

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.....	Surat Izin Penelitian
Lampiran 2.....	Surat Balasan Perizinan Penelitian dari Sekolah
Lampiran 3.....	Buku Panduan
Lampiran 4.....	Lembar Kesediaan
Lampiran 5.....	Lembar Refleksi
Lampiran 6.....	Lembar Tugas Rumah
Lampiran 7.....	Hasil Foto Kegiatan
Lampiran 8.....	Hasil SPSS



FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://jip.unpri.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Jessica Dita Getsmani
 NIM : 205000024
 Prodi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok Dengan Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo

NO	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	31 Maret 2023	Pengajuan judul	ME
2	04 April 2023	Penetapan judul	ME
3	08 April 2023	Pengajuan bab 1	ME
4	29 April 2023	Revisi bab 1 dan pengajuan bab 2	ME
5	09 Mei 2023	Revisi bab 2 dan pengajuan bab 3	ME
6	18 Juli 2023	Pengesahan bab 1, 2, dan 3	ME
7	11 Agustus 2023	Revisi bab 1, 2, dan 3	ME
8	25 Agustus 2023	Pengajuan buku pedoman	ME
9	13 Oktober 2023	Pengesahan buku pedoman	ME
10	1 Januari 2024	Pengajuan bab 4	ME
11	15 Januari 2024	Revisi bab 4 dan pengajuan bab 5	ME
12	6 Februari 2024	Pengesahan bab 1 sampai bab 5	ME
13	28 Februari 2024	Bimbingan revisi setelah skripsi	ME









Selesai bimbingan skripsi, 21 Maret 2024

Pembimbing

Dimas Ardika Miftah Farid, S.Pd., M.Pd.

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Jessica Dita Getsmani
 NIM : 205000024
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Tanggal Ujian Skripsi : 16 Februari 2024
 Judul Skripsi : Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok Dengan Untuk Memurunkan Kecemasan Belajar Siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo
 Penguji I : Dimas Ardika Miffah Farid, S.Pd., M.Pd.
 Penguji II : Dr. Cindy Asli Pravesi, M.Pd.
 Penguji III : Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Revisi abstrak			
2	Penulisan daftar isi			
3	Revisi Bab 1 (Latar belakang, Definisi Operasional Variabel)			
4	Revisi Bab 3 (Sampel, Blue Print, kategori reliabilitas)			
5	Tata letak tabel validitas dan reliabilitas			
6	Revisi Bab 4 (Hasil Penelitian)			
7	Penulisan Daftar Pustaka			

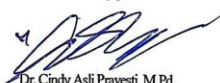
Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,



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

Dosen Penguji II,



Dr. Cindy Asli Pravesi, M.Pd.
 NIDN. 0706058802

Dosen Penguji III,



Elia Firda Mufidah, S.Pd., M.Pd.
 NIDN. 0728029302

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian

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

**Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.**

Nomor : 078/Ak.2/FPP/X/2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMP
PGRI 1 BUDURAN
Jl. Raya Siwalanpanji No.3, Siwalan Panji, Siwalanpanji, Kec. Buduran, Kabupaten Sidoarjo,
Jawa Timur
di Kota Sidoarjo

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 SMP PGRI 1 BUDURAN berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : JESSICA DITA GETSMANI
NIM : 205000024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN BELAJAR SISWA SMP

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

Surabaya, 09 Oktober 2023



Dekan,

Dr. Rentika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 Surat Balasan Perizinan Penelitian dari Sekolah



PERWAKILAN YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
KABUPATEN SIDOARJO – JAWA TIMUR

SMP PGRI 1 BUDURAN

TERAKREDITASI : A

Jalan Siwalanpanji Nomor 3 Telepon/Faximile : 031 8961321 Buduran – Sidoarjo - 61252
e-mail : smp PGRI 1 buduran 79@gmail.com website : www.smp PGRI 1 buduran.sch.id

NSS : 204050201022

NIS : 2005021401

SURAT KETERANGAN

Nomor : 251/SMP PGRI 1/XI/2023

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Nomor : 078/Ak.2/FPP/X/2023, hal permohonan izin penelitian tertanggal 8 Oktober 2023, maka kepala SMP PGRI 1 Buduran memberikan izin kepada :

Nama	: Jessica Dita Getsmani
NIM	: 205000024
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian	: Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Konseling Kelompok Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa SMP
Waktu Penelitian	: 20 November 2023 s.d. 5 Februari 2024

Demikian surat ini dibuat untuk dapat di pergunakan sebagaimana semestinya.

Sidoarjo, 22 November 2023
Kepala SMP PGRI 1 Buduran



Indrajayanti Ratnaningsih, S.Si., M.Pd

Lampiran 3 Buku Panduan

BUKU PANDUAN

**KONSELING KELOMPOK
MENGUNAKAN TEKNIK DESENSITISASI
SISTEMATIS UNTUK MENURUNKAN
KECEMASAN BELAJAR SISWA**

Disusun Oleh:
Jessica Dita Getsmani



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena rahmat-Nya buku panduan yang berjudul “Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa” ini dapat disusun. Tidak lupa juga saya mengucapkan terima kasih atas bantuan dari Bapak Dimas Ardika Miftah S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah berkontribusi dengan memberikan saran materi, dan meluangkan waktunya untuk membimbing saya sehingga dapat menyelesaikan buku panduan ini dengan baik.

Akhir kata, karena adanya keterbatasan pengetahuan meupun pengalaman saya selaku penyusun buku ini saya mohon maaf atas banyaknya kekurangan dalam panduan ini. Oleh karenaitu saran dan kritik yang membangun dari pembaca sangat saya harapkan. Harapannya semoga buku panduan treatment ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi pembaca untuk ke depan dapat memperbaiki bentuk maupun menambah isi panduan treatment agar menjadi lebih baik dan lengkap serta bermanfaat.

Surabaya, 02 Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I	1
A. Pendahuluan	1
B. Tujuan Intervensi	2
C. Sasaran Intervensi	2
D. Asumsi-asumsi Intervensi	2
E. Prosedur Pelaksanaan Intervensi	2
F. Kompetensi Konselor	4
G. Teknik Konseling	5
H. Format Lampiran Isian Tertulis.....	7
I. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan.....	7
BAB II TREATMENT	10
BAB III PENUTUP	18
A. Kesimpulan.....	18
B. Saran.....	18
DAFTAR PUSTAKA	19
LAMPIRAN.....	20

BAB I

A. Pendahuluan

Fenomena kecemasan belajar ini dialami oleh siswa kelas IX, ditemukan beberapa siswa yang mengalami kecemasan karena tidak mengerti dengan pelajaran yang diberikan serta siswa cemas terhadap guru yang menurut siswa galak dan ketat. Selain itu siswa mengalami kecemasan karena tidak mampu untuk berbicara di depan kelas, karena siswa merasa malu, takut, memiliki pikiran yang buruk sebelum melakukan presentasi di kelas. Akibat fenomena ini jika tidak terselesaikan adalah prestasi siswa menjadi tidak optimal dan bahkan ada siswa yang nantinya tidak lulus dalam ujian karena tingkat kecemasannya terlalu tinggi. Apabila tidak mendapat penanganan dengan tepat, siswa yang mengalami kecemasan akan menjadi semakin parah sehingga dapat berdampak negatif terhadap dirinya.

Teknik yang akan digunakan dalam melaksanakan konseling kelompok yaitu teknik desensitisasi sistematis. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan menyertakan pemunculan tingkah laku atau respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan (Armasari et al., 2013). Permasalahan kecemasan belajar siswa yang rendah dapat diselesaikan melalui layanan konseling. Adhiputra (2014) mendefinisikan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya.

Panduan ini di sajikan sebagai salah satu panduan

konselor dalam menurunkan kecemasan belajar siswa saat melakukan proses pembelajaran di sekolah. Panduan ini juga dilengkapi dengan langkah-langkah bagi konselor yang hendak menerapkan teknik desensitisasi sistematis. Oleh karena itu rasional, tujuan, sasaran, tempat, dan karakteristik siswa, dan prosedur pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis di sekolah dalam panduan ini.

Permasalahan tingginya kecemasan belajar siswa, dapat diturunkan melalui adanya konseling kelompok yang dilakukan selama 8 sesi pertemuan. Panduan ini ditulis sebagai salah satu panduan untuk membantu konselor dalam menurunkan kecemasan belajar siswa SMP yang dilengkapi dengan tahapan-tahapan bagi konselor untuk menerapkan teknik desensitisasi sistematis .

B. Tujuan Intervensi

Tujuan buku panduan dalam penelitian ini adalah dapat mengetahui prosedur- prosedur pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan belajar siswa SMP.

1. Teknik desensitisasi sistematis bertujuan mengarahkan konseli untuk memberikan responden yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli.
2. Mengurangi sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kecemasan, kelainan pribadi dan masalah sosial.

C. Sasaran Intervensi

Sasaran dari kegiatan layanan konseling kelompok adalah siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo yang melaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan

teknik desensitisasi sistematis di sekolah.

D. Asumsi-asumsi Intervensi

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan maka asumsi pada penelitian ini adalah teknik desensitisasi sistematis dalam konseling kelompok efektif untuk menurunkan kecemasan belajar siswa SMP PGRI 1 Buduran Sidoarjo.

E. Prosedur Pelaksanaan Intervensi

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilakukan melalui langkah-langkah berikut ini (Fahmi & Slamet, 2016):

a. Tahap Awal Kelompok

Pada proses awal ini disebut sebagai orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: (a) menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, (b) dilanjutkan berdoa, (c) menjelaskan pengertian konseling kelompok, (d) menjelaskan tujuan konseling kelompok, (e) menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, (f) menjelaskan asas-asas konseling kelompok, (g) melaksanakan perkenalan dilanjutkan dengan rangkaian nama.

b. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalan permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah: mempersilahkan konseli untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara

bergantian, memilih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, membahas masalah terpilih secara tuntas, selingan, menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

c. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling kelompok ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah: menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri, anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, membahas kegiatan lanjutan, pesan serta tanggapan anggota kelompok, ucapan terima kasih, berdoa, perpisahan.

Cormier & Cormier dalam (Nafia, 2021) dalam pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis teknik ini memiliki langkah-langkah sebagai berikut:

1. Rasional
penggunaan treatment desensitisasi sistematis
2. Identifikasi
situasi-situasi yang menimbulkan emosi
3. Identifikasi
konstruksi hierarki
4. Pemilihan
latihan
5. Penilaian
imajinasi
6. Penyajian
adegan

7. Tindak lanjut
Tahap pertama kali yang digunakan dalam teknik desensitisasi sistematis yaitu:

1. Rasional penggunaan teknik desensitisasi sistematis

Rasional yang berisi tujuan dan prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis disampaikan kepada konseli karena akan mendatangkan suatu manfaat, antara lain: rasional dan ringkasan prosedur pelaksanaan itu mengemukakan model tertentu atau cara di mana konselor akan melaksanakan treatment ini, hasil dari desensitisasi sistematis mungkin bisa ditingkatkan karena diberikan intruksi dan harapan yang positif.

2. Mengidentifikasi Situasi Situasi Yang Menimbulkan Emosi

Jika konselor telah menemukan suatu masalah maka mestinya ada indikasi tentang dimensi ataupun situasi yang mempengaruhi kecemasan, maka dari itu konselor hendaknya berinisiatif melakukan identifikasi situasi yang mempengaruhi emosi tersebut dengan menggunakan salah satu prosedurnya yaitu: wawancara, monitoring diri sendiri, atau angket. Setelah itu konselor terus membantu konseli menilai situasi situasi yang diperoleh sampai ditemukannya beberapa situasi khusus.

3. Identifikasi Konstruksi Hierarki

Hierarki adalah daftar situasi rancangan terhadap konseli bereaksi dengan sejumlah

kecemasan yang bertingkat-tingkat. Untuk memperoleh hierarki itu, maka konselor hendaknya membantu konseli dalam meranking butir-butir hirarki menurut meningkatnya level yang menimbulkan kecemasan dan meminta konseli untuk mengatur butir hirarki menurut makin meningkatnya pengaruh pada kecemasan.

4. Pemilihan dan latihan
Counterconditioning

Pada tahap ini konselor memilih *counterconditioning* atau respon penanggulangan yang sesuai untuk menanggulangi masalah kecemasan. Konselor menjelaskan tujuan dari respon yang dipilih dan mendiskusikannya. Konselor melatih konseli untuk melakukan penanggulangan dan melakukannya setiap hari. Sebelum melakukan latihan, konseli diminta untuk menilai level perasaan kecemasan.

5. Penilaian Imajinasi

Pelaksanaan dari teknik desensitisasi sistematis yang khas yaitu dititikberatkan pada imajinasi konseli. Hal ini berasumsi bahwa imajinasi dari situasi adalah sama dengan situasi nyata dan bahwa belajar yang terjadi di dalam situasi imajinasi menggeneralisasi pada situasi real.

6. Penyajian Adegan
Hirarki

Adegan dalam hirarki disajikan setelah konseli diberikan latihan dalam *counterconditioning* atau respon penanggulangan setelah kapasitas imajinasi diukur. Setiap presentasi adegan

didampingi dengan respon penanggulangan sehingga kecemasan konseli terkondisikan ataupun bahkan berkurang.

7. Tindak lanjut

Dalam tahap terakhir dari treatment ini konselor memberikan tugas atau pekerjaan rumah yang berhubungan dengan usaha memajukan hasil treatment desensitisasi sistematis.

F. Kompetensi Konselor

Sebagaimana tercantum pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 27 Tahun 2008 dalam (ABKIN, 2018), kompetensi yang harus dikuasai oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling terdiri atas:

1. Kompetensi Pedagogik
 - a. Menguasai teori dan praksis pendidikan.
 - b. Mengaplikasikan perkembangan fisiologis dan psikologis serta perilaku konseli.
 - c. Menguasai esensi pelayanan bimbingan dan konseling dalam jalur, jenis, dan jenjang satuan pendidikan.
2. Kompetensi Kepribadian
 - a. Beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.
 - b. Menghargai dan menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan, individuasi, dan kebebasan memilih.
 - c. Menunjukkan integritas dan stabilitas kepribadian yang kuat.
 - d. Menampilkan kinerja

berkualitas tinggi.

3. Kompetensi Sosial
 - a. Mengimplementasikan
kolaborasi intern di tempat bekerja.
 - b. Berperan dalam
organisasi dan kegiatan profesi bimbingan dan konseling.
 - c. Mengimplementasikan
kolaborasi antarprofesi.
4. Kompetensi Profesional
 - a. Menguasai konsep dan praksis asesmen untuk memahami kondisi,kebutuhan, dan masalah konseli.
 - b. Menguasai kerangka teoretik dan praksis bimbingan dan konseling.
 - c. Merancang program bimbingan dan konseling.
 - d. Mengimplementasikan program bimbingan dan konseling yangkomprehensif.
 - e. Menilai proses dan hasil kegiatan bimbingan dan konseling.
 - f. Memiliki kesadaran dan komitmen terhadap etika profesional.
 - g. Menguasai konsep dan praksis penelitian dalam bimbingan dan konseling.

G. Teknik Konseling

Pedoman pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis, akan dibagi menjadi beberapa tahap dimana pada tahap awal ada dalam sesi 1, tahap kegiatan terdiri dari sesi 2,3,4,5, 6, dan 7 dan tahap pentupan ada dalam sesi 8. Adapun uraian kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis yaitu sebagai berikut:

1. Sesi 1

- a. Perkenalan antara konselor dan konseli, membina hubungan baik.
- b. Konselor menjelaskan tujuan, asas dan cara pelaksanaan konseling kelompok.
- c. Menyepakati waktu pelaksanaan konseling kelompok.
- d. Melakukan komitmen dengan membuat kontrak konseling kelompok.
- e. Mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalahnya secara bergantian.

2. Sesi 2

- a. Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok.
- b. Konselor menjelaskan mengenai kecemasan belajar.
- c. Konselor menyampaikan dan menjelaskan mengenai teknik desensitisasi sistematis yang akan digunakan.
- d. Konselor mengajak konseli untuk menentukan perilaku target yaitu menurunkan kecemasan belajar.
- e. Konselor menginstruksikan untuk menuliskan kecemasan belajar yang dialami masing-masing konseli dalam buku catatan sebagai tugas rumah.

3. Sesi 3

- a. Mengulas kembali pekerjaan rumah yakni menuliskan kecemasan belajar yang sudah dikerjakan konseli
- b. Mengidentifikasi situasi-situasi yang

menimbulkan ketegangan emosi.

- c. Konselor memberikan pekerjaan rumah untuk membuat daftar situasi menurut tingkat kecemasan yang paling tinggi hingga yang paling rendah.

4. Sesi 4

- a. Mengulas kembali pekerjaan rumah mengenai daftar situasi kecemasan konseli.
- b. Konselor menjelaskan mengenai latihan counter conditioning
- c. Konseli secara bergantian mempraktikkan latihan counter conditioning
- d. Konseli mempraktikkan kembali latihan counterconditioning di rumah

5. Sesi 5

- a. Mengulas kembali pekerjaan rumah yaitu latihan counterconditioning yang sudah dipraktekkan konseli
- b. Konselor menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi sistematis.
- c. Konseli secara bergantian mempraktikkan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi sistematis
- d. Konseli mempraktikkan kembali penggunaan imajinasi di rumah

6. Sesi 6

- a. Mengulas kembali pekerjaan rumah yaitu mengenai penggunaan imajinasi
- b. Konselor menjelaskan penyajian adegan hierarki.
- c. Konseli secara bergantian mempresentasikan penyajian adegan hierarki.

- d. Konselor menindaklanjuti hasil pekerjaan rumah konseli.
7. Sesi 7
- a. Konselor mengulas kembali teknik desensitisasi sistematis yang sudah dipraktikkan.
 - b. Konselor menanyakan kepada konseli mengenai kesulitan yang dialami selama kegiatan berlangsung dari pertemuan awal sampai akhir.
 - c. Konseli mengemukakan kesan dan hasil kegiatan.
8. Sesi 8
- a. Konselor memberikan evaluasi keberhasilan konseli.
 - b. Melakukan post-test.
 - c. Konselor mengakhiri konseling kelompok.

H. Format Lampiran Isian Tertulis

- | | |
|----|---|
| 1. | Format lampiran skala pengukuran. |
| 2. | Format lampiran lembar observasi. |
| 3. | Format lampiran RPL konseling kelompok. |
| 4. | Format lampiran kontrak konseling kelompok. |

5. Format lampiran materi teknik desensitisasi sistematis.

I. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Evaluasi diperlukan agar setiap proses konseling mampu mencapai tahapan keberhasilannya masing-masing. Sedangkan indikator keberhasilan merupakan petunjuk untuk mengetahui perkembangan pencapaian keberhasilan proses konseling. Berikut adalah evaluasi dan indikator keberhasilan pada setiap sesi:

1. Sesi 1

Evaluasi:

- a. Konselor dan konseli saling mengenal satu sama lain.
- b. Konseli memahami dan mengerti proses pelaksanaan konseling kelompok.
- c. Konseli secara sukarela mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Indikator keberhasilan:

- a. Tercapainya hubungan baik antara konselor dan konseli.
- b. Konseli memahami tujuan pelaksanaan konseling kelompok.
- c. Konseli berkomitmen untuk mengikuti setiap sesi hingga akhir.

2. Sesi 2

Evaluasi:

- a. Konseli memahami kegiatan konseling kelompok.
- b. Konseli memahami topik utama yang dibahas.
- c. Konseli memahami teknik yang akan digunakan.

Indikator keberhasilan:

- a. Konseli lebih memahami kegiatan yang dilakukan.
 - b. b. Konseli dapat memahami tentang kecemasan belajar.
 - c. Konseli dapat memahami tentang teknik desensitisasi sistematis.
3. Sesi 3
- Evaluasi:
- a. Konselor memahami prosedur penggunaan teknik.
 - b. Konseli memahami situasi yang dapat menimbulkan emosi.
- Indikator Keberhasilan:
- a. Konseli dapat memahami prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis.
 - b. Konseli dapat menilai sendiri akan perilakunya.
4. Sesi 4
- Evaluasi:
- a. Konseli memahami latihan *counterconditioning*
- Indikator keberhasilan:
- b. Konseli dapat mempraktekkan latihan *counterconditioning*
5. Sesi 5
- Evaluasi:
- a. Konseli memahami penggunaan imajinasi
 - b. Konseli mempraktekkan penggunaan imajinasi
- Indikator keberhasilan:
- a. Konseli dapat memahami mengenai penggunaan imajinasi
 - b. Konseli dapat mempraktekkan dengan baik penggunaan imajinasi.

6. Sesi 6

Evaluasi:

- a. Konseli mempresentasikan adegan hierarki.

Indikator Keberhasilan:

- a. Konseli memahami dengan baik mengenai penyajian adegan hierarki

7. Sesi 7

Evaluasi:

- a. Konseli melakukan perubahan tingkah laku dalam kelompok.

Indikator Keberhasilan:

- a. Tercapainya perubahan tingkah laku konseli dalam kelompok

8. Sesi 8

Evaluasi:

- a. Kesan dan pesan selama mengikuti proses konseling kelompok.
- b. Mengevaluasi proses kegiatan konseling kelompok
- c. Melakukan *post-test*.

Indikator Keberhasilan:

- a. Konseli dapat menyampaikan pesan dan kesan selama proses konselingkelompok berlangsung.
- b. Konseli mampu menyampaikan evaluasi kegiatan konseling kelompok.
- c. Konseli bersedia mengerjakan *post-test* yang diberikan konselor

BAB II TREATMENT

PERTEMUAN I

A.

Tujuan

1. Membangun hubungan baik antara konselor dan masing-masing konseli.
2. Konseli memahami dan mengerti tujuan pelaksanaan konseling kelompok.
3. Konseli berkomitmen untuk mengikuti setiap sesi hingga akhir.

B.

Kegiatan

Kegiatan	Waktu
1. Pembukaan	10 menit
a) Konselor mengumpulkan siswa yang memiliki kecemasan belajar b) Konselor membuka pertemuan dengan doa, salam dan bertanyakabar c) Konselor memperkenalkan diri d) Konselor mempersilahkan konseli untuk memperkenalkan diridengan menggunakan <i>ice breaking</i> "Tawa Perkenalan"	
2. Kegiatan Inti	25 menit

<ul style="list-style-type: none"> a) Konselor menjelaskan mengenai proses pelaksanaan konseling kelompok b) Konselor menjelaskan tujuan, asas dari konseling kelompok c) Konselor dan konseli menyepakati waktu pelaksanaan konselingkelompok d) Konselor menjelaskan kontrak konseling kelompok e) Konseli mengisi kontrak lembar kesediaan dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis f) Konselor mempersilahkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalahnya secara bergantian 	
3. Penutup	10 menit
<ul style="list-style-type: none"> a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini b) Konselor meminta konseli untuk melakukan refleksi pada pertemuan hari ini. c) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini dan menjadwalkan untuk pertemuan selanjutnya. d) Konselor menutup dengan doa dan salam 	

PERTEMUAN II

A. Tujuan

1. Konseli lebih memahami kegiatan yang dilakukan.
2. Konseli dapat memahami tentang kecemasan belajar.
3. Konseli dapat memahami tentang teknik desensitisasi sistematis.

B. Kegiatan

Kegiatan	Waktu
1. Pembukaan	10 Menit
a) Konselor membuka salam, berdoa, dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok b) Konselor bertanya kepada konseli mengenai proses konseling yang dilakukan minggu lalu c) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan kegiatan	
2. Kegiatan Inti	25 menit
a) Konselor menjelaskan mengenai kecemasan belajar. b) Konselor menyampaikan dan menjelaskan mengenai teknik desensitisasi sistematis yang akan digunakan. c) Konselor mengajak konseli untuk	

<p>menentukan perilaku target yaitu menurunkan kecemasan belajar.</p> <p>d) Konselor menginstruksikan untuk menuliskan kecemasan belajar yang dialami masing-masing konseli dalam buku catatan sebagai tugas rumah.</p>	
<p>3. Penutup</p>	<p>10 menit</p>
<p>a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini</p> <p>b) Konselor meminta konseli untuk melakukan refleksi padapertemuan hari ini.</p> <p>c) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini dan menjadwalkan untuk pertemuan selanjutnya.</p> <p>d) Konselor menutup dengan doa dan salam</p>	

PERTEMUAN III

A. Tujuan

1. Konseli dapat memahami prosedur pelaksanaan desensitisasi sistematis.
2. Konseli dapat menilai sendiri akan perilakunya.

B. Kegiatan

Kegiatan	Waktu
1. Pembukaan	10 menit
a) Konselor membuka salam, berdoa, dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok b) Konselor bertanya kepada konseli mengenai proses konseling yang dilakukan minggu lalu c) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan kegiatan	
2. Kegiatan Inti	25 menit
a) Mengulas kembali pekerjaan rumah yakni menuliskan kecemasan belajar yang sudah dikerjakan konseli b) Mengidentifikasi situasi-situasi yang menimbulkan ketegangan	

<p>emosi.</p> <p>c) Konselor memberikan pekerjaan rumah untuk membuat daftar situasi menurut tingkat kecemasan yang paling tinggi hingga yang paling rendah.</p>	
3. Penutup	10 menit
<p>a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini</p> <p>b) Konselor meminta konseli untuk melakukan refleksi padapertemuan hari ini.</p> <p>c) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini dan menjadwalkan untuk pertemuan selanjutnya.</p> <p>d) Konselor menutup dengan doa dan salam</p>	

PERTEMUAN IV

A.

Tujuan

Konseli dapat mempraktekkan latihan *counterconditioning*

B.

Kegiatan

Kegiatan	Waktu
1. Pembukaan	10 menit
<ul style="list-style-type: none"> a) Konselor membuka salam, berdoa, dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok b) Konselor bertanya kepada konseli mengenai proses konseling yang dilakukan minggu lalu c) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan kegiatan 	
2. Kegiatan Inti	25 menit
<ul style="list-style-type: none"> a) Konselor menjelaskan mengenai latihan <i>counterconditioning</i> b) Konseli secara bergantian mempraktikkan latihan <i>counterconditioning</i> c) Konseli mempraktikkan kembali latihan <i>counterconditioning</i> di rumah 	
3. Penutup	10 menit

<ul style="list-style-type: none">a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari inib) Konselor meminta konseli untuk melakukan refleksi padapertemuan hari ini.c) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini dan menjadwalkan untuk pertemuan selanjutnya.d) Konselor menutup dengan doa dan salam	
--	--

PERTEMUAN V

A. Tujuan

- a) Konseli dapat memahami mengenai penggunaan imajinasi
- b) Konseli dapat mempraktekkan dengan baik penggunaan imajinasi.

B. Kegiatan

Kegiatan	Waktu
1. Pembukaan	10 Menit
<ol style="list-style-type: none"> a) Konselor membuka salam, berdoa, dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok b) Konselor bertanya kepada konseli mengenai proses konseling yang dilakukan minggu lalu c) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan kegiatan 	
2. Kegiatan Inti	25 Menit
<ol style="list-style-type: none"> a) Mengulas kembali pekerjaan rumah yaitu latihan <i>counterconditioning</i> yang sudah dipraktekkan konseli. b) Konselor menjelaskan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi sistematis. c) Konseli secara bergantian 	

<p>mempraktikkan penggunaan imajinasi dalam desensitisasi sistematis</p> <p>d) Konseli mempraktikkan kembali penggunaan imajinasi di rumah</p>	
3. Penutup	10 menit
<p>e) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini</p> <p>f) Konselor meminta konseli untuk melakukan refleksi pada pertemuan hari ini.</p> <p>g) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini dan menjadwalkan untuk pertemuan selanjutnya.</p> <p>h) Konselor menutup dengan doa dan salam</p>	

PERTEMUAN VI

A. Tujuan

Konseli memahami dengan baik mengenai penyajian adegan hierarki

B. Kegiatan

Kegiatan	Waktu
1. Pembukaan	10 Menit
<ul style="list-style-type: none"> a) Konselor membuka salam, berdoa, dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok b) Konselor bertanya kepada konseli mengenai proses konseling yang dilakukan minggu lalu c) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan kegiatan 	
2. Kegiatan Inti	25 Menit
<ul style="list-style-type: none"> a) Mengulas kembali pekerjaan rumah yaitu mengenai penggunaan imajinasi b) Konselor menjelaskan penyajian adegan hierarki. c) Konseli secara bergantian mempresentasikan penyajian adegan hierarki. d) Konselor menindaklanjuti hasil pekerjaan rumah konseli. 	

3. Penutup	10 Menit
<ul style="list-style-type: none">a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari inib) Konselor meminta konseli untuk melakukan refleksi pada pertemuan hari ini.c) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini dan menjadwalkan untuk pertemuan selanjutnya.d) Konselor menutup dengan doa dan salam	

PERTEMUAN VII

A. Tujuan

Tercapainya perubahan tingkah laku konseli dalam kelompok

B. Kegiatan

Kegiatan	Waktu
1. Pembukaan	10 menit
<ul style="list-style-type: none"> a) Konselor membuka salam, berdoa, dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok b) Konselor bertanya kepada konseli mengenai proses konseling yang dilakukan minggu lalu c) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan kegiatan 	
2. Kegiatan Inti	25 menit
<ul style="list-style-type: none"> a) Mengulas kembali teknik desensitisasi sistematis yang sudah dipraktekkan. b) Melakukan perubahan tingkah laku dalam kelompok. 	
3. Penutup	10 menit

<ul style="list-style-type: none">a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari inib) Konselor meminta konseli untuk melakukan refleksi pada pertemuan hari ini.c) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini dan menjadwalkan untuk pertemuan selanjutnya.d) Konselor menutup dengan doa dan salam	
---	--

PERTEMUAN VIII

A. Tujuan

1. Konseli dapat menyampaikan pesan dan kesan selama proses konseling kelompok berlangsung.
2. Konseli mampu menyampaikan evaluasi kegiatan konseling kelompok.
3. Konseli bersedia mengerjakan *post-test* yang diberikan konselor.

B. Kegiatan

Kegiatan	Waktu
1. Pembukaan	10 menit
<ul style="list-style-type: none"> a) Konselor membuka salam, berdoa, dan menanyakan kabar kepada anggota kelompok b) Konselor bertanya kepada konseli mengenai proses konseling yang dilakukan minggu lalu c) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk melakukan kegiatan 	
2. Kegiatan Inti	25 menit

<ul style="list-style-type: none"> a) Konselor menanyakan kepada konseli mengenai kesulitan yang dialami selama kegiatan berlangsung dari pertemuan awal sampai akhir. b) Konseli mengemukakan pesan dan kesan dari hasil kegiatan. c) Konselor memberikan evaluasi keberhasilan konseli. d) Melakukan <i>post-test</i>. 	
3. Penutup	10 menit
<ul style="list-style-type: none"> a) Konselor menyimpulkan hasil kegiatan hari ini b) Konselor meminta konseli untuk melakukan refleksi pada pertemuan hari ini. c) Konselor mengakhiri pertemuan hari ini dan menjadwalkan untuk pertemuan selanjutnya. d) Konselor menutup dengan doa dan salam 	

BAB III PENUTUP

A. Kesimpulan

Kecemasan belajar merupakan permasalahan yang sering terjadi pada siswa disekolah. Beberapa siswa mendapatkan permasalahan karena tidak mampu untuk berbicara di depan kelas, karena siswa merasa malu, takut, memiliki pikiran yang buruk sebelum melakukan presentasi di kelas sehingga dipanggil Guru BimbinganKonseling (BK). Teknik Desesnsitisasi sistematis memiliki tujuan untuk mengarahkan konseli untuk memberikan responden yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli. Sehingga pemberian konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis berhasil menurunkan kecemasan belajar yang terjadipada siswa SMP PGRI 1 Buduran.

B. Saran

Saran yang ingin disampaikan penulis bagi peneliti selanjutnya supaya mampu mengkritik dan memperbaharui segala isi dalam panduan treatment ini, supaya lebih efektif dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. (2018). Kode Etik Bimbingan Dan Konseling Indonesia. *Paper Knowledge . Toward aMedia History of Documents*, 5(2), 40–51.
- Adhiputra, A. (2014). *Landasan-landasan Konseling Kelompok*. Denpasar: IKIP-PGRI Bali.
- Armasari, A. K. K. D., Dantes, N., & Sulastri. (2013). *Penerapan Model Konseling Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisasi Tingkat Kecemasan Dalam Proses Pembelajaran Siswa Kelas Viii A2 Smp Negeri 2 Sawan Tahun Pelajaran 2012/2013*.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2017). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 69–84. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2016.132-05>
- Nafia, R. A. (2021). Penggunaan Teknik Desensitisasi Sistematis Dalam Mengurangi Kecemasan Belajar Terhadap Peserta Didik Di Sekolah Menengah Atas Tri Sukses Natar Lampung Selatan Tahun Ajaran 2020/2021.

LAMPIRAN LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Kelas :

Alamat :

Dengan ini saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dalam konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dari awal hingga akhir.

Sidoarjo,

(.....)

A. Tata Cara *Ice Breaking*

Berikut tata cara *ice breaking* “Tawa Perkenalan”.

1. Konselor menginstruksikan anggota kelompok untuk membuat lingkaran.
2. Anggota kelompok menyiapkan bolpoin dan kertas
3. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menuliskan namanya sendiri di bagian pojok kanan atas kertas lalu lipat kertas sampai menutupi nama
4. Kertas diputar sampai setiap anggota kelompok tidak mendapat kertasnya sendiri
5. Setelah setiap anggota kelompok mendapat kertas baru, anggota kelompok menuliskan kata kerja tapi jangan sampai menampakkan nama yg ditulis.
6. Kertas diputar dan ditulis lagi sebuah kata pada kertas
7. Konselor memerintahkan anggota kelompok untuk memutar kertas dengan cepat
8. Kemudian konselor memberikan instruksi “stop” agar anggota kelompok berhenti memutar.
9. Bagi anggota kelompok yang tidak mendapatkan kertas atau malah mendapat kertas lebih dari satu, ia harus membacakan isi kertas di depan teman-teman.

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini?
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini?
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?

Lampiran 4 Lembar Kesediaan

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Veroy anggraeni

Kelas : IX - B

Alamat : Sukorejo baru rt. 13 rw. 04 bintan Sidoarjo

Dengan ini saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dalam konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dari awal hingga akhir.

Sidoarjo, 1-12-2023



(.....)

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : *Dwi Febrian S-N*

Kelas : *9B*

Alamat : *lebel leman R10A Ru 05*

Dengan ini saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dalam konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dari awal hingga akhir.

Sidoarjo, 1-12-2023 .

Dwi
(.....)

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Gilung Ramadhan

Kelas : 0A

Alamat : ~~Bulunan~~ Sidokepung Rt 14 R/W 8

Dengan ini saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dalam konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dari awal hingga akhir.

Sidoarjo, . 1-12-2023

(.....)

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:


Nama : Sauti Azzahra Intan Kartwa

Kelas : 9A

Alamat : Soro Indah utara 1 no 7

Dengan ini saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dalam konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dari awal hingga akhir.

Sidoarjo, 1-12-2023


(.....)

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Navita dwi anandita fitri

Kelas : IX - E

Alamat : Jl Soro Indah utara II

Dengan ini saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dalam konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dari awal hingga akhir.

Sidoarjo, 1-12-2023 .

Amib
(.....)

LEMBAR KESEDIAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : a satsa bila nur hi dayati rahma

Kelas : 013

Alamat : pandean RT03 RW01 buduran sidoarjo

Dengan ini saya bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan dalam konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dari awal hingga akhir.

Sidoarjo, 1-12-2023

Nasya
(.....)

Lampiran 5 Lembar Refleksi Lembar Refleksi Pertemuan 1

Sauli Azamro Intan Kartika
IX-A

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? campur aduk
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Belum ada uneg-uneg
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Saya akan mengikuti konseling sampai pertemuan ke-7
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? merasa lega karena mendapatkan saran

nama: Salsa Eka Nurka
 kelas: IXA

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? <u>saya sangat senang mengikuti konseling hari ini</u>
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? <u>tidak ada, karena saya sangat suka dan senang melakukan konseling</u>
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? <u>saya akan mengikuti konseling ini dengan baik sampai pertemuan terakhir.</u>
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? <u>lebih percaya diri untuk menjawab</u>

Venny anggrani
IX - B.

Lembar Refleksi

1.	<p>Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini?</p> <p>Saya sangat senang dan mengikuti konseling hari ini.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2.	<p>Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini?</p> <p>Tidak ada karena saya sangat suka dan senang melakukan.....</p> <p>konseling.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3.	<p>Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?</p> <p>Saya akan mengikuti konseling ini dengan baik sampai pertemuan.....</p> <p>berakhir.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
4.	<p>Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini?</p> <p>Lebih percaya diri untuk menjawab.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Navita dwi Anandita (11/1/21)

Lembar Refleksi

1.	<p>Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini?</p> <p>Awalnya takut karna tiba-tiba dipanggil tapi setelah itu jadi biasa saja saja karna ^{hanya} disuruh mengikuti konseling</p>
2.	<p>Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini?</p> <p>Tidak ada</p>
3.	<p>Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?</p> <p>Saya akan berusaha agar bisa mengikuti konseling</p> <p>Sampai selesai pertemuan ketujuh</p>
4.	<p>Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini?</p> <p>Semoga bisa mengikuti sampai selesai dan tidak terlalu ada rasa cemas / yang tidak enak</p>

Dwi Febrian S. N

98/

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? <i>gembira</i>
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? <i>tidak</i>
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? <i>saya akan terus mengikuti proses konseling sampai selesai</i>
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? <i>saya harap setelah mengikuti proses di saya akan jadi lebih berani</i>

Nama: M. Gilang Ramadhan
 kelas: 9A

Lembar Refleksi

1.	<p>Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini?</p> <p>Agak takut</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2.	<p>Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini?</p> <p>Tidak ada</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3.	<p>Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?</p> <p>Saya akan terus mengikuti proses konseling sampai selesai</p> <p>Saya berharap akan menjadi lebih baik</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
4.	<p>Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini?</p> <p>Saya harap setelah mengikuti konseling ⁱⁿⁱ saya akan jadi lebih berani menjawab soal atau pertanyaan yang diberikan oleh Ibu Bapak Guru</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Lampiran Lembar Refleksi Pertemuan 2

sabulanur Lr / 29 / 08

Lembar Refleksi

1.	<p>Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini?</p> <p>Perasaan saya adalah senang dan bahagia karena saya mengikuti konseling</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2.	<p>Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini?</p> <p>Tidak ada</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3.	<p>Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?</p> <p>Menerapkan apa yang telah dipelajari</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
4.	<p>Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini?</p> <p>Untuk percaya diri</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Navila dwi anandita fitri /ge

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? <i>Biasa saja</i>
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? <i>Tidak ada</i>
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? <i>Saya akan berusaha Untuk bisa Mengikuti Konseling.....</i>
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? <i>Sehingga saya bisa mengikuti konseling... sampai dengan 1kali Pertemuan</i>

1/enny
12/10
09/10/2021

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Perasaan saya senang dan bahagia karena bisa mengikuti konseling.....
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak ada.....
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Menentukan apa yang akan dipelajari.....
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? Lebih percaya diri.....

M. Gary 91

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Tidak ada perasaan apa-apa.....
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak ada.....
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? saya akan terus mengikuti konseling ini sampai selesai.....
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? saya berharap akan lebih banyak saat di sini dan meninjau perkembangan dari guru.....

Sauti Azzahra Intan Kartika

.IX-A

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? masih agak bingung, karena belum berbicara banyak hal
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Saya akan mengikuti konseling hingga pertemuan ke-7
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? merasa lega karena diberi solusi

Nama: Nuri Febrian S Al
KIS 9B/8

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Perasaan saya adalah senang dan bahagia karena bisa mengikuti konseling
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? menerapkan apa yang telah dipelajari
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? lebih percaya diri

Venny aggrani
12-13

Lembar Refleksi

1.	<p>Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini?</p> <p>Perasaan saya adalah senang karena bisa cerita soal kondung hari ini</p>
2.	<p>Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini?</p> <p>Tidak ada</p>
3.	<p>Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?</p> <p>Merubah diri untuk percaya diri dan tidak pernah malu menjawab soal di depan</p>
4.	<p>Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini?</p> <p>Percaya diri</p>

Novita dwi anandita fitri/ge

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Sedikit tenang karena bisa menyampaikan perasaan.....
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? akan berusaha mengikuti konseling berikutnya
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? Semoga bisa mengikat pertemuan konseling berikutnya

setso bla nur.k.r. 127/08

Lembar Refleksi

1.	<p>Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini?</p> <p>perasaan saya adalah saya senang karena bisa kita soal konseling hari ini</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2.	<p>Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini?</p> <p>tidak ada</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3.	<p>Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?</p> <p>menubati diri untuk percaya diri dan tidak malu untuk menjawab soal di depan kelas</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
4.	<p>Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini?</p> <p>percaya diri</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Lembar Tugas Rumah 2

1. Citlang Ramadhan

Lembar Refleksi

1.	<p>Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini?</p> <p>Saya merasa enak & senang setelah mengikuti konseling hari ini.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2.	<p>Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini?</p> <p>Tidak ada :)</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3.	<p>Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?</p> <p>Saya harap saya akan merasa agak baik</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
4.	<p>Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini?</p> <p>Saya harap...saya akan mengikuti proses konseling ini sampai selesai.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Dwi Febrian S. A/

9B/8

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? perasaan seru dan bisa diajak bergurau
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? saya harap konseling
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? semoga

Lembar Refleksi Pertemuan 4

Lembar Refleksi

Dwi Peltian S.N

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? <i>ummm anak dan bisa diajak belajar</i>
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? <i>tidak ada</i>
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? <i>saya harap saya bisa mengikuti konseling sampai selesai</i>
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? <i>amh</i>

Novia dw. A.F/9E

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? <i>Tenang</i>
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? <i>Tidak ada</i>
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? <i>akan mempraktekan apa yang dilakukan hari ini</i>
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? <i>ingin se mengikuti konseling sampai berakhir</i>

Venny anggraeni

18-15

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Senang... karena senang beresita
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak ada.
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? menjadi lebih baik, berubah diri dan lebih percaya.
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? percaya diri dan lebih mampu ke depannya.

siti lola nur h. / 95

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? senang karena sangat seru
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? menjadi lebih baik, merubah diri dan lebih percaya
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? supaya diri lebih fokus ke pelajaran

Sauli Azzahra Intan Kartika
IX-A

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? agak lega
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? belum ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? saya akan mengikuti konseling hingga pertemuan ke-7
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? saya ingin tau solusi dalam menyelesaikan masalah

Lembar Refleksi

M. Gilang

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Tidak ada perasaan apa pun
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Saya harap saya bisa mengikuti konseling ini sampai selesai
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? Saya harap saya tidak kecewa lagi saat hendak mengikuti konseling atau yang lainnya

Lembar Refleksi Pertemuan 5

M. Gilang

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? saya merasa... lebih... tenang
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? saya akan mencoba... di rumah seperti yang diajarkan di sekolah konseling
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? saya harap saya bisa... lebih... tenang

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Terasa terang, karena tidak takut
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Lebih takut dan lebih terang
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? Merubah diri untuk takut

Mavila dwi Anandita F/GE

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Lebih tenang.....
2.	Adakah ung-ung setelah melakukan konseling ini? Tidak ada.....
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Akan mencoba merelektkan pikiran.....
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? Semoga bisa melakukan proses konseling berikutnya.....

Savitri Azzahra Intan Kartika
18-A

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Campur aduk, dgau deg-degan pas disuruh membayangkan sesuatu
2.	Adakah ung-ung setelah melakukan konseling ini? Tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Saya akan mengikuti konseling hingga pertemuan ke-7
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? merasa lega

1. Dwi Pertiwi 51917/11/3B

Lembar Refleksi

101506101000106

Lembar Refleksi

1	1. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? <i>Stress sears karena tidak senang karena suamiku</i>
2	2. Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? <i>Walaupun</i>
3	3. Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? <i>Mau jadi lebih fokus</i>
4	4. Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? <i>Merubah diri</i>

Sauli Az-zamra Intan Kartika
IX-A

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Serang
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? belum ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? saya akan mengikuti konseling hingga Pertemuan ke-7
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? jadi tau lebih banyak hal dan bisa tau solusi dalam menylesaikan masalah

Lembar Refleksi Pertemuan 6

21916
9B/8

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? sangat enak dan bisa diajak berguru
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Cepat selesai enak
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? cepat selesai selesai

Venny d'Agara
T. B

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Ceria dan bahagia
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? lebih fokus dan tidak malas
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? Tidak malas saat belajar

Saiki Azzahra Intan Kartika
IX-A

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? senang, karena saya sedang senang
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? belum ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? saya akan mengikuti konseling hingga pertemuan ke-7
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? merasa senang dan lega

M. Gilang Pramadhan

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Saya merasa, tidak merasa apa-apa
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? saya akan mencoba suatu teknik yang membuat saya merasa lebih tenang
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? Saya harap saya menjadi lebih percaya diri saya

Mauric dui anandita F/gt

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Sedikit tenang karena bisa Menyampaikan Perasaan
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak Ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Akan berusaha mengikuti konseling
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? bisa mengikuti konseling bisa mempraktekkan yang dipelajari pada saat konseling

Lembar Refleksi Pertemuan 7

M. Gilang Kusumadana

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? saya merasa lebih tenang
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? saya tidak akan melakukan apa-apa
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? saya harap saya menjadi lebih berani saat proses pembelajaran

Venny anggraini
18.05

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Senang dan bahagia
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak ada.
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? percaya diri dan fokus belajar
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? Tidak menguati bagaimana belajar lagi

Nanda dwi anandita F /GE

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? tenang
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Mencoba Menghilangkan kecemasan belajar
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? Semoga bisa mempraktekkan yang diajarkan

Sigit
dB

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? aku erak
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? f rian ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? cepat selesai
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? erak dan bisa belajar

Saiki Azzahra Intan Kartika

IX-A

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Sedih karena tidak ada konseling lagi dan bu jessica tidak disini lagi
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? belum ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? akan mencoba mempraktekan cara agar tidak cemas saat pelajaran
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? semoga saya tidak cemas yang berlebihan saat pelajaran

Lembar Refleksi

Sabtu 16/10/2019
IX B

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? sering karena ramadan dan berpuasa
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? tidak ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? lebih fokus terhadap pelajaran
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? tidak cemas dan fokus terhadap pelajaran

Lembar Refleksi pertemuan 8

Natila dwi anandita F/GE

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? tidak tenang
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Saya akan Mempraktekan yang dipelajari
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? saya akan Mempraktekan Mempraktekan kepada orang yang dipelajari
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? Semoga bisa mempraktekan yang dipelajari

Lembar Refleksi

1.	<p>Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini?</p> <p><i>saya merasa</i> saya merasa prosaan saya menjadi lebih terang</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2.	<p>Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini?</p> <p><i>Tidak ada uneg-uneg karena semua</i> <i>ketens konseling ini bisa saja menjadikan saya menjadi</i> <i>lebih baik</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3.	<p>Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini?</p> <p><i>Mungkin saya akan mencoba sesuatu yang bisa membuat</i> <i>saya menjadi lebih terang saat pembelajaran</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
4.	<p>Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini?</p> <p><i>Saya harap saya menjadi lebih berani setelah proses konseling</i> <i>ini selesai</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

setelah melakukan hari
15/12/13

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? <i>Senang sekali karena beresita</i>
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? <i>tidak ada</i>
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? <i>mempraktikkan 75 derajat</i>
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? <i>lebih fokus terhadap pembelajaran dan tidak cemas</i>

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? Bahagia.....
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? Tidak.....
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? mempertahankan yang diajari.....
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? dapat belajar dan makan semua dalam pelajaran lagi.....

Sigit
90/8

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? <i>saya merasa senang</i>
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? <i>tidak ada</i>
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? <i>saya akan lebih belajar terus</i>
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? <i>saya tidak cemas saat belajar</i>

Sauti Azzahra Intan Kartika

IX-A

Lembar Refleksi

1.	Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti konseling hari ini? senang, lega
2.	Adakah uneg-uneg setelah melakukan konseling ini? belum ada
3.	Apa yang akan kamu lakukan setelah konseling hari ini? Saya akan mempraktekan menggunakan majlasi agar tidak cemas
4.	Apa harapan kamu setelah mengikuti proses konseling ini? Saya jadi lebih fokus dalam mengikuti pelajaran

Lampiran 6 Lembar Tugas Rumah Tugas Rumah 1

Sakti Azzahra Intan Kartika / IX-A

Saya merasa takut saat disuruh guru untuk menjawab pertanyaan. Saya cemas ketika disuruh presentasi secara individu di depan teman-teman. Saya takut apabila belum mengerjakan pekerjaan rumah (terutama materi matematika, karena gunanya agak galak.

Saya cemas jika tidak paham penjelasan dari guru.

Saya cemas jika tidak bisa mengerjakan tugas.

Saya cemas apabila guru marah-marah hingga membentak murid-muridnya.

Saya takut dengan suara yang keras.

Saya cemas apabila teman saya tertakut-tertakut karena panik diberi tugas yang susah.

Saya Vanny anggraeni mengikuti beasiswa belajar saat guru menunjuk saat / ~~menunjuk~~ ^{menyuruh} saya untuk maju ke depan

Tidak tau berapa saya memiliki ~~beasiswa~~ ^{beasiswa} belajar. Saya sudah mencoba untuk percaya diri dan tidak cemas. Tapi saya tidak bisa melakukan itu.

Saya bisa cemas cuma merinding dan deg-degan. Karena tidak tenang dengan pelajaran yang diajarkan oleh guru.

Saya cemas bukan dengan 1 pelajaran saja. Tetapi semua pelajaran

Vanny anggraeni / 1x - 0

Saya akan selalu merasa takut jika dipanggil kelapan/mengambil Perancangan yang ~~tidak~~ ~~tidak~~ oleh
dari "mapel" Perawatan yang saya tidak sukai jadi ga tergantung mapelnya

PA

M. Kang Ramadhan BA

saya sadar bila mengalami kelambanan belajar saat guru menuntut saya maju kedepan untuk mengerjakan soal tidak tau kenapa saya memiliki kelambanan belajar. saya sudah mencoba semua pelajaran diri dan tidak semua tapi saya tidak bisa melakukan itu.

saya kalo semua siswa bangun saya dengan dan dengan dengan karena tidak dengan pelajaran yang diberikan oleh guru

saya akan lakukan dengan 1 pelajaran saya, tetapi semua pelajaran

saya bisa nulis 14-13

Saya ~~akan~~ merasa takut jika tidak ~~di~~ liparnggi olmparng/mentah perlayan yang paling sulit

Dwi Febrina S. A/

Navila dwi anan dita fibri 19E

kecemasan Belajar

Saya ada rasa cemas ketika disuruh untuk maju atau menjawab pertanyaan. dan saya juga cemas jika presentasi di depan ~~kelas~~

Manly approach

17-B

1. Saja merasa tidak nyaman dikelas jika curas.
2. Kurang paham dengan materi.
3. Suka tidak terang jika dituntut jawab.
4. Tidak percaya diri kalau presentasi di depan.
5. Tidak yakin jika dituntut maju di depan.
6. Tidak fokus sehingga panik.
7. Terlalu banyak bicara sehingga tidak paham.
8. Panik dengan pelajarannya.
9. Tidak percaya jika menjawab soal.
10. Tidak mendengarkan guru sehingga takut jika ditanyai.

Sakti Azzahra Intan Kartika
Kelas: IX-A

1. dipanggil guru ke ruang guru
2. ketahuan bolos ke kopsis
3. dihukum mengerjakan tugas di luar kelas
4. Presentasi di depan teman-teman
5. PR ketinggalan di rumah
6. Presentasi secara individu di depan banyak orang
7. dimarahi karena belum mengerjakan PR matematika/IPA
8. Tidak bisa memahami Pelajaran (Matematika, IPA)
9. ditunjuk untuk mengerjakan IPA di papan tulis
10. ditunjuk untuk mengerjakan Soal Matematika di papan tulis

Saldo btle nur k.r. / ga

1. karna diben saran oleh teman
2. lupa membawa klpn
3. kblak percaya diri dgn jawaban ses-itu
4. dipanggil oleh guru
5. ~~terpana~~ ditunjuk oleh guru
6. tidak mengerjakan pr
7. dikasi soal danya jawab karna kblak gsa menjawab
8. ulan harian
9. Presentasi di depan
10. Asapzke-depan ditunjuk oleh guru menjawab soal dipapan karena kblak paham materinya

No. _____

Date : _____

1. Saya dipanggil guru rasanya kayak tegang
2. Presentasi kelapangan dan di ~~fungsi~~ dengan kerato sekoran
3. belum mengerjakan mapel MM
4. dipanggil ke ruang BK
5. tegang saat dipanggil guru
6. dimarahin guru karena tidak mengerjakan tugas
7. Saya cemas di pelajaran MTK dan b. indonesia
8. gelisa
9. maju kedepan untuk ditanyai tugas
10. dikasih waktu jam kosong

NAMA: Dwi Febrian S. N

KIS : IX D / 8

Mavila dwi Anandita (lbr) / GE

1. Jankos
2. Pelajaran
3. Sulit memahami materi
4. Mengerjakan soal di papan
5. Menjawab soal
6. maju di depan untuk menjawab/Quis
7. Presentasi
- ~~8. di bicarakan guru~~
9. Bolos Pelajaran
- ~~10. Bolos Pelajaran dan~~
10. Dipanggil guru
8. di bicarakan guru

Lampiran 7 Hasil Foto Kegiatan



Pertemuan 1



Pertemuan 2



Pertemuan 3



Pertemuan 4



Pertemuan 5



Pertemuan 6



Pertemuan 7



Pertemuan 8

Lampiran 8 Hasil SPSS

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	28	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	28	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha		N of Items	
		.829	28

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Q1	153.32	137.560	0.200	0.779
Q2	153.14	143.534	-0.212	0.791
Q3	153.07	135.106	0.370	0.775
Q4	153.61	132.173	0.530	0.771
Q5	154.04	136.184	0.172	0.780
Q6	153.46	132.480	0.487	0.771
Q7	153.39	134.840	0.287	0.777
Q8	154.29	135.249	0.243	0.778
Q9	154.29	130.508	0.549	0.769

Q10	153.54	131.295	0.440	0.771
Q11	153.96	137.813	0.112	0.782
Q12	153.82	138.448	0.087	0.782
Q13	154.14	127.090	0.662	0.763
Q14	154.00	135.333	0.243	0.778
Q15	153.50	131.519	0.432	0.772
Q16	154.04	131.443	0.517	0.770
Q17	153.57	139.291	0.027	0.784
Q18	153.86	132.201	0.422	0.772
Q19	153.75	128.639	0.546	0.767
Q20	153.86	128.423	0.753	0.764
Q21	153.57	134.106	0.268	0.777
Q22	152.82	140.078	-0.011	0.784
Q23	153.36	133.646	0.401	0.774
Q24	152.96	136.925	0.268	0.778
Q25	154.64	137.423	0.165	0.780
Q26	153.93	136.587	0.218	0.779
Q27	153.39	142.766	-0.154	0.791
Q28	153.86	132.349	0.447	0.772
Q29	154.54	130.332	0.526	0.769
Q30	153.18	137.115	0.227	0.779
Q31	153.50	138.704	0.055	0.784
Q32	154.32	130.967	0.547	0.769
Q33	153.25	141.157	-0.079	0.788
Q34	153.43	141.513	-0.096	0.789
Q35	154.50	132.407	0.534	0.771
Q36	153.43	132.106	0.411	0.772
Q37	153.64	141.053	-0.077	0.786
Q38	153.43	142.995	-0.174	0.791

Q39	154.36	133.646	0.444	0.773
Q40	153.61	131.803	0.406	0.772
Q41	153.36	153.571	-0.770	0.806
Q42	154.43	137.513	0.126	0.781
Q43	153.39	136.544	0.259	0.778
Q44	153.54	137.073	0.195	0.779
Q45	153.86	141.090	-0.076	0.788
Q46	153.89	141.136	-0.079	0.787
Q47	154.46	135.888	0.290	0.777
Q48	153.71	135.249	0.240	0.778
Q49	153.50	142.481	-0.157	0.789
Q50	154.29	140.434	-0.034	0.785
Q51	153.18	136.226	0.194	0.779
Q52	153.46	133.591	0.376	0.774
Q53	154.18	139.856	0.012	0.783
Q54	154.04	138.036	0.138	0.781
Q55	153.93	137.921	0.148	0.780
Q56	153.43	132.106	0.363	0.774
Q57	154.18	138.819	0.092	0.782
Q58	153.68	140.597	-0.047	0.786
Q59	153.64	133.720	0.419	0.774
Q60	153.43	130.847	0.452	0.771
Q61	153.64	144.905	-0.327	0.792
Q62	154.00	138.000	0.186	0.780
Q63	154.07	142.439	-0.201	0.787
Q64	153.61	136.099	0.194	0.779