yang sulit				
29	Saya merasa rileks dalam mengutarakan jawaban ketika ditunjuk oleh guru				
30	Saya suka mengabaikan ketika mendapat teguran				
31	Saya mudah mengalami kebingungan untuk mengambil keputusan dalam menjawab				
32	Saya sering melihat hasil kerja teman				
33	Saya berusaha menyelesaikan soal-soal yang diberikan guru meskipun sulit				

34	Saya takut dimarahi guru jika hasil ulangan jelek				
35	Saya takut dimarahi orang tua ketika mendapatkan hasil nilai jelek				
36	Saya yakin menyelesaikan semua soal-soal yang diberikan oleh guru dengan baik				
37	Saya cepat menyerah apabila menemukan soal yang sulit				
38	Saya dapat memahami pelajaran ketika guru menjelaskan dengan baik				

Surabaya, 29 Agustus 2022

Peneliti

Noer Vita Isnaeni



**Lampiran IV:** Lembar observasi**PERTEMUAN 1**

Nama :

Kelas :

Sekolah :

<b>Indikator</b>	<b>Penjelasan</b>
Melakukan penyebaran angket tentang kecemasan belajar siswa	
Konselor menganalisis data yang diperoleh dari konseli mengenai tingkat kecemasan belajar siswa	
Melakukan kontrak dengan konseli	

Surabaya, 29 Agustus 2022

Peneliti

Noer Vita Isnaeni

## PERTEMUAN 2

Nama :  
 Kelas :  
 Sekolah :

Indikator	Penjelasan
Melakukan sesi konseling	
Konseli mampu mengidentifikasi masalahnya	
Membantu konseli melakukan intropeksi dan refleksi terhadap pengalaman-pengalaman yang dilaluinya terkait dengan masalah kecemasan belajar yang dialami	

Surabaya, 29 Agustus 2022

Peneliti

Noer Vita Isnaeni

**PERTEMUAN 3**

Nama :  
Kelas :  
Sekolah :

<b>Indikator</b>	<b>Penjelasan</b>
Konseli mengetahui tentang teknik restrukturisasi kognitif	
Konseli akan diminta untuk membuat catatan kecil (atau disediakan oleh konselor)	
Konseli mulai mengungkapkan permasalahannya dengan baik dan secara terbuka	

Surabaya, 29 Agustus 2022

Peneliti

Noer Vita Isnaeni

## PERTEMUAN 4

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Indikator	Penjelasan
Konseli memahami teknik restrukturisasi kognitif	
Konseli dapat mengekspresikan segala hal yang mengganggu pikirannya selama ini	
Konseli mengetahui adanya pikiran-pikiran negatif konseli	

Surabaya, 29 Agustus 2022

Peneliti

Noer Vita Isnaeni

## PERTEMUAN 5

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Indikator	Penjelasan
Konseli memahami teknik restrukturisasi kognitif	
Konseli mampu mempraktikkan teknik restrukturisasi kognitif sehingga dapat mengetahui kecemasan belajar siswa	
Konseli menyadari adanya kesalahan cara berpikir yang menimbulkan permasalahan kecemasan belajar yang dihadapi oleh konseli	

Surabaya 29 Agustus 2022

Peneliti

Noer Vita Isnaeni

**PERTEMUAN 6**

Nama :

Kelas :

Sekolah :

<b>Indikator</b>	<b>Penjelasan</b>
Konseli mampu mengurangi kecemasan belajar siswa	
Konseli dapat mengungkapkan kemajuan yang diperoleh selama sesi konseling	
Konselor dapat memantau dan memfasilitasi perkembangan konseli dalam menjalani proses konseling	

Surabaya, 29 Agustus 2022

Peneliti

Noer Vita Isnaeni

## PERTEMUAN 7

Nama :  
 Kelas :  
 Sekolah :

Indikator	Penjelasan
Bersama-sama mengakhiri sesi intervensi yang telah disepakati	
Konseli mampu mengungkapkan kesan dan pesan selama mengikuti proses konseling	
Konselor mengukur tingkat kecemasan konseli setelah pemberian intervensi	

Surabaya, 29 Agustus 2022

Peneliti

Noer Vita Isnaeni

**Lampiran V: RPL****RPL****RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN  
KONSELING KONSELING KELOMPOK**

- I. Identitas
  - a. Satuan Pendidikan : SMA Darul Ulum Waru
  - b. Kelas/Tahun Ajaran : X/2022-2023
  - c. Sasaran : 6 Peserta didik
  - d. Pelaksana : Noer Vita Isnaeni
- II. Waktu dan Tempat
  - a. Tanggal : 2 November 2021- 29 November 2021
  - b. Waktu : 7 x 45 menit
  - c. Tempat : SMA Darul Ulum Waru
- III. Materi/Tujuan
  - a. Tema : Kecemasan Belajar Siswa
  - b. Subtema : Mengurangi tingkat kecemasan dengan strategi restrukturisasi kognitif
  - c. Tujuan umum : Siswa dapat mengurangi kecemasan belajar siswa saat kegiatan pelajaran berlangsung
  - d. Tujuan khusus : Siswa bisa memiliki pikiran positif dan aktif dalam menjelaskan materi saat melakukan presentasi di depan kelas
- IV. Bidang Bimbingan dan strategi
  - a) Bidang : Belajar
  - b) Jenis layanan : Konseling Kelompok



- c) Fungsi Layanan : Fungsi Pengentasan
- d) Metode/teknik : Teknik Restrukturisasi Kognitif
- e) Media : PPT

V. Sasaran Penilaian

- a) Siswa memahami fungsi layanan BK
- b) Siswa mampu mengurangi kecemasan belajar siswa
- c) Siswa melakukan tindakan-tindakan yang efektif untuk mengurangi kecemasan belajar siswa dalam belajar dengan menerapkan teknik Restrukturisasi Kognitif
- d) Siswa sungguh-sungguh mengikuti layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan belajar siswa

VI. Langkah Kegiatan

Langkah-langkah kegiatan konseling kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dilaksanakan melalui 7 tahapan. Secara lebih spesifik aktivitas pada setiap tahapannya akan diuraikan dalam tabel berikut ini:

Tahap	Keterangan	Pertemuan ke-Tanggal
Pembentukan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</li> <li>2. Mengucapkan terimakasih serta mengajak siswa (konseli) berdoa untuk memulai kegiatan dengan penuh perhatian, semangat serta melakukan kegiatan</li> </ol>	Pertemuan 1

	berfikir, merasa, bersikap, bertindak, dan bertanggung jawabn berkenaan dengan masalah yang dialami 3. Menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok	
Peralihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membangun suasana keakraban, kerbersamaan, untuk terbangunnya dinamika kelompok yang terbuka dan penuh semangat</li> <li>2. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap selanjutnya</li> <li>3. Memahami suasana kelompok apaabila anggota secara keseluruhan atau sebagian masih belum siap untuk melanjutkan tahap selanjutnya</li> </ol>	Pertemuan 2
Pelaksanaan Strategi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menetapkan strategi yang sesuai dengan masalah konseli</li> <li>2. Konselor memberikan strategi restrukturisasi kognitif dengan</li> </ol>	Pertemuan 3

	megetahui permasalahan dari konseli	
Pelaksanaan Strategi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor dan konseli secara bersama-sama menentukan perilaku masalah target yang ingin dibahas dalam kegiatan konseling kelompok dan bertujuan untuk mengurangi kecemasan belajar siswa</li> <li>2. Menetapkan data awal atau perilaku awal konseli</li> <li>3. Konselor memperkenalkan teknik restrukturisasi kognitif kepada konseli</li> <li>4. Konselor menentukan restrukturisasi kognitif yang bermakna dan sesuai dengan kebutuhan konseli.</li> </ol>	Pertemuan 4
Pelaksanaan Strategi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menjelaskan tentang teknik restrukturisasi kognitif yang akan digunakan dalam kegiatan konseling kelompok. Dimana konseli mengatur dan memperkuat perilakunya</li> </ol>	Pertemuan 5

	<p>sendiri. Jadi, konseli dapat mengarahkan perilaku ke arah yang diinginkan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Konselor memberikan perlakuan teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan belajar siswa</li> <li>3. Selanjutnya konselor memberikan motivasi dan dukungan positif kepada konseli</li> </ol>	
Evaluasi Kelompok	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menanyakan masalah terkait kecemasan pemilihan karier konseli itu sendiri serta mengulas kembali dari pertemuan-pertemuan sebelumnya</li> <li>2. Konselor menekankan kepada konseli bahwa jika konseli tidak dapat mereduksi kecemasan belajar siswa maka akan berdampak buruk bagi masa depan konseli itu sendiri, tetapi jika konseli dapat mereduksi kecemasan belajar siswa</li> </ol>	Pertemuan 6

	<p>maka konseli tersebut dapat memiliki rasa percaya diri yang tinggi, mampu bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil, mampu mengarahkan dirinya dan lain sebagainya.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Konselor memberikan motivasi dan dorongan yang kuat kepada konseli agar konseli semakin yakin dan percaya terhadap dirinya serta konseli juga dapat lebih mandiri dan bertanggung jawab atas pemilihan kariernya.</li> <li>4. Konselor menjelaskan dampak positif dan negatif jika konseli dapat mereduksi kecemasan belajar siswa</li> </ol>	
Evaluasi Kelompok	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menutup kegiatan layanan serta ucapan terima kasih konselor kepada konseli</li> <li>2. Konselor menanyakan kesulitan selama mengikuti konseling kelompok dari awal sampai akhir</li> </ol>	Pertemuan 7

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Menyampaikan pesan dan kesan selama mengikuti proses konseling</li><li>4. Melakukan doa penutup secara bersama-sama</li><li>5. Evaluasi akhir, pengisian <i>posttest</i> untuk mengurangi kecemasan belajar siswa</li></ol>	
--	--	--

## RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

### PERTEMUAN 1

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial

Kelas : Seluruh siswa kelas X

Topik : Kecemasan Belajar Siswa

Durasi Waktu : 30 menit

Jenis Kelompok : Tertutup

Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	<p>Tujuan Layanan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tujuan umum: Siswa dapat mengurangi kecemasan belajar siswa saat kegiatan pelajaran berlangsung</li> <li>2. Tujuan khusus: Siswa bisa memiliki pikiran positif dan aktif dalam menjelaskan materi saat melakukan presentasi di depan kelas</li> </ol>	
2.	<p>Metode, alat dan media</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Metode : Curah pendapat</li> <li>2) Alat dan media : -</li> </ol>	
3.	<p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Tahap awal               <ol style="list-style-type: none"> <li>a Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</li> <li>b Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam,</li> </ol> </li> </ol>	10 menit

	<p>berdoa</p> <p>c Mengajak konseli untuk melakukan perkenalan diri</p> <p>2) Tahap inti</p> <p>a Membina hubungan baik dengan konseli</p> <p>b Konseli mampu menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok</p> <p>3) Tahap penutup</p> <p>a Merencanakan pertemuan selanjutnya</p> <p>b Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</p> <p>c Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</p>	<p>15 menit</p> <p>5 menit</p>
4.	<p>Evaluasi :</p> <p>a Konseli mampu memahami apa yang sudah diejelaskan oleh konselor</p> <p>b Konseli mampu berkomitmen untuk aktu yang sudah dtentukan</p> <p>c Konseli mampu bercerita dengan terbuka</p>	<p>Setelah pelaksanaan layanan</p>



## RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

### PERTEMUAN 2

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial

Kelas : Seluruh siswa kelas X

Topik : Kecemasan Belajar Siswa

Durasi Waktu : 30 menit

Jenis Kelompok: Tertutup

Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	<p>Tujuan Layanan:</p> <p>1 Tujuan umum: Siswa dapat mengurangi kecemasan belajar siswa saat kegiatan pelajaran berlangsung</p> <p>2 Tujuan khusus: Siswa bisa memiliki fikiran positif dan aktif dalam menjelaskan materi saat melakukan presentasi di depan kelas</p>	
2.	<p>Metode, alat dan media</p> <p>1. Metode : Curah pendapat</p> <p>2. Alat dan media : -</p>	
3.	<p>Langkah-langkah:</p> <p>1) Tahap awal</p> <p>a Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</p>	2 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>b Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa</li> </ul> <p>2) Tahap inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a Menggali tentang kronologi kasus konseli</li> <li>b Konselor dan konseli bersama-sama membuat komitmen dalam pelaksanaan konseling kedepannya</li> <li>c Menetapkan masalah utama yang dihadapi konseli</li> </ul> <p>3. Tahap penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a Merencanakan pertemuan selanjutnya</li> <li>b Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</li> <li>c Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</li> </ul>	<p>5 menit</p> <p>10 menit</p>
4.	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a Konselor dan konseli mampu sepakat untuk bersama-sama melakukan awal proses konseling dilaksanakan</li> <li>b Konselor dan konseli bersama-sama mengidentifikasi permasalahan yang dialami konseli</li> </ul>	Setelah pelaksanaan layanan

## MATERI

### Pengertian Kecemasan Belajar Siswa

Suatu kondisi yang membuat seseorang merasa tidak nyaman terhadap suatu kondisi dan memberikan respon yang kurang baik terhadap kondisi respon tersebut. Indikator dalam kecemasan belajar siswa yaitu keadaan dimana individu mengalami perasaan khawatir, rendahnya prestasi, menurunnya pelaksanaan tugas dan keringat dingin yang mengakibatkan siswa tersebut merasa cemas saat mengikuti pelajaran.

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

### Faktor-faktor Penghambat Dalam Kecemasan Belajar Siswa

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



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.

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.



## Dampak Kecemasan Belajar Siswa



- Mengalami kesulitan dalam mengingat
- Turunya prestasi
- Hasil belajar rendah

Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## Tujuan Pelaksanaan Belajar Siswa

Menagadakan perubahan di dalam diri antara lain tingkah laku

Membantu siswa agar dapat mengembangkan potensi dalam belajar yang efektif

Terdapat komponen-komponen yang berkaitan dengan proses pembelajaran



Activate Windows  
Go to Settings to activate Windows.

## RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

### PERTEMUAN 3

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial  
 Kelas : Seluruh siswa kelas X  
 Topik : Kecemasan Belajar Siswa  
 Durasi Waktu : 30 menit  
 Jenis Kelompok : Tertutup  
 Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	Tujuan Layanan: 1. Tujuan umum: Siswa dapat mengurangi kecemasan belajar siswa saat kegiatan pelajaran berlangsung 2. Tujuan khusus: Siswa bisa memiliki pikiran positif dan aktif dalam mejelaskan materi saat melakukan presentasi di depan	
2.	Metode, alat dan media 1) Metode : Curah pendapat 2) Alat dan media : PPT	
3.	Langkah-langkah: 1) Tahap awal a Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka b Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa	5 menit

	<p>2) Tahap inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a Konselor dapat menggali tentang hal-hal yang menjadi harapan konseli</li> <li>b Konselor dapat mengetahui pola pikir konseli dari kasus yang dihadapinya mengumpulkan</li> <li>c Konselor mampu melihat keinginan-keinginan yang dimiliki seorang konseli</li> </ul> <p>3) Tahap penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a Merencanakan pertemuan selanjutnya</li> <li>b Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</li> <li>c Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</li> </ul>	50 menit
4.	<p>Evaluasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a Konseli mampu membahas permasalahan yang sedang dialami</li> <li>b Konseli mampu menganalisis permasalahan yang sedang dialami dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif</li> <li>c Konseli mampu mengetahui permasalahannya</li> </ul>	Setelah pelaksanaan layanan

## RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

### PERTEMUAN 4

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial  
 Kelas : Seluruh siswa kelas X  
 Topik : Kecemasan Belajar Siswa  
 Durasi Waktu : 60 menit  
 Jenis Kelompok : Tertutup  
 Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	<p>Tujuan Layanan</p> <p>1) Tujuan umum: Siswa dapat mengurangi kecemasan belajar siswa saat kegiatan pelajaran berlangsung</p> <p>2) Tujuan khusus Siswa bisa memiliki fikiran positif dan aktif dalam menjelaskan materi saat melakukan presentasi di depan kelas</p>	
2.	<p>Metode, alat dan media</p> <p>1. Metode : Curah pendapat</p> <p>2. Alat dan media : PPT</p>	
3.	<p>Langkah-langkah:</p> <p>1. Tahap awal</p> <p>a Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</p> <p>b Membuka kegiatan dengan</p>	5 menit

	<p>mengucapkan terima kasih, salam, berdoa</p> <p>2. Tahap inti</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor dapat menggali arah berpikir konseli terhadap masalah yang dialaminya</li> <li>b. Konseli mampu memahami strategi restrukturisasi kognitif</li> <li>c. Konseli dapat mengekspresikan segala hal yang mengganggu pikirannya</li> </ol> <p>3. Tahap penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a Merencanakan pertemuan selanjutnya</li> <li>b Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</li> <li>c Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</li> </ol>	
4.	<p>Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a Konseli konsisten menceritakan apa yang membuat dirinya mengalami kecemasan</li> <li>b Konseli mampu memahami teknik restrukturisasi kognitif</li> <li>c Konseli dengan terbuka menceritakan permasalahan yang dialami</li> </ol>	Setelah pelaksanaan layanan



## RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

### PERTEMUAN 5

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial  
 Kelas : Seluruh siswa kelas X  
 Topik : Kecemasan Belajar Siswa  
 Durasi Waktu : 50 menit  
 Jenis Kelompok : Tertutup  
 Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	Tujuan Layanan: 1. Tujuan umum: Siswa dapat mengurangi kecemasan belajar siswa saat kegiatan pelajaran berlangsung 2. Tujuan khusus: Siswa bisa memiliki pikiran positif dan aktif dalam menjelaskan materi saat melakukan presentasi di depan kelas	
2.	Metode, alat dan media 1) Metode : Curah pendapat 2) Alat dan media : PPT	
3.	Langkah-langkah: 1) Tahap awal a. Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka b. Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam,	5 menit

	<p>berdoa</p> <p>2) Tahap inti</p> <p>a. Konselor dapat mengetahui segala hal yang dapat menstimulus kemarahan konseli yang berhubungan dengan masalah yang dialami</p> <p>b. Konselor mampu melihat konseli sudah mempraktikkan teknik restrukturisasi kognitif</p> <p>3) Tahap penutup</p> <p>a. Merencanakan pertemuan selanjutnya</p> <p>b. Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</p> <p>c. Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</p>	60 menit
4.	<p>Evaluasi :</p> <p>a. Konseli mampu mengatur emosi dalam menceritakan permasalahan yang dihadapi</p> <p>b. Konseli mampu mempraktikkan teknik restrukturisasi kognitif dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami</p> <p>c. Konseli mampu mengatur kondisinya bagaimana harus tenang mengungkapkan permasalahan</p>	Setelah pelaksanaan layanan

## RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

### PERTEMUAN 6

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial

Kelas : Seluruh siswa kelas XII

Topik : Kecemasan Belajar Siswa

Durasi Waktu : 25 menit

Jenis Kelompok : Tertutup

Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	<p>Tujuan Layanan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tujuan umum: Siswa dapat mengurangi kecemasan belajar siswa saat kegiatan pelajaran berlangsung</li> <li>2. Tujuan khusus: Siswa bisa memiliki fikiran positif dan aktif dalam menjelaskan materi saat melakukan presentasi di depan kelas</li> </ol>	
2.	<p>Metode, alat dan media</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Metode : Curah pendapat</li> <li>2. Alat dan media : PPT</li> </ol>	
3.	<p>Langkah-langkah:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahap awal               <ol style="list-style-type: none"> <li>a Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</li> <li>b Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam,</li> </ol> </li> </ol>	5 menit

	<p>berdoa</p> <p>2. Tahap inti</p> <p>a. Konselor dapat memberitahukan kepada konseli terkait apa saja permasalahan yang sedang dihadapi</p> <p>b. Konselor dapat memantau dan memfasilitasi perkembangan konseli dalam menjalani proses konseling</p> <p>3. Tahap penutup</p> <p>a. Merencanakan pertemuan selanjutnya</p> <p>b. Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</p> <p>c. Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</p>	
4.	<p>Evaluasi :</p> <p>a. Konseli mampu mengatur emosi dalam menceritakan permasalahan yang dihadapi</p> <p>b. Konseli mampu memahami dampak dari kecemasan yang dimiliki</p> <p>c. Konseli dapat meninggalkan kebiasaan buruk yang dilakukan</p>	Setelah pelaksanaan layanan

## RENCANA PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

### PERTEMUAN 7

Komponen/bidang : Layanan responsive/sosial  
 Kelas : Seluruh siswa kelas X  
 Topik : Kecemasan Belajar Siswa  
 Durasi Waktu : 30 menit  
 Jenis Kelompok : Tertutup  
 Anggota : 6

No	Uraian	Ket
1.	Tujuan Layanan: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tujuan umum: Siswa dapat mengurangi kecemasan belajar siswa saat kegiatan pelajaran berlangsung</li> <li>2. Tujuan khusus: Siswa bisa memiliki pikiran positif dan aktif dalam menjelaskan materi saat melakukan presentasi di depan kelas</li> </ol>	
2.	Metode, alat dan media <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Metode : Curah pendapat</li> <li>4. Alat dan media : PPT</li> </ol>	
3.	Langkah-langkah: <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Tahap awal               <ol style="list-style-type: none"> <li>c Konselor menyambut kedatangan konseli secara terbuka</li> <li>d Membuka kegiatan dengan mengucapkan terima kasih, salam, berdoa</li> </ol> </li> </ol>	5 menit

	<p>5. Tahap inti</p> <p>d. Konselor dan konseli bersama-sama mengakhiri sesi konseling</p> <p>e. Konselor mengucapkan terimakasih kepada konseli</p> <p>f. Konseli mampu mengungkapkan kesan dan pesan saat mengikuti proses konseling</p> <p>6. Tahap penutup</p> <p>d Menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terima kasih</p> <p>e Melakukan doa penutup secara bersama-sama dan memberi salam</p>	
4.	<p>Evaluasi :</p> <p>a. Konseli mampu mengikuti proses kegiatan layanan konseling dengan baik</p> <p>b. konseli mampu mengarahkan dirinya agar lebih baik</p>	

**Lampiran VI :Dokumentasi**