# DAFTAR PUSTAKA


Annisa, Dona Fitri., dan Ifdil. 2016. "Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)". *Jurnal Konselor*, (Online), 5 (2):93-99, http://ejournal.unp.ac.id/in-dex.php/konselor, diunduh 17 Oktober 2018 pukul 01.12 WIB.

Aryani, Farida. 2016. *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Palu: Edukasi Mitra Grafika.

Azwar, Saifuddin. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.

Berg, Robert C. dkk. 2013. *Group Counseling Concepts and Procedures (Fifth Edition).* New York:Routledge Taylor and Francis Group.

Corey, Gerald. 2013a. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (E. Koswara, Penerjemah). Bandung:Refika Aditama.

Corey, Gerald. 2013b. *Case Approach to Counseling and Psychotherapy*. USA:Cengage Brain.

Damayanti, Rika dan Puti Ami Nurjannah. 2016. "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung". *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, (Online), 3 (2):287-301, https://ejurnal.radenintan.ac.id/ind-ex.php/konseli, diunduh 10 Agustus 2018 pukul 11.00 WIB.

Erford, Bradley T. 2016. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi Kedua)*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.

Fitri, Dian. 2017. "Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa". *Jurnal Psikologi*, (Online), 2 (10):64-73, https://media.neliti.com, diunduh 5 Agustus 2018 pukul 05.00 WIB.

Fodor, Nandor., dan Frank Gaynor. 2018. *Kamus Praktis Psikoanalisis*. Yogyakarta:Ircisod.

Folastri, S., dan Rangka, I. B. 2016. *Prosedur Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Panduan Praktis Menyeluruh)*. Bandung:Mujahid Press.

Furqon. 2013. *Statistika Terapan untuk Penelitian*. Bandung:Alfabeta.

Hambrick, James P dkk. 2003. "Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder: Supporting Evidence and Future Directions". *CNS Spectrums*, (Online), 8(5):373-381, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12766693, diunduh 11 Agustus 2018 pukul 04.33 WIB.

Hartono dan Boy Soedarmadji. 2014. *Psikologi Konseling*. Jakarta:Kencana.

Isnayah. 2016. "Upaya Meningkatkan Keberanian Berpendapat pada Kegiatan Bimbingan Klasikal dengan Layanan Penguasaan Konten". *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, (Online), 2(1), https://irpp.com/index.php/jpt-bk/article/download/438/428, diunduh 18 Agustus 2018 pukul 21.00 WIB.

Kaczkurkin, Antonia N., dan Foa, Edna B. 2015. "Cognitive-Behavioral Therapy for Anxiety Disorders:an Update on the Empirical Evidence". *Dialogues in Clinical Neuroscience*, (Online), 17(3):337-346, https://www.dialogues-cns.org, diunduh 9 September 2018 pukul 02.10 WIB.

Khoshlessan, Rezvan dan Kumer Pial Das. 2017. "Analyzing International Students' Study Anxiety in Higher Education". *Journal of International Students*, (Online), 7(2):311-328, https://files.eric.ed.gov/fulltext/Ej-1129158.pdf, diunduh 11 Agustus 2018 pukul 04.20 WIB.

Komarudin. 2017. "Efektivitas Pelatihan Kognitif-Perilaku untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas XI". *Journal of Health Studies*, (Online), 1(1):8-17, https://ejournal.unisayogya.ac.id/ejournal/index.php/JH-eS/article/download/181/117, diunduh 15 Agustus 2018 pukul 14.10 WIB.

Kurnanto, Edi. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung:Alfabeta.

Liu, Meihua dkk. 2011. "Reticence and Anxiety in Chinese University ESP Poetry Class: A Case Study". *Journal of Language and Culture*, (Online), 2(2):20-33, http://www.aca-demicjournal.org?JLC, diunduh 1 Agustus 2018 pukul 12.00 WIB.

Madina, Siti dkk. 2016. "Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Peningkatan Perilaku Percaya Diri dalam Mengemukakan

Pendapat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 17 Palu". *Jurnal Konseling dan Psikoedukasi,* (Online), 1(2):66-81, http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/jkp, diunduh 1 Agustus 2018 pukul 12.05 WIB.

Nursalim, Mochamad. 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta:Akademia Permata.

O'Donohue, William T. dan Jane E Fisher. 2017. *Cognitive Behavior Therapy:Prinsip-Prinsip Utama untuk Praktik* (Yudi Santoso, Penerjemah). Yogyakarta:Pustaka Pelajar.

Permana, Hara dkk. 2016. "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes". *Jurnal Hisbah*, (Online), 13(1):51-68, https://media.neliti.com, diunduh 23 Januari 2019 pukul 15.46 WIB.

Permendikbud. 2013. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 70 Tahun 2013. Jakarta: Permendikbud.

Riza, Wina Lova. 2016. "Penerapan Terapi Perilaku Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) untuk Mengurangi Simtom pada Subjek yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum". *Jurnal Psychopedia*, (Online), 1(1), https://journal.ubp-karawang.ac.id/index.php/psikologi/arti-cle/download/36/35, diunduh 3 Agustus 2018 pukul 09.00 WIB.

Rizkiawati, dkk. 2017. "Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif pada Klien Usia Remaja dengan Metode Cognitive Restructuring Form". *Social Work Jurnal*, (Online), 6(2):154-272, https://www.jurnal.unpad.ac.id/share/article/view/13212/6040, diunduh 2 Agustus 2018 pukul 00.00 WIB.

Rosmawati. 2017. "Penerapan Layanan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, (Online), 1(1):39-45, https://www.neliti.com, diunduh 15 Agustus 2018 pukul 08:20 WIB.

Sembiring, Pastiria dan Etika Rahmi. 2017. "Pengaruh Konseling Kelompok Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy terhadap Kecemasan Berpendapat Siswa Kelas VII-5 SMP Negeri 3 Tanjungbalai T.A 2016/2017". *Jurnal Psikologi Konseling*, (Online), 11(2):48-60, https://jurnal.unime-

d.ac.id/2012/index.php/konseling/article/download/9641/8831, diunduh 1 Agustus 2018 pukul 12.03 WIB.

Sobur, Alex. 2013. *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*. Bandung:Pustaka Setia.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Suradi. 2013. *Konseling Kelompok sebagai Teknik Mengentas Permasalahan Peserta Didik*. Surabaya:University Press UNIPA Surabaya.

Suryabrata, Sumadi. 2013. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta:Rajawali Pers.

Suryabrata, Sumadi. 2014. *Metode Penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Thobroni, M. 2016. *Belajar dan Pembelajaran Teknik dan Praktik*. Yogyakarta:Ar-Ruzz Media.

Utomi, Romadi Priwijaya. 2016. "Upaya Meningkatkan Partisipasi Belajar dan Keberanian Siswa dalam Mengungkapkan Pendapat melalui Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Numbered Heads Together (NHT) pada Mata Pelajaran Gambar Teknik Kelas XB3 Jurusan Teknik Kendaraan Ringan SMK Perindustrian Yogyakarta". Skripsi, (Online), https://www.eprints.uny.ac.id/39851, diunduh 15 Agustus pukul 08.26 WIB.

Wahyuni, Endang. 2015. "Hubungan Self-Efficacy dan Keterampilan Komunikasi dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum". *Jurnal Komunikasi Islam,* (Online), 5(1), https://www.jki.uin-sby.ac.id/index.php/jki/article/download/71/52, diunduh 15 Agustus 2018 pukul 08.30 WIB.

Wardani, Ni Putu Eka Junita dkk. 2014. "Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Pembanjiran untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa dalam Menyampaikan Pendapat Kelas VIII di SMP Negeri 2 Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014". *Ejournal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling,* (Online), 2(1), https://media.ne-liti.com, diunduh 11 Agustus 2018 pukul 05.00 WIB.

Wilding, Christine dan Aileen Milne. 2013. *Cognitive Behavioural Theraphy* (Ahmad Fuandy, Penerjemah). Jakarta:Indeks.

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Surabaya, Telp. (031) 5053127
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Surabaya, Telp. (031) 8281182

## FORMAT REVISI SKRIPSI

**Nama** : Rika Purnamasari
**NIM** : 155000015
**Program Studi** : Bimbingan dan Konseling
**Tanggal Ujian Skripsi** : 12 Februari 2019
**Judul Skripsi** :
Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Berpendapat Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krian.
**Penguji I** : Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd.
**Penguji II** : Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.

| No | Materi Revisi | Penguji I | Penguji II |
|---|---|---|---|
| 1 | Bab II membuat Ha dan Ho | | |
| 2 | Pada abstrak dibetulkan | | |
| 3 | Kesimpulan disingkat | | |

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

Dosen Penguji I

(Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd)
NIDN. 88645216

Dosen Penguji II

(Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.)
NIDN. 0730086902

Lampiran 2: Berita Acara

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127 fax (031) 5053127 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182 Surabaya 60234
http://fkip.unipasby.ac.id/

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Rika Purnamasari
Nim : 155000015
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi :Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Berpendapat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Krian.

| No | Tanggal | Materi Bimbingan | Pembimbing |
|---|---|---|---|
| 1 | 24-07-2018 | Mengajukan Judul dan Blue Print | |
| 2 | 10-08-2018 | Pengumpulan bab I,dan II | |
| 3 | 25-08-2018 | Revisi Bab I, II, dan III | |
| 4 | 31-08-2018 | ACC Bab I dan Bab II | |
| 5 | 01-09-2018 | Pengumpulan Bab III | |
| 6 | 06-09-2018 | Revisi Bab III | |
| 7 | 04-01-2019 | ACC Bab III | |
| 8 | 10-01-2019 | Pengumpulan Bab VI dan V | |
| 9 | 14-01-2019 | Revisi Bab IV dan Bab V | |
| 10 | 20-01-2019 | ACC Bab IV dan Bab V | |
| 11 | 24-01-2019 | Pengumpulan Bab I-V | |
| 12 | 26-01-2019 | ACC Dosen Pembimbing Bab I-V | |

Selesai bimbingan skripsi pada tanggal 27 Januari 2019

Mengetahui
Dekan FKIP

(H. Saharl, S.H., M.Si)
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing

(Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.)
NIDN.0730086902

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**
**Kampus I** : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
**Kampus II**.Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : http://fkip.unipasby.ac.id
Unipa Surabaya

Nomor : 311/Ak.2/FKIP/X/2018 — 18 Oktober 2018
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala SMPN 2 Krian
di Sidoarjo

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 SMPN 2 Krian Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Rika Purnamasari |
| NIM | : | 155000015 |
| Program Studi | : | Bimbingan dan Konseling |
| Judul Penelitian | : | Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Penurunan Kecemasan Berpendapat Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Krian |
| Waktu penelitian | : | 22 Oktober 2018 s/d 31 Desember 2018 |

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

Dr. Suhari, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :
*1. Wakil Dekan I*
*2. Kaprodi*

Lampiran 4. Surat Persetujuan Penelitian

PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 KRIAN**
Terakreditasi **"A"** NPSN : 20501729 – NSS : 201050209006
Jl.Gub Sunandar PS Krian Telp. ( 031 ) 8971575-Kode Pos. 61262

Nomor : 421.3/ 331 /438.5.1.1.8/2018
Lamp. : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya.
**Di Surabaya**.

Menindak lanjuti surat dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Nomor : 311/Ak.2/FKIP/X/2018 tanggal 18 Oktober 2018 perihal pada pokok surat maka, kami mengijinkan mahasiswa :

| | |
|---|---|
| N a m a | : RIKA PURNAMASARI |
| Nomor Registrasi | : 155000015 |
| Program/Jurusan | : S1 / Bimbingan dan Konseling |
| Fakultas | : Keguruan dan Ilmu Pendidikan |

Untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 2 Krian sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Demikian atas perhatiannya terima kasih.

Krian, 24 November 2018
Kepala SMP N 2 Krian

**Drs. H. SUWARNO, MM**
NIP. 196102081984031004

PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 KRIAN**
Terakreditasi "A" NPSN : 20501729 – NSS : 201050209006
Jl.Gub Sunandar PS Krian Telp. ( 031 ) 8971575-Kode Pos. 61262

## SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.3/333/438.5.1.1.8/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala SMP Negeri 2 Krian :

| | |
|---|---|
| N a m a | : Drs. H. SUWARNO, MM |
| N I P | : 196002081984031004 |
| Pangkat/Gol | : Pembina Tk. I ( IV/b ) |
| Jabatan | : Kepala Sekolah |

Menerangkan bahwa :

| | |
|---|---|
| N a m a | : RIKA PURNAMASARI |
| Nomor Registrasi | : 155000015 |
| Program/Jurusan | : S1 / Bimbingan dan Konseling |
| Fakultas | : Keguruan dan Ilmu Pendidikan |

Adalah benar-benar sudah melakukan Penelitian di SMP Negeri 2 Krian mulai Tanggal : 22 Oktober 2018 s.d 31 Desember 2018, untuk menyusun Skripsi/Tugas kuliah dengan judul : ***" PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURISASI KOGNITIF DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN BERPENDAPAT SISWA KELAS VIII DI SMPN 2 KRIAN ."***

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana perlunya.

Krian, 24 November 2018
Kepala SMP N 2 Krian

**Drs. H. SUWARNO, MM**
NIP. 196102081984031004

Lampiran 5. Rancangan Intervensi

**A. Rasional**

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana dan proses pembelajaran agar siswa dapat mengerti, memahami, dan mampu berpikir lebih kritis. Indonesia pun berusaha untuk mengevaluasi, memperbaiki, dan mengganti kurikulum tiap tahunnya agar dapat meningkatkan mutu pendidikan. Kurikulum 2013 merupakan jenis kurikulum baru di Indonesia, yang ditujukan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dengan merubah pola pembelajaran menjadi interaktif, atau dengan kata lain, siswa dituntut untuk aktif dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar.

Perubahan kurikulum dari tahun ke tahun sampai pada kurikulum 2013 ini tentunya memberikan dampak pada diri siswa, baik dampak positif maupun negatif pada diri siswa, baik dampak positif maupun negatif. Dampak positifnya yaitu siswa dapat belajar dengan mengikuti perkembangan zaman yang semakin maju, sedangkan dampak negatif dari perubahan tersebut yaitu mutu pendidikan menurun dan menimbulkan masalah-masalah baru seperti menurunnya prestasi siswa. Prestasi siswa menurun dikarenakan siswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran pada kurikulum yang baru.

Kurikulum sebelumnya yang menuntut siswa untuk mendengarkan, disadari atau tidak hal tersebut membuat siswa menjadi terbiasa pasif ketika pembelajaran berlangsung, sehingga tuntutan untuk ikut aktif menjadi permasalahan bagi siswa itu sendiri. Siswa dalam mengikuti pembelajaran, terkadang dihadapkan pada hal-hal yang menunjukkan perasaan tidak nyaman, sehingga menimbulkan kecemasan dalam dirinya. Kecemasan yang dialami siswa ditandai dengan adanya rasa terancam oleh suatu hal yang belum jelas. Siswa yang merasa terancam disebabkan karena timbul pemikiran irasional atau pemikiran kurang rasional dalam dirinya. Pemikiran tersebut membuat siswa menjadi mudah mencemaskan apapun yang dihadapinya, sehingga hal itu menjadi dasar ketidakberanian siswa dalam menyampaikan pendapat ketika pembelajaran berlangsung.

Weaver (dalam Khoshlessan dan Kumar Pial Das, 2017:315-316) menyatakan bahwa berbicara di depan umum merupakan kegiatan yang tidak menyenangkan. Kebanyakan orang memilih untuk menghindar daripada menjadi pusat perhatian di depan umum. Hal ini dikarenakan banyak orang yang takut, malu, dan memiliki perasaan cemas ketika diharuskan untuk tampil di depan kelas atau ketika ditunjuk menjawab pertanyaan.

Hasil penelitian Sembiring dan Etika Rahmi (2017:55), persentase siswa kelas VII-5 SMPN 3 Tanjungbalai menunjukkan kecemasan berpendapat tergolong tinggi dengan rata-rata 97,5%, sedangkan dari hasil penelitian Wardani dkk (2014:5) pada kelas VIII SMP Negeri 2 Singaraja, menyatakan bahwa terdapat 20 siswa dari 83 siswa yang mengalami kecemasan menyampaikan pendapat berada kategori rendah yaitu masing-masing 10 siswa dari kelas VIII 8 dan kelas VIII 11.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disimpulkan bahwa banyak siswa mengalami kecemasan dalam berpendapat diakibatkan oleh pikiran negatif yang dimilikinya. Dampak apabila siswa mengalami kecemasan berpendapat adalah tidak mampu mencerna dan mengkaji pembelajaran yang didapat seperti yang diharapkan oleh kurikulum sekolah, sulit mengikuti pelajaran yang disampaikan guru, dan mungkin akan menimbulkan perasaan menyesal juga rendah diri apabila hasil belajarnya tidak optimal sehingga berpengaruh negatif pada kepribadian siswa tersebut (Isnayah, 2016; Wardani dkk, 2014).

Sehubungan dengan hal tersebut, diperlukan adanya suatu strategi yang sesuai agar kecemasan siswa dalam berpendapat dapat direduksi dan terhindar dari dampak tersebut sejak dini, terutama pada pelajar SMP. Kecemasan berpendapat yang dialami siswa perlu direduksi agar mereka mampu mengikuti pembelajaran interaktif sesuai harapan dari kurikulum 2013. Salah satu cara untuk mereduksi kecemasan berpendapat siswa adalah dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok. Strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok akan mereduksi kecemasan berpendapat dengan cara memusatkan perhatian siswa pada upaya untuk mengidentifikasi, mengubah pola pikir negatif, dan keyakinan konseli dari pola pikir yang negatif menjadi pola pikir

yang positif. Kegiatan konseling kelompok dalam strategi restrukturisasi kognitif ini akan mendorong terjadinya komunikasi yang baik dan dinamis antara anggota kelompok, serta mengentaskan masalah yang dihadapi anggota kelompok terkait kecemasannya berpendapat.

Hasil penelitian dari Hambrick dkk (2003:377), menunjukkan bahwa strategi restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi gangguan kecemasan sosial (SAD/*Social Anxiety Disorder*), khususnya dalam mengubah pola pikir negatif individu sebanyak 80%. Penelitian sejenis dilakukan oleh Fitri (2017:71) menunjukkan bahwa penerapan CBT dengan strategi restrukturisasi kognitif efektif meminimalisasikan kecemasan siswa dalam berpendapat, hal ini ditunjukkan dari hasil *pre test* yang berkisar 40%-80%, intervensi 35%-50% dan pasca intervensi semakin menurun dan stabil pada angka 10%.

Berdasarkan paparan tersebut, maka penulis ingin membuktikannya secara langsung dengan melakukan penelitian eksperimen berjudul "Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Penurunan Kecemasan Berpendapat Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krian".

**B. Tujuan Intervensi**

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi pengaruh penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan berpendapat siswa.

**C. Asumsi Intervensi**

Menurut Hambrick dkk (2003:377), CBT sangat efektif untuk mengurangi atau mereduksi gangguan kecemasan sosial, terutama restrukturisasi kognitif dalam mengubah pola pikir negatif individu.

Rizkiawati dkk (2017) mengatakan bahwa *cognitive restructuring* efektif mengatasi distorsi kognitif konseli usia remaja dengan subjek salah satu siswa kelas X SMAN Jatinangor.

**D. Kompetensi Pelaksanaan Intervensi**

Pelaksanaan konseling kelompok dengan strategi restrukturisasi kognitif dalam mengatasi permasalahan kecemasan berpendapat siswa memiliki beberapa kompetensi yang dimiliki peneliti sebagai pendukung dalam pemberian intervensi, yaitu sebagai berikut:

1. Memiliki pengetahuan tentang kecemasan berpendapat.
2. Memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang implementasi strategi restrukturisasi kognitif.
3. Memiliki pengetahuan, dan keterampilan dalam pelaksanaan konseling elompok dengan strategi restrukturisasi kognitif.
4. Memiliki pengetahuan tentang karakteristik siswa yang merupakan subjek penelitian.
5. Berperan aktif dan direktif dengan menggunakan pengetahuan ilmiah untuk membantu dan memfasilitasi konseli memecahkan permasalahan yang dihadapinya.

**E. Sasaran Intervensi**

Sasaran intervensi yaitu 5 siswa kelas VIII SMPN 2 Krian yang diambil secara acak dari hasil instrumen kategori sedang yang memiliki skor paling tinggi, yang telah dibuat berdasarkan karakteristik tentang kecemasan berpendapat.

**F. Prosedur Pelaksanaan Strategi Restrukturisasi Kognitif**

**1. Tahap Pembentukan**

Tahap pembentukan kelompok merupakan tahapan yang sangat penting karena tahap ini berpengaruh besar terhadap keberlangsungan konseling, sehingga konselor sebagai pemimpin kelompok perlu memahami aspek-aspek berikut: (a) fungsi dan peranan; (b) keterampilan konselor pada tahap awal konseling kelompok; (c) pertimbangan-pertimbangan persiapan; (d) persiapan untuk konseling kelompok; (e) persiapan konseli; dan (f) tahapan konseling kelompok. Aspek tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

a. Fungsi dan Peranan Konselor

Fungsi dan peranan konselor sebagai pemimpin sangatlah penting dalam konseling kelompok. Menurut Prayitno (dalam Kurnanto, 2014: 139), peranan konselor pada tahap awal konseling kelompok adalah sebagai orang yang dapat melakukan hal berikut:

1) Membantu konseli mencapai tujuannya dengan cara menjelaskan tujuan umum yang ingin dicapai dalam kegiatan konseling kelompok, menjelaskan cara-cara yang akan dilaksanakan untuk mencapai tujuan, memperkenalkan diri, memperlihatkan komunikasi yang menghargai

konseli, dan menampilkan ketulusan hati, kehangatan, dan empati kepada para konseli.
2) Merangsang dan memantapkan partisipasi anggota dalam suasana kelompok.
3) Membangkitkan minat, kebutuhan serta rasa pentingnya anggota konseli untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok yang diikutinya.
4) Menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan kelompok.
5) Merangsang dan memberi semangat semua konseli untuk ikut serta dan bertanggung jawab dalam kegiatan konseling kelompok.
6) Menjelaskan asas-asas konseling yang perlu diikuti konseli.
7) Menumbuhkan rasa saling mengenal antar sesama anggota kelompok.
8) Menumbuhkan sikap saling percaya dan saling menerima antar sesama anggota; dan memulai pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan anggota-anggota dalam kelompok.

b. Keterampilan Konselor Tahap Awal Konseling Kelompok

Keterampilan konselor pada tahap awal konseling kelompok menurut Kurnanto (2014:141) adalah sebagai berikut: (1) memulai kegiatan kelompok dengan menciptakan suasana kelompok yang menyenangkan; (2) membantu konseli mengenal anggota yang lain; (3) membuat dinamika kelompok secara positif; (4) mengajak konseli berbicara secara aktif dalam kelompok; (5) menjelaskan pengertian, tujuan kelompok, dan peranan konseling kelompok; (6) menggambarkan keadaan kelompok yang dipimpin sehingga konselor selalu mendapat perhatian menarik dari konseli; (7) membantu konseli mengungkapkan harapannya; (8) mengarahkan pertanyaan-pertanyaan; (9) menjelaskan aturan-aturan dasar kelompok; (10) menjelaskan aturan khusus yang diberlakukan dalam kelompok; (11) membuat nyaman anggota kelompok; (12) menilai gaya interaksi konseli; serta (13) memfokuskan pada isi pembahasan kelompok.

c. Pertimbangan-Pertimbangan Persiapan

Konselor diharuskan untuk membuat pertimbangan sebelum melaksanakan pertemuan konseling kelompok. Pertimbangan tersebut meliputi kebijakan terkait penerimaan anggota baru, frekuensi pertemuan, durasi setiap sesi, dan jumlah anggota kelompok.

d. Persiapan untuk Konseling Kelompok

Beberapa hal yang harus dipersiapkan adalah sebagai berikut: (1) mengklarifikasi miskonsepsi (kesalahan konsep) terkait konseling kelompok, kekhawatiran, dan harapan yang tidak realistis; (2) mengantisipasi dan mengurangi masalah konseling kelompok; dan (3) memberikan struktur kognitif yang memungkinkan konseli dapat berpartisipasi secara efektif dalam kelompok.

e. Persiapan Konseli

Konseling kelompok dalam pendekatan kognitif untuk menyiapkan konseli memiliki beberapa tujuan, yaitu: memberikan penjelasan yang rasional tentang proses konseling, mendeskripsikan jenis perilaku yang diharapkan dari konseli, menyepakati tentang kehadiran, meningkatkan ekspektasi tentang dampak konseling kelompok; dan memprediksi masalah.

f. Tahapan Konseling Kelompok

1) Pengaturan tempat duduk anggota kelompok (melingkar atau bentuk U).
2) Penerimaan, yaitu menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih kepada masing-masing anggota kelompok karena telah bersedia berpatisipasi dalam kegiatan konseling kelompok.
3) Berdoa.
4) Penjelasan pengertian dan tujuan konseling kelompok.
5) Penjelasan asas-asas dalam konseling kelompok meliputi asas kerahasiaan, keterbukaan, kesukarelaan, kenormatifan, dan asas kegiatan.
6) Penjelasan pelaksanaan konseling kelompok.
7) Perkenalan dan pengakraban (dapat berbentuk menyanyi atau permainan).

**2. Tahapan Peralihan**

Tahap peralihan merupakan tahap untuk mengalihkan kegiatan pembentukan pada kegiatan berikutnya dengan mengarah pada pencapaian tujuan kelompok. Tujuan tahap ini untuk membangun kepercayaan dengan anggota lainnya dan membebaskan individu yang terkait dari rasa ragu, sikap enggan, malu, atau saling tidak percaya antar kelompok, memahami peran pemimpin dan anggota kelompok, memahami asas-asas konseling kelompok, memegang teguh janji kelompok, serta kesiapannya. Menurut Suradi (2013:5),

konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika pada tahap ini, dengan langkah-langkah:

a. Menjelaskan peranan pemimpin kelompok dan peranan anggota kelompok.
b. Memantapkan kembali asas-asas dan kegiatan konseling kelompok.
c. Menetapkan norma kelompok dan janji anggota kelompok bersama-sama.
d. Mengucapkan janji untuk merahasiakan segala rahasia anggota kelompok.
e. Menanyakan kesiapan anggota kelompok sebelum menuju tahap inti.
f. Mengenali suasana apabila seluruh atau sebagian anggota belum siap memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut.

**3. Tahapan Kegiatan**

Tahap kegiatan merupakan proses konseling kelompok sebenarnya, maka dari itu perlu kesiapan psikologis yang penuh dengan kesungguhan.

a. Esensi Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan adalah tahap kegiatan inti terkait topik-topik tertentu yang akan diungkapkan oleh anggota kelompok secara mendalam dan tindakan yang efektif. Tujuannya agar permasalahan masing-masing anggota kelompok terungkap, terpilihnya masalah prioritas yang urgen dan mendesak untuk segera dipecahkan (1, 2, 3 rangking beratnya masalah), membahas dan mengentaskan masalah konseli bersama-sama dengan anggota lain untuk menganalisis serta mencari jalan keluar permasalahan konseli. Peranan konselor pada tahap kegiatan haruslah bersikap adil kepada seluruh anggota kelompok.

b. Keterampilan dan Teknik Kepemimpinan pada Tahap Kegiatan

Natawijaya (dalam Kurnanto, 2014) menjelaskan beberapa keterampilan yang harus dimiliki oleh konselor pada tahap kegiatan, yaitu: (1) merangsang pikiran anggota kelompok agar ikut aktif dalam diskusi dengan mengajikan sebuah pertanyaan, latihan, dan aktivitas yang bervariasi; (2) menggunakan intonasi suara untuk meminta anggota berpikir; (3) memperkenalkan topik pembahasan

untuk menjaga minat anggota agar tetap tinggi; (4) mengubah bentuk pertemuan agar anggota kelompok tidak merasa bosan; (5) menggunakan laporan kemajuan dari anggota kelompok; (6) menemui anggota secara individual untuk berbagi pendapat dan bereaksi terhadap kelompok dan konselor; (7) mengubah gaya kepemimpinan; (8) menginformasikan kepada anggota kelompok bila kelompok berakhir; (9) mengubah bentuk kelompok jika diperlukan; dan (10) merancang topik tahap pertengahan.

c. Tahapan Konseling Kelompok

1) Mempersiapkan anggota kelompok untuk saling menyampaikan masalah pribadi secara bergantian dengan terbuka dan terus terang apa adanya.
2) Memilih atau menetapkan bersama-sama terkait masalah yang sangat mendesak untuk segera dipecahkan dari rangking beratnya masalah.
3) Setelah dipilih, kemudian diterapkan salah satu topik masalah.
4) Anggota yang masalahnya terpilih diminta memberi penjelasan lebih rinci.
5) Implementasi teknik pemecahan masalah (anggota lain secara bergantian menyampaikan pendapat, bertanya, mengkritisi, memberi contoh, dan membantu memecahkan masalah mengacu teknik yang digunakan nanti).
6) Pemimpin kelompok merangkum saran dan pendapat anggota kelompok.
7) Konseli diminta merespon pendapat atau masukan, saran, dari anggota kelompok lain dan menyampaikan kemajuan yang telah diperoleh dan yang akan dilakukan (evaluasi).

**4. Tahapan Pengakhiran**

Tahap pengakhiran adalah tahapan akhir untuk melihat kembali hal-hal yang sudah dilakukan dan yang telah dicapai kelompok, yang ditandai dengan anggota kelompok yang mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Tujuan tahap ini adalah agar terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok terkait pelaksanaan kegiatan dan hasil kegiatan yang tercapai, tersusun rencana kegiatan lebih lanjut, serta dirasakannya hubungan kelompok, serta rasa kebersamaan meskipun berakhir.

**5. Tahapan Evaluasi dan Tindak Lanjut**

Tujuan dua tahap tersebut harus dinilai adalah untuk menentukan kemampuan konseli dan memperbaiki penampilan konselor dalam menangani kasus pada masa yang akan datang. Penilaian dalam konseling dapat dilakukan dengan cara laporan dari konseli sendiri, baik secara lisan maupun tulisan, observasi konselor terhadap konseli, laporan dari pihak lain yang mengetahui dan bertanggung jawab terhadap konseli.

**G. Strategi Konseling**

Implementasi penggunaan strategi restrukturisasi kognitif menurut Cormier dan Cormier (dalam Nursalim, 2013:32-36) yaitu: (1) rasional: tujuan dan tinjauan singkat prosedur; (2) identifikasi pikiran konseli dalam situasi problem; (3) pengenalan dan latihan *coping thought* (CT); (4) pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thought* (CT); (5) pengenalan dan latihan penguat positif; serta (6) tugas rumah dan tindak lanjut.

1. **Pada sesi pertama**, konselor membentuk kelompok dan membina hubungan dengan anggota kelompok. Tahapannya sebagai berikut:

a. Konselor mengucapkan terima kasih karena bersedia berpartisipasi dalam konseling kelompok.
b. Konselor memberitahu alasan mengundang konseli.
c. Perkenalan diri dan pengakraban dengan anggota kelompok.
d. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas, dan pelaksanaan konseling kelompok.
e. Menjelaskan peranan pemimpin dan anggota kelompok.
f. Membuat komitmen kelompok dengan membuat kontrak dalam konseling kelompok.
g. Penugasan.

2. **Pada sesi kedua**, asesmen masalah anggota kelompok

a. Konselor mengajak konseli untuk mengidentifikasi masalah yang dialami.
b. Konselor merangkum permasalahan semua konseli dalam konseling kelompok.
c. Konselor menetapkan tujuan atau target yang ingin dicapai konseli.
d. Penugasan.

3. **Pada sesi ketiga**, pelaksanaan strategi restrukturisasi kognitif
a. Konselor menjelaskan rasional strategi restrukturisasi kognitif.
b. Konselor menganalisis tingkah laku konseli yang akan diubah.
c. Konselor mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif konseli.
d. Penugasan.

4. **Pada sesi keempat**, pelaksanaan strategi restrukturisasi kognitif
a. Konselor mengenalkan pikiran-pikiran positif (CT)
b. Konselor memberikan contoh CT.
c. Konseli membuat contoh CT.
d. Konseli mempraktikkan CT (pikiran yang menanggulangi).
e. Penugasan.

5. **Pada sesi kelima,** pelaksanaan strategi restrukturisasi kognitif.
a. Konselor memodelkan cara peralihan dari pikiran yang menyalahkan ke CT.
b. Konseli mempraktikkan perpindahan dari pikiran negatif menuju pikiran positif.
c. Konselor memperkenalkan latihan penguat positif untuk membantu konseli menghargai setiap keberhasilannya.
d. Penugasan.

6. **Pada sesi keenam**, konselor dan konseli melakukan evaluasi kelompok.
a. Konselor me*review* tugas rumah konseli.
b. Konseli melaporkan hasil pekerjaan rumahnya sendiri, baik secara lisan maupun tulisan.
c. Konselor mengajak konseli mengevaluasi diri.

## H. Format Isian Tertulis

Format yang digunakan pada strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok adalah angket kecemasan berpendapat. Format angket kecemasan berpendapat yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dapat diisi siswa setelah selesai diberikan *treatment*.

## I. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Evaluasi terhadap keberhasilan intervensi strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan berpendapat siswa menggunakan angket kecemasan berpendapat. Indikator keberhasilan pada masing-masing sesi adalah sebagai berikut.

1. **Pada sesi pertama**, konselor membentuk kelompok dan membina hubungan dengan anggota kelompok. Tahapannya sebagai berikut:

a. Konselor dan anggota kelompok saling mengenal, akrab, dan terbuka satu sama lain.
b. Konseli dapat mendeskripsikan tentang pengertian, tujuan, asas, dan pelaksanaan konseling kelompok.
c. Konseli dapat memahami peranan pemimpin dan anggota kelompok.
d. Konseli mampu melaksanakan komitmen kelompok dengan baik.

2. **Pada sesi kedua**, asesmen masalah anggota kelompok dan rasional strategi restrukturisasi kognitif.

a. Konseli mengetahui dan mampu mengidentifikasi masalah yang dialaminya.
b. Konselor dapat menetapkan tujuan atau target yang ingin dicapai konseli.

3. **Pada sesi ketiga**, pelaksanaan strategi restrukturisasi kognitif.

a. Konselor mampu menjelaskan rasional strategi restrukturisasi kognitif.
b. Konseli dapat menganalisis tingkah laku yang akan diubah.
c. Konseli dapat mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki.

4. **Pada sesi keempat**, pelaksanaan strategi restrukturisasi kognitif

a. Konselor mampu mengenalkan dan memberikan contoh pikiran-pikiran positif (CT).
b. Konseli dapat membuat dan mempraktikkan CT dengan baik.

5. **Pada sesi kelima**, pelaksanaan strategi restrukturisasi kognitif.

a. Konseli memahami cara peralihan dari pikiran yang menyalahkan ke CT.
b. Konseli dapat mempraktikkan perpindahan dari pikiran negatif menuju pikiran positif dengan baik.
c. Konseli dapat menentukan penguat positif untuk membantu menghargai setiap keberhasilannya.

6. **Pada sesi keenam**, konselor dan konseli melakukan evaluasi kelompok.

a. Konseli dapat me*review* hasilnya dalam merubah pikiran negatif ke positif.
b. Konseli dapat menerima hadiah untuk penguat positif sesuai dengan hasilnya.

c. Konseli mampu mengevaluasi diri melalui hasil angket kecemasan berpendapat.

Lampiran 6: Hasil Validasi dan Reliabilitas

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

| | | N | % |
|---|---|---|---|
| Cases | Valid | 67 | 100.0 |
| | Excluded[a] | 0 | .0 |
| | Total | 67 | 100.0 |

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

**Item-Total Statistics**

| | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | $R_{tabel}$ | Cronbach's Alpha if Item Deleted | Ket. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S1 | 122.01 | 207.076 | .405 | .244 | .916 | VALID |
| S2 | 121.79 | 204.016 | .578 | .244 | .915 | VALID |
| S3 | 121.84 | 205.654 | .452 | .244 | .916 | VALID |
| S4 | 121.85 | 209.099 | .303 | .244 | .917 | VALID |
| S5 | 122.03 | 206.514 | .297 | .244 | .918 | VALID |
| S6 | 121.82 | 206.634 | .387 | .244 | .917 | VALID |
| S7 | 121.94 | 202.572 | .560 | .244 | .915 | VALID |
| S8 | 121.81 | 204.007 | .529 | .244 | .915 | VALID |
| S9 | 122.06 | 213.845 | .021 | .244 | .920 | GUGUR |
| S10 | 122.31 | 208.097 | .360 | .244 | .917 | VALID |
| S11 | 122.52 | 202.738 | .554 | .244 | .915 | VALID |
| S12 | 121.72 | 206.024 | .364 | .244 | .917 | VALID |
| S13 | 121.88 | 204.289 | .482 | .244 | .916 | VALID |
| S14 | 122.81 | 209.401 | .266 | .244 | .918 | VALID |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S15 | 121.85 | 204.493 | .363 | .244 | .917 | VALID |
| S16 | 121.81 | 203.977 | .552 | .244 | .915 | VALID |
| S17 | 122.03 | 203.242 | .540 | .244 | .915 | VALID |
| S18 | 121.96 | 207.437 | .405 | .244 | .916 | VALID |
| S19 | 122.19 | 207.462 | .305 | .244 | .917 | VALID |
| S20 | 121.99 | 209.621 | .237 | .244 | .918 | GUGUR |
| S21 | 122.13 | 206.148 | .447 | .244 | .916 | VALID |
| S22 | 122.21 | 204.380 | .502 | .244 | .915 | VALID |
| S23 | 122.52 | 206.526 | .425 | .244 | .916 | VALID |
| S24 | 121.94 | 202.905 | .685 | .244 | .914 | VALID |
| S25 | 121.94 | 206.784 | .408 | .244 | .916 | VALID |
| S26 | 121.70 | 206.819 | .410 | .244 | .916 | VALID |
| S27 | 121.96 | 199.922 | .739 | .244 | .913 | VALID |
| S28 | 122.54 | 211.283 | .149 | .244 | .919 | GUGUR |
| S29 | 121.96 | 216.437 | -.114 | .244 | .921 | GUGUR |
| S30 | 121.67 | 207.800 | .426 | .244 | .916 | VALID |
| S31 | 122.19 | 208.765 | .323 | .244 | .917 | VALID |
| S32 | 122.07 | 202.949 | .622 | .244 | .914 | VALID |
| S33 | 122.07 | 204.949 | .616 | .244 | .915 | VALID |
| S34 | 122.28 | 206.782 | .427 | .244 | .916 | VALID |
| S35 | 122.69 | 212.582 | .117 | .244 | .918 | GUGUR |
| S36 | 122.18 | 209.422 | .281 | .244 | .917 | VALID |
| S37 | 122.04 | 206.437 | .334 | .244 | .917 | VALID |
| S38 | 121.96 | 203.256 | .525 | .244 | .915 | VALID |
| S39 | 122.04 | 208.043 | .349 | .244 | .917 | VALID |
| S40 | 122.03 | 203.272 | .465 | .244 | .916 | VALID |
| S41 | 121.87 | 207.148 | .437 | .244 | .916 | VALID |
| S42 | 121.58 | 207.035 | .437 | .244 | .916 | VALID |
| S43 | 122.15 | 207.886 | .386 | .244 | .917 | VALID |
| S44 | 121.94 | 202.572 | .579 | .244 | .915 | VALID |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| S45 | 121.72 | 208.812 | .271 | .244 | .918 | VALID |
| S46 | 122.16 | 208.533 | .348 | .244 | .917 | VALID |
| S47 | 121.88 | 205.137 | .533 | .244 | .915 | VALID |
| S48 | 122.01 | 203.833 | .528 | .244 | .915 | VALID |
| S49 | 122.10 | 204.974 | .490 | .244 | .916 | VALID |
| S50 | 121.84 | 204.139 | .556 | .244 | .915 | VALID |

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .918 | 50 |

Lampiran 7. Skala Pengukuran Sebelum Validitas

## SKALA PENGUKURAN

### Pengantar

1. ***Pengisian angket ini tidak mempengaruhi nilai pada mata pelajaran apapun.***
2. Isilah skala dengan sejujur-jujurnya sesuai keadaanmu.
3. Periksa kembali sebelum skala diserahkan.

### Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas terlebih dahulu.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
3. Berilah tanda centang (√) pada salah satu dari empat jawaban yang tersedia.
4. Jika ingin mengganti jawaban yang baru, berilah dua garis mendatar pada jawaban sebelumnya (=) kemudian centanglah (√) pada jawaban yang baru.
5. Kriteria jawaban:
   SS : Sangat Setuju
   S : Setuju
   TS : Tidak Setuju
   STS : Sangat Tidak Setuju
6. Silakan menjawab dengan jujur.

Contoh:

| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Senang berpendapat di depan kelas. | | √ | | |
| 2 | Takut mengikuti diskusi kelas | ~~√~~ | | √ | |

| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Saya tidak fokus ketika berpendapat di depan kelas. | | | | |
| 2 | Rasa khawatir membuat saya tidak bisa berbicara di depan kelas. | | | | |
| 3 | Jantung saya berdebar-debar ketika menyampaikan pendapat di kelas. | | | | |
| 4 | Nada bicara saya sering naik turun saat menjawab. | | | | |
| 5 | Saya takut dimarahi guru ketika salah menjawab pertanyaan. | | | | |
| 6 | Merasa gugup ketika pendapat saya disanggah. | | | | |
| 7 | Saya takut ditertawakan ketika tampil di depan kelas. | | | | |
| 8 | Saya merasa tegang jika diminta menyampaikan pendapat. | | | | |
| 9 | Tangan saya tetap berkeringat meskipun menguasai materi. | | | | |
| 10 | Saya fokus pada apa yang disampaikan ketika berpendapat. | | | | |
| 11 | Yakin dengan jawaban yang saya ungkapkan. | | | | |
| 12 | Denyut nadi saya terasa cepat ketika ditunjuk guru. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 13 | Suara saya lancar ketika menyampaikan pendapat. | | | | |
| 14 | Guru akan memaklumi jawaban saya, meskipun salah. | | | | |
| 15 | Saya pura-pura diskusi dengan teman agar tidak ditunjuk. | | | | |
| 16 | Saya bingung ketika ditunjuk untuk berpendapat. | | | | |
| 17 | Saya menyampaikan pendapat di kelas dengan santai. | | | | |
| 18 | Saya tidak berkeringat dingin ketika menyampaikan pendapat. | | | | |
| 19 | Saya berkonsentrasi dengan baik ketika berbicara di depan kelas. | | | | |
| 20 | Saya menjawab pertanyaan dengan suara yang lantang. | | | | |
| 21 | Kaki saya gemetar ketika berbicara di depan kelas. | | | | |
| 22 | Suara saya bergetar ketika berpendapat di kelas. | | | | |
| 23 | Saya berpikir positif ketika berpendapat di kelas. | | | | |
| 24 | Saya merasa gelisah ketika ditunjuk guru maju ke depan. | | | | |
| 25 | Saya tetap berdebar-debar meskipun tahu jawabannya. | | | | |
| 26 | Takut pendapat saya tidak sesuai dengan jawaban. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 27 | Saya tegang jika berbicara di depan kelas. | | | | |
| 28 | Dada terasa sesak ketika giliran saya maju. | | | | |
| 29 | Telapak tangan saya tidak berkeringat meskipun was-was. | | | | |
| 30 | Saya khawatir jawabannya salah, meski belum tahu hasilnya. | | | | |
| 31 | Saya berani menjawab walaupun kalimatnya tidak teratur. | | | | |
| 32 | Pikiran saya *blank* ketika tampil di depan kelas. | | | | |
| 33 | Saya mampu menjawab pertanyaan dengan tenang. | | | | |
| 34 | Saya tidak gemetar ketika bertanya kepada guru. | | | | |
| 35 | Saya tampil sesuai dengan kemampuan. | | | | |
| 36 | Saya menyampaikan pendapat saya dengan jelas. | | | | |
| 37 | Tangan saya berkeringat ketika berpendapat di kelas. | | | | |
| 38 | Merasa terancam ketika pandangan teman-teman tertuju pada saya. | | | | |
| 39 | Pengucapan kata-kata saya salah ketika di depan kelas. | | | | |
| 40 | Jantung saya berdebar ketika guru memanggil. | | | | |
| 41 | Ketika berpendapat, kalimat saya terputus- | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | putus. | | | | |
| 42 | Saya sulit berkonsentrasi ketika ditunjuk secara mendadak. | | | | |
| 43 | Saya mampu menjawab pertanyaan dari guru. | | | | |
| 44 | Jantung saya tidak berdebar-debar ketika di depan. | | | | |
| 45 | Saya gelisah ketika menunggu giliran maju ke depan. | | | | |
| 46 | Saya mampu menjawab pertanyaan dengan baik. | | | | |
| 47 | Merasa tenang saat saya ditunjuk untuk menjawab. | | | | |
| 48 | Jantung saya tenang saat menjawab pertanyaan. | | | | |
| 49 | Saya bersikap santai ketika harus berbicara di depan. | | | | |
| 50 | Saya merasa nyaman berbicara di depan. | | | | |

Lampiran 8. Skala Pengukuran Setelah Validitas

## SKALA PENGUKURAN

### Pengantar

1. ***Pengisian angket ini tidak mempengaruhi nilai pada mata pelajaran apapun.***
2. Isilah skala dengan sejujur-jujurnya sesuai keadaanmu.
3. Periksa kembali sebelum skala diserahkan.

### Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas terlebih dahulu.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama.
3. Berilah tanda centang (√) pada salah satu dari empat jawaban yang tersedia.
4. Jika ingin mengganti jawaban yang baru, berilah dua garis mendatar pada jawaban sebelumnya (=) kemudian centanglah (√) pada jawaban yang baru.
5. Kriteria jawaban:
   SS : Sangat Setuju
   S : Setuju
   TS : Tidak Setuju
   STS : Sangat Tidak Setuju
6. Silakan menjawab dengan jujur.
   Contoh:

| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Senang berpendapat di depan kelas. | | √ | | |
| 2 | Takut mengikuti diskusi kelas | √= | | √ | |

| No | Pernyataan | SS | S | TS | STS |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Saya tidak fokus ketika berpendapat di depan kelas. | | | | |
| 2 | Rasa khawatir membuat saya tidak bisa berbicara di depan kelas. | | | | |
| 3 | Jantung saya berdebar-debar ketika menyampaikan pendapat di kelas. | | | | |
| 4 | Nada bicara saya sering naik turun saat menjawab. | | | | |
| 5 | Saya takut dimarahi guru ketika salah menjawab pertanyaan. | | | | |
| 6 | Merasa gugup ketika pendapat saya disanggah. | | | | |
| 7 | Saya takut ditertawakan ketika tampil di depan kelas. | | | | |
| 8 | Saya merasa tegang jika diminta menyampaikan pendapat. | | | | |
| 9 | Saya fokus pada apa yang disampaikan ketika berpendapat. | | | | |
| 10 | Yakin dengan jawaban yang saya ungkapkan. | | | | |
| 11 | Denyut nadi saya terasa cepat ketika ditunjuk guru. | | | | |
| 12 | Suara saya lancar ketika menyampaikan pendapat. | | | | |
| 13 | Guru akan memaklumi jawaban saya, meskipun salah. | | | | |
| 14 | Saya pura-pura diskusi dengan teman agar tidak ditunjuk. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 | Saya bingung ketika ditunjuk untuk berpendapat. | | | | |
| 16 | Saya menyampaikan pendapat di kelas dengan santai. | | | | |
| 17 | Saya tidak berkeringat dingin ketika menyampaikan pendapat. | | | | |
| 18 | Saya berkonsentrasi dengan baik ketika berbicara di depan kelas. | | | | |
| 19 | Kaki saya gemetar ketika berbicara di depan kelas. | | | | |
| 20 | Suara saya bergetar ketika berpendapat di kelas. | | | | |
| 21 | Saya berpikir positif ketika berpendapat di kelas. | | | | |
| 22 | Saya merasa gelisah ketika ditunjuk guru maju ke depan. | | | | |
| 23 | Saya tetap berdebar-debar meskipun tahu jawabannya. | | | | |
| 24 | Takut pendapat saya tidak sesuai dengan jawaban. | | | | |
| 25 | Saya tegang jika berbicara di depan kelas. | | | | |
| 26 | Saya khawatir jawabannya salah, meski belum tahu hasilnya. | | | | |
| 27 | Saya berani menjawab walaupun kalimatnya tidak teratur. | | | | |
| 28 | Pikiran saya *blank* ketika tampil di depan kelas. | | | | |
| 29 | Saya mampu menjawab pertanyaan dengan tenang. | | | | |
| 30 | Saya tidak gemetar ketika | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | bertanya kepada guru. | | | | |
| 31 | Saya menyampaikan pendapat saya dengan jelas. | | | | |
| 32 | Tangan saya berkeringat ketika berpendapat di kelas. | | | | |
| 33 | Merasa terancam ketika pandangan teman-teman tertuju pada saya. | | | | |
| 34 | Pengucapan kata-kata saya salah ketika di depan kelas. | | | | |
| 35 | Jantung saya berdebar ketika guru memanggil. | | | | |
| 36 | Ketika berpendapat, kalimat saya terputus-putus. | | | | |
| 37 | Saya sulit berkonsentrasi ketika ditunjuk secara mendadak. | | | | |
| 38 | Saya mampu menjawab pertanyaan dari guru. | | | | |
| 39 | Jantung saya tidak berdebar-debar ketika di depan. | | | | |
| 40 | Saya gelisah ketika menunggu giliran maju ke depan. | | | | |
| 41 | Saya mampu menjawab pertanyaan dengan baik. | | | | |
| 42 | Merasa tenang saat saya ditunjuk untuk menjawab. | | | | |
| 43 | Jantung saya tenang saat menjawab pertanyaan. | | | | |
| 44 | Saya bersikap santai ketika harus berbicara di depan. | | | | |
| 45 | Saya merasa nyaman berbicara di depan. | | | | |

Lampiran 9. Tabulasi *Pre-Test*

## TABULASI PRE-TEST KECEMASAN BERPENDAPAT SISWA KELAS VIII SMPN 2 KRIAN

| NO | NAMA | NOMOR ITEM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | TOT | KET |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | |
| 1 | APV | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 88 | Rendah |
| 2 | AKR | 2 | 2 | 0 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 82 | Rendah |
| 3 | AZAL | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 128 | Sedang |
| 4 | AJRM | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 107 | Rendah |
| 5 | ACN | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 122 | Sedang |
| 6 | AM | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 117 | Sedang |
| 7 | ANY | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 123 | Sedang |
| 8 | ANG | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 114 | Sedang |
| 9 | ANO | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 119 | Sedang |
| 10 | AHM | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 128 | Sedang |
| 11 | BIIP | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 149 | Sedang |
| 12 | BNBA | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 120 | Sedang |
| 13 | CFY | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 117 | Sedang |
| 14 | DNB | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 102 | Rendah |
| 15 | DZA | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 143 | Sedang |
| 16 | DSA | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 99 | Rendah |
| 17 | DOP | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 114 | Sedang |
| 18 | DK | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 156 | Sedang |
| 19 | DEA | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 135 | Sedang |
| 20 | DDF | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 105 | Rendah |
| 21 | EA | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 126 | Sedang |
| 22 | EDP | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 129 | Sedang |
| 23 | FBR | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 112 | Rendah |
| 24 | FDCN | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 86 | Rendah |
| 25 | FDA | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 117 | Sedang |
| 26 | IBA | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 101 | Rendah |
| 27 | KK | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 110 | Rendah |
| 28 | MSA | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 122 | Sedang |
| 29 | MB | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 96 | Rendah |
| 30 | MFA | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 95 | Rendah |
| 31 | MYN | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 126 | Sedang |
| 32 | NDA | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 103 | Rendah |
| 33 | NEP | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 113 | Sedang |
| 34 | RA | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 135 | Sedang |
| 35 | RLA | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 121 | Sedang |
| 36 | WS | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 118 | Sedang |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4178 | |

| Interval Kelas | F | Ket. |
|---|---|---|
| 45 - 112,5 | 0 | Tinggi |
| 112,5 - 157,5 | 23 | Sedang |
| 157,5 - 180 | 13 | Rendah |

**KESIMPULAN:** KELAS VIII DI SMPN 2 KRIAN TERINDIKASI KECEMASAN BERPENDAPAT KATEGORI SEDANG SEBANYAK 23 ORANG

Lampiran 10. Tabulasi *Post-Test*

**TABULASI *POST-TEST* KECEMASAN BERPENDAPAT SISWA KELAS VIII SMPN 2 KRIAN**

| NO | NAMA | NOMOR ITEM | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | TOT. | KET |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | | |
| 1 | BIIP | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 103 | Rendah |
| 2 | DZA | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 89 | Rendah |
| 3 | DK | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 112 | Rendah |
| 4 | DEA | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 78 | Rendah |
| 5 | RA | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 81 | Rendah |

Lampiran 11: RPL. Konseling Kelompok

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**
**KONSELING KELOMPOK**
**SMPN 2 KRIAN**
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

1. Nama Konseli : BIIP
   DZA
   DK
   DEA
   RA
2. Kelas/Semester : VIII-F/Genap
3. Hari, Tanggal : Rabu, 02 Januari 2019 –
   14 Januari 2019
4. Pertemuan Ke- : 1 s.d. 6
5. Waktu : 45 menit
6. Tempat : Ruang Inklusi, kelas IX-A
7. Topik Permasalahan : Kecemasan berpendapat
8. Media Yang Diperlukan : -

Krian, 20 Desember 2018
Guru BK/Konselor

**Rika Purnamasari**

Keterangan:
*Dokumen Rahasia*

Lampiran 12: Laporan Pelaksanaan Konseling Kelompok

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN**
**KONSELING KELOMPOK**
**SMPN 2 KRIAN**
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

9. Nama Konseli : BIIP
   DZA
   DK
   DEA
   RA
10. Kelas/Semester : VIII-F/Genap
11. Hari, Tanggal : Rabu, 2 Januari 2019
12. Pertemuan Ke- : 1 (Pertama)
13. Waktu : 06.30 WIB
14. Tempat : Ruang Inklusi
15. Pendekatan dan Teknik Konseling : -
16. Hasil yang dicapai :
    a. Anggota kelompok saling akrab dan terbuka satu sama lain.
    b. Anggota kelompok memahami pengertian, tujuan, asas, dan mampu mendeskripsikan pelaksanaan konseling kelompok.
    c. Anggota kelompok membuat kontrak dan mampu melaksanakan komitmen yang telah dibuat bersama.

Krian, 2 Januari 2019
Guru BK/Konselor

**Rika Purnamasari**

Keterangan:
*Dokumen Rahasia*

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN**
**KONSELING KELOMPOK**
**SMPN 2 KRIAN**
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

1. Nama Konseli : BIIP
   DZA
   DK
   DEA
   RA
2. Kelas/Semester : VIII-F/Genap
3. Hari, Tanggal : Jumat, 4 Januari 2019
4. Pertemuan Ke- : 2 (Dua)
5. Waktu : 07.00 WIB
6. Tempat : Ruang Inklusi
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : -
8. Hasil yang dicapai :
   a. Anggota kelompok saling mengutarakan permasalahannya secara terbuka dan jujur.
   b. Anggota kelompok mampu melakukan dinamika kelompok dengan baik.
   c. Anggota kelompok mampu memahami pengertian dan dampak dari kecemasan berpendapat.

Krian, 4 Januari 2019
Guru BK/Konselor

**Rika Purnamasari**

Keterangan:
*Dokumen Rahasia*

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN**
**KONSELING KELOMPOK**
**SMPN 2 KRIAN**
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

1. Nama Konseli : BIIP
   DZA
   DK
   DEA
   RA
2. Kelas/Semester : VIII-F/Genap
3. Hari, Tanggal : Senin, 7 Januari 2019
4. Pertemuan Ke- : 3 (Tiga)
5. Waktu : 14.00 WIB
6. Tempat : Kelas IX-A
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Behavioristik, Restrukturisasi Kognitif
8. Hasil yang dicapai :
   a. Konseli mampu memahami perilaku yang akan diubah.
   b. Konseli mampu memahami terkait strategi restrukturisasi kognitif beserta tahapan-tahapannya.
   c. Konseli mampu mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki.
   d. Konseli melaksanakan tahapan awal dalam strategi restrukturisasi kognitif yaitu menghentikan pikiran negatif.

Krian, 7 Januari 2019
Guru BK/Konselor

**Rika Purnamasari**

Keterangan:
*Dokumen Rahasia*

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN**
**KONSELING KELOMPOK**
**SMPN 2 KRIAN**
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

1. Nama Konseli : BIIP
   DZA
   DK
   DEA
   RA
2. Kelas/Semester : VIII-F/Genap
3. Hari, Tanggal : Rabu, 9 Januari 2019
4. Pertemuan Ke- : 4 (Empat)
5. Waktu : 09.30 WIB
6. Tempat : Ruang Inklusi
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Behavioristik, Restrukturisasi Kognitif
8. Hasil yang dicapai :
   a. Konseli mampu menyelesaikan tugas mempraktikkan dengan baik.
   b. Konseli memahami dan mempraktikkan cara peralihan dari pikiran yang menyalahkan diri ke pikiran positif.
   d. Konseli mengalami perubahan perilaku hingga 10%.

Krian, 9 Januari 2019
Guru BK/Konselor

**Rika Purnamasari**

Keterangan:
*Dokumen Rahasia*

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN**
**KONSELING KELOMPOK**
**SMPN 2 KRIAN**
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

1. Nama Konseli : BIIP
   DZA
   DK
   DEA
   RA
2. Kelas/Semester : VIII-F/Genap
3. Hari, Tanggal : Jumat, 11 Januari 2019
4. Pertemuan Ke- : 5 (Lima)
5. Waktu : 14.00 WIB
6. Tempat : Ruang Inklusi
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Behavioristik, Restrukturisasi Kognitif
8. Hasil yang dicapai :
   a. Konseli dapat melaksanakan latihan penguat positif.
   b. Konseli mampu mempraktikkan perpindahan dari pikiran menyalahkan diri ke CT dengan baik.
   c. Konseli mengalami perubahan perilaku hingga 20% s.d. 30%

Krian, 11 Januari 2019
Guru BK/Konselor

**Rika Purnamasari**

Keterangan:
*Dokumen Rahasia*

**LAPORAN PELAKSANAAN LAYANAN**
**KONSELING KELOMPOK**
**SMPN 2 KRIAN**
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

1. Nama Konseli : BIIP
   DZA
   DK
   DEA
   RA
2. Kelas/Semester : VIII-F/Genap
3. Hari, Tanggal : Senin, 14 Januari 2019
4. Pertemuan Ke- : 6 (Enam)
5. Waktu : 14.00 WIB
6. Tempat : Kelas IX-A
7. Pendekatan dan Teknik Konseling : Behavioristik, Restrukturisasi Kognitif
8. Hasil yang dicapai :
   a. Konseli mampu mempraktikkan keterampilan yang telah diperoleh untuk mengatasi masalah yang dialaminya.
   b. Konseli mengalami perubahan perilaku hingga 35% s.d. 40%.

Krian, 9 Januari 2019
Guru BK/Konselor

**Rika Purnamasari**

Keterangan:
*Dokumen Rahasia*

Lampiran 13: Verbatim

**IDENTITAS KONSELOR**

Nama : Rika Purnamasari
Angkatan/Kelas : 2015/A1
NIM : 155000015

**IDENTITAS KONSELI**

Nama : BIIP
Kelas : VIII-F

Nama : DZA
Kelas : VIII-F

Nama : DK
Kelas : VIII-F

Nama : DEA
Kelas : VIII-F

Nama : RA
Kelas : VIII-F

**a. Pertemuan 1: Rabu, 2 Januari 2019**

| **Ko / Ki** | **Pernyataan** | **Keterampilan Dasar Konseling** | **Keterangan** |
|---|---|---|---|
| Ko | Assalamualaikum, selamat pagi. | *Atttending* | Pembentukan (*Opening*) |
| Ki | Waalaikumsalam, pagi bu. Ada apa ya bu memanggil kami? | | |
| Ko | Mari, kalian silakan duduk terlebih dahulu di tempat duduk yang menurut kalian nyaman. | *Attending* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ki | Iya bu, sudah. | | |
| Ko | Bagaimana kabar kalian hari ini? | *Attending* | |
| Ki | Baik bu. | | |
| Ko | Baiklah. Pertama-tama ibu mengucapkan terima kasih kepada kalian karena telah datang memenuhi undangan ibu untuk datang di ruang inklusi sepagi ini. | *Leading* | |
| Ki | Iya bu, sama-sama. (menguap). | | |
| Ko | Kelihatannya kalian kurang semangat hari ini, apakah benar? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Masih ngantuk bu hehe | | |
| Ko | Ayo semangat pagi. Oh iya, ada yang tahu alasan saya mengundang kalian di sini? | *Transition* | |
| Ki | Tidak bu hehe. | | |
| Ko | Begini, tujuan ibu mengundang kalian kemari adalah untuk melakukan proses konseling kelompok terkait permasalahan kalian dalam berpendapat di kelas. | *Leading* | |
| RA | Oh. Kenapa hanya kita saja bu? | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ko | Apakah kalian masih ingat ketika saya membagikan angket di kelas kalian yang isinya terkait berpendapat? Nah dari angket tersebut, menunjukkan bahwa hampir setengah kelas memiliki permasalahan terkait berpendapat. Ibu pun mencoba membantu menyelesaikan permasalahan kalian dengan mengambil beberapa, yaitu kalian. | *Leading* | |
| Ki | Oalah itu toh. | | |
| Ko | Iya, sebelumnya apa kalian sudah saling mengenal? | Pertanyaan tertutup | |
| RA | Sudah bu, kan sekelas. | | |
| Ko | Bagus sekali. Berarti hanya ibu yang belum kenal dengan kalian semua. Bagaimana kalau kita berkenalan lagi, biar semakin akrab? | Pertanyaan tertutup | Dinamika kelompok (Perkenalan) |
| Ki | Boleh bu. | | |
| Ko | Disini ibu punya permainan namanya sambung kata. Silakan kalian bergantian memperkenalkan diri dengan menyebutkan | *Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | nama, hobi, dan warna favorit. Urutannya dapat dilakukan dengan permainan gambreng. Orang pertama akan memperkenalkan diri terlebih dahulu. Bagi yang mendapat urutan selain yang pertama, kalian harus menyebutkan identitas dari orang pertama dan sebelum kalian, sampai nanti orang terakhir menyebutkan semua identitas sebelumnya. Orang yang lupa nanti juga akan mendapat hukuman. Bagaimana? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Iya bu (melakukan permainan gembreng). | | |
| Ko | Baiklah. Saya mulai. Perkenalkan nama saya Rika Purnamasari, bisa dipanggil bu Rika. Hobi saya membaca dan warna favorit ungu muda. Sekarang, silakan dilanjutkan dari orang kedua. | *Leading* | |
| DK | Nama Rika Purnamasari, dipanggil bu Rika. Hobi membaca dan warna | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | favorit ungu muda.<br>Nama DK, hobi saya bermain raket, warna favorit biru dongker. | | |
| DZA | Nama Rika Purnamasari, dipanggil bu Rika. Hobi baca dan warna ungu muda.<br>Nama DK, hobi bermain raket, warna biru dongker.<br>Nama DZA, hobi menggambar dan mewarnai, warna merah. | | |
| RA | Nama Rika Purnamasari, dipanggil bu Rika. Hobi membaca, warna favorit ungu muda.<br>Nama DK, hobi bermain raket, warna biru dongker.<br>Nama DZA, hobi menggambar dan mewarnai, warna merah.<br>Nama saya RA, hobi bermain kentrung, warna favorit biru muda. | | |
| DEA | Nama Rika Purnamasari, dipanggil bu Rika. Hobi membaca, warna favorit ungu muda.<br>Nama DK, bermain | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | raket, biru dongker.<br>Nama DZA, menggambar dan mewarnai, warna merah.<br>Nama RA, hobi bermain kentrung, warna favorit biru muda.<br>Perkenalkan nama saya DEA cantik. Hobi makan, warna favorit pink. | | |
| BIIP | Nama Rika Purnamasari, dipanggil bu Rika. Hobi membaca dan warna favorit ungu muda.<br>Nama DK, hobi bermain raket, warna biru dongker.<br>Nama DZA, hobi menggambar dan mewarnai, warna merah.<br>Nama RA, hobi bermain kentrung, warna favorit biru muda.<br>Nama.....<br>Nama DEA. Hobi makan, favorit pink.<br>Nama BIIP, hobi membaca dan warna favorit biru tua. | | |
| Ko | Baiklah saya ulangi lagi. | *Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Nama DK, hobi bermain raket, warna biru dongker.<br>Nama DZA, hobi menggambar dan mewarnai, warna merah.<br>Nama RA, hobi bermain kentrung, warna biru muda.<br>Nama DEA, hobi makan, warna favorit pink.<br>Nama BIIP, hobi membaca, warna favorit biru tua.<br>Bagus sekali, tidak ada yang lupa, mari kita beri tepuk tangan terhadap diri kita sendiri. | | |
| Ki | (tepuk tangan) | | |
| Ko | Oh iya, apakah kalian sebelumnya pernah melakukan proses konseling kelompok? | Pertanyaan Terbuka | Peralihan |
| Ki | Belum bu. Baru ini. | | |
| Ko | Baiklah kalau begitu ibu akan jelaskan apa itu konseling kelompok.<br>Konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan konselor atau ibu disini kepada kalian | *Structuring* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | untuk memfasilitasi kalian dalam memecahkan masalah secara berkelompok yang memanfaatkan dinamika kelompok. Jadi peran ibu disini sebagai pemimpin kelompok hanya membantu mengarahkan kalian, selebihnya dalam pemecahan masalah terdapat pada diri kalian masing-masing sebagai anggota kelompok.<br>Konseling kelompok ini akan berlangsung kurang lebih selama 45 menit tergantung dari keaktifan kalian, jika dirasa kurang maka dapat dilanjutkan pada pertemuan berikutnya. Bagaimana? Apakah kalian mengerti? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Iya bu. | | |
| Ko | Bagus sekali. Nah, konseling kelompok ini memiliki tiga asas penting, yaitu:<br>1. Asas kesukarelaan. Ibu harap kalian datang dengan sukarela dan sukarela untuk | *Structuring* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | berperan aktif di dalam kegiatan kelompok.<br>2. Asas keterbukaan, dimana ibu harap kalian dapat menyampaikan segala permasalahan kalian secara terbuka/ apa adanya.<br>3. Asas kerahasiaan, yaitu semua anggota kelompok termasuk saya wajib menjaga rahasia terhadap apapun yang terjadi di dalam kelompok.<br>Apakah kalian paham? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Iya bu. | | |
| Ko | Beneran paham kan? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Iya bu. Hahaha | | |
| Ko | Baiklah. Selanjutnya kita akan membuat kontrak yang harus dipatuhi seluruh anggota termasuk ibu. Terkait keaktifan, saya harap semua anggota aktif bertanya dan menjawab pertanyaan. Kemudian terkait keterlambatan/tidak masuk dan kerahasiaan, kalian bisa mendiskusikan bersama terkait sanksi | *Structuring* | Membuat Komitmen |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | jika ada yang melanggar. Kira-kira apa sanksinya? | | |
| DZA | Beliin bakso di kantin aja bu kalau ada yang membocorkan rahasia. | | |
| BIIP | Nah itu juga gapapa. | | |
| RA | Terus yang terlambat apa rek? Kasih uang ae, lumayan. | | |
| RA | 2 ribu masing-masing orang. How? | | |
| DEA | Yang tidak bisa hadir gimana? | | |
| DK | Disamaratakan saja. Emansipasi. Hahaha | | |
| Ko | Baiklah, berarti sanksi bagi yang terlambat ataupun tidak bisa hadir, akan di denda Rp. 2000,-, sedangkan bagi yang membocorkan rahasia baik sengaja maupun tidak sengaja, akan mentraktir bakso di kantin. Apakah yang lain setuju? | *Leading* | |
| Ki | Banget bu. | | |
| Ko | Baiklah, apakah sekarang kalian bersedia untuk melakukan proses konseling kelompok? | *Transition* | |
| Ki | Iya bu. | | |
| Ko | Oh iya. Sebelum | *Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | dimulai, kita akan mengucapkan janji konseling kelompok. Hal ini bertujuan untuk memperkuat kontrak kita. Silakan tirukan kata-kata saya ya. | | |
| Ki | Iyap (serentak) | | |
| Ko | "Saya menyatakan dan berjanji, sanggup menjaga dan merahasiakan segalanya diluar kelompok" | *Leading* | |
| Ki | "Saya menyatakan dan berjanji, sanggup menjaga dan merahasiakan segalanya diluar kelompok" | | |
| Ko | "Apabila saya membocorkannya, saya bersedia menerima sanksi dengan membelikan bakso setiap anggota" | *Leading* | |
| Ki | "Apabila saya membocorkannya, saya bersedia menerima sanksi dengan membelikan bakso setiap anggota" | | |
| Ko | Baiklah, terima kasih. Silakan beri tepuk tangan pada diri kalian sendiri. | *Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ki | (Tepuk tangan) | | |
| DEA | Itu bu, maaf mengganggu, jam pertama sudah mau dimulai bu. | | |
| Ko | Oh iya. Nah karena bel jam pelajaran pertama berbunyi yang artinya pertemuan ini sudah berjalan selama 45 menit, maka kita akan mengakhiri pertemuan hari ini dan dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya. Bagaimana? | *Leading*<br><br>Pertanyaan Tertutup | |
| Ki | Terserah pean bu. | | |
| Ko | Baiklah, bagaimana kalau bertemu lagi hari Jumat tanggal 4 Januari 2019 pada jam ke 0 seperti hari ini? | Pertanyaan Tertutup | |
| Ki | Oke bu. | | |
| Ko | Baiklah kalau begitu tugas kalian pada pertemuan ini yaitu silakan menganalisis perilaku kalian terkait permasalahan kalian dalam berpendapat. | *Leading* | *Home Work* |
| DK | Hah? | | |
| Ko | Begini, maksud saya silakan kalian mencari tahu hal yang membuat kalian memiliki masalah | *Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | dalam berpendapat di kelas. | | |
| Ko | Iya, benar sekali. Ada yang mau ditanyakan lagi terkait tugasnya? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Tugasnya ditulis tangan apa lisan bu? | | |
| Ko | Terserah kalian, kalian tulis tangan tidak apa-apa. Baiknya kalian saja. | *Leading* | |
| Ki | Oke | | |
| Ko | Bagaimana yang lain? Ada yang mau ditanyakan kembali? | Pertanyaan tertutup | |
| Ko | Baiklah, mari kita berdoa terlebih dahulu untuk menutup kegiatan hari ini. Berdoa dimulai. | Terminasi | *Closing* |
| Ki | Aamiin | | |
| Ko | Berdoa selesai. Sampai jumpa hari Jumat ya nak. Wassalamualaikum. | Terminasi | |
| Ki | Waalaikumsalam. | | |

**b. Pertemuan 2: Jumat, 4 Januari 2019**

| **Ko / Ki** | **Pernyataan** | **Keterampilan Dasar Konseling** | **Keterangan** |
|---|---|---|---|
| Ki | Assalamualaikum bu | | |
| Ko | Waalaikumsalam, selamat pagi semua. Bagaimana kabar kalian hari ini? | *Attending* | *Opening* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ki | Alhamdulillah baik bu. | | |
| BIIP | Sedikit sakit sih, tapi baik kok. | | |
| Ko | Cepat sembuh ya buat BIIP. | *Rapport* | |
| BIIP | Iya bu, terima kasih | | |
| Ko | Sebelum pertemuan kedua dimulai, ibu ingin mengetahui pemahaman kalian terkait pertemuan kemarin. Apa yang dimaksud dengan konseling kelompok? Apakah ada yang masih ingat? | *Leading*<br><br>Pertanyaan tertutup | Kegiatan |
| DK | Masih ingat kok bu. Konseling kelompok adalah proses bantuan untuk menyelesaikan masalah kami secara berkelompok, dengan arahan dari pean. | | |
| Ko | Bagus sekali, beri tepuk tangan buat DK. Baiklah, apakah kalian sudah siap untuk melanjutkan proses konseling kelompok kali ini? | *Reassurance*<br><br>Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Siap 45 bu. | | |
| Ko | Alhamdulillah, saya senang dengan semangat kalian hari ini. Oh iya adakah diantara kalian yang | *Reassurance* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | masih ingat tujuan konseling kelompok ini membahas tentang apa? | Pertanyaan Terbuka | |
| DEA | Permasalahan-permasalahan dalam berpendapat kan bu? | | |
| Ko | Tepat sekali. Terkait dengan tugasnya yang kemarin, silakan satu persatu untuk menceritakan masalah kalian terkait berpendapat. Siapa yang akan bercerita terlebih dahulu? | *Leading*<br><br>Pertanyaan Tertutup | Identifikasi Masalah |
| DEA | Saya bu. Saya itu tidak berani ketika disuruh guru untuk berpendapat di kelas. Saya tidak suka itu karena saya takut akan diejek teman sekelas bu, sehingga ketika ditunjuk dan dipaksa maju, pikiran saya suka tiba-tiba *blank*. | | |
| DK | Kalau saya bukannya tidak berani sih bu, tapi lebih tidak suka berpendapat di depan kelas. Saya takut mereka menertawakan fisik dan jawaban saya ketika di depan kelas. Nah pelajaran yang paling sering | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | menyuruh ke depan kan MTK, jadi ketika pelajaran, saya menunduk dan pura-pura baca bu. Biar gak ditunjuk. | | |
| BIIP | Saya takut akan dibully, ditertawakan, dan salah menjawab kalau berpendapat di kelas. Soalnya saya dulu pernah dibully karena fisik. Jadi ketika terdapat sesi diskusi atau mengungkapkan pendapat gitu, saya idem bu alias pura-pura membaca juga karena minder. | | |
| DZA | Saya tidak mau berpendapat lagi bu. Saya dulu pernah berpendapat di kelas, tapi bukan sanjungan yang tak dapat, melainkan ketawa teman-teman dan amarah dari guru. Oleh karena itu saya selalu diam dan memojok di belakang. Hehe | | |
| RA | Saya tidak mau berpendapat soalnya saya takut dimarahi guru lalu dihukum, soalnya saya pernah | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | mengalaminya sendiri ketika kelas 6 pada pelajaran matematika. Jadi ketika pelajaran ya saya ikut diam bu, bahkan sering ketiduran dan bolos pelajaran, khususnya matematika. | | |
| Ko | Baiklah, ibu akan mencoba mengulang lagi permasalahan kalian terkait berpendapat.<br>1. DEA tidak berani berpendapat karena takut diejek oleh teman sekelas, sehingga ketika maju ke depan, pikiran suka tiba-tiba blank karena saking gugupnya.<br>2. DK tidak suka berpendapat di depan kelas karena takut jawabannya salah lalu akan ditertawakan teman-teman.<br>3. BIIP takut berpendapat karena takut jawabannya salah, lalu pasti ditertawakan | *Leading* | Ringkasan Masalah<br><br>Diagnosis |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | teman-temannya, kemudian akan membully dirinya habis-habisan. Hal ini membuat BIIP minder dan pura-pura membaca.<br>4. DZA tidak bisa berpendapat karena takut jawabannya salah dan akan dimarahi seperti waktu kelas 7, sehingga perilaku DZA di kelas diam dan mojok di belakang.<br>5. RA tidak mau berpendapat karena tidak mau dimarahi dan dihukum guru lagi seperti kelas 6 dulu, sehingga perilakunya yaitu sering membolos dan ketiduran khususnya saat matematika.<br>Terkait permasalahan kalian, bagaimana perasaan kalian ketika ditunjuk atau berpendapat di depan kelas? | Pertanyaan Terbuka | |
| DEA | Loh ya takut bu, perasaannya deg- | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | degan, tangan saya pasti berkeringat, sama langsung ngeblank tadi. | | |
| DZA | Deg-deg serr bu. | | |
| RA | Deg-deg ser jare Haha | | |
| DK | Bener bu, ya karena takut salah sama ditertawakan. | | |
| BIIP | Iya bu, rasanya gak enak. Makanya tidak pernah berpendapat deh haha. | | |
| Ko | Iya ibu mengerti perasaan kalian. Siapapun pasti juga pernah merasakan hal yang sama jika mengalami hal tersebut. Namun apakah kalian sudah pernah berpendapat di kelas sebelumnya? | *Sharing of Experience*<br><br>Pertanyaan tertutup | |
| DEA | Pernah bu, kemarin. | | |
| DZA | Terakhir kelas 7 itu. | | |
| BIIP | Belum hehe. | | |
| DK | Iya, tapi jawabannya benar bu. | | |
| RA | Kelas 6 | | |
| Ko | Baiklah, berarti pada dasarnya kalian tidak mau berpendapat lagi dikarenakan perasaan, pikiran, dan pengalaman masa lalu kalian dulu bukan? | Parafrase<br><br>*Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Berdasarkan permasalahan yang kalian alami, hampir semuanya mengalami kecemasan dalam berpendapat, dimana kecemasan yang kalian alami disebabkan dari pikiran-pikiran negatif dalam pikiran kalian. | | |
| Ki | Kecemasan dalam berpendapat bu. Maksudnya gimana? | | |
| Ko | Iya, kecemasan berpendapat. Sebelum ibu menjelaskan apa itu kecemasan berpendapat, apakah dari kalian ada yang tahu maksudnya? | Pertanyaan Tertutup | |
| Ki | Tidak. | | |
| Ko | Baiklah. Kecemasan berpendapat adalah suatu keadaan atau perilaku yang timbul karena terbentuknya pikiran negatif dalam diri individu, sehingga pikiran negatif tersebut menimbulkan ketakutan dalam berpendapat. | *Leading* | Penjelasan Kecemasan Berpendapat |
| DEA | Oalah begitu bu, paham-paham | | |
| Ko | Iya, kecemasan berpendapat ini apabila | *Leading* | Penjelasan Dampak |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | tidak segera ditangani, dapat memberikan dampak buruk bagi kita, seperti tidak percaya diri, tidak mampu menghadapi tantangan karena sering menghindar, dan membuat tingkat kecemasan meningkat. Selain itu kalian dapat tertinggal dalam pelajaran karena ketidakaktifan kalian. | | Kecemasan Berpendapat |
| BIIP | Iya juga ya bu. Wah. Bukannya nilai bertambah, malah menurun berarti ya bu karena tidak aktif? | | |
| DK | Iya juga sih. Eman juga kalau gak berpendapat. Sekali berpendapat kan dapat poin tambahan. | | |
| Ko | Benar sekali. Baiklah menurut kalian berlima, permasalahan siapa yang akan kita selesaikan terlebih dahulu dalam pertemuan kali ini? | Pertanyaan Terbuka | |
| RA | Kayaknya BIIP bu, soalnya masalahnya dia sudah mencakupi masing-masing dari kita hahaha. | | |
| BIIP | Kenyataan kok | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| RA | Mangkane iku. | | |
| Ko | Baiklah, bagaimana yang lain? | *Leading* | |
| DK, DEA, DZA | BIIP saja bu. | | |
| Ko | Baiklah, bagaimana BIIP, apakah kamu bersedia untuk menceritakan permasalahanmu hari ini? | Pertanyaan Terbuka | |
| BIIP | Iya deh bu. | | |
| Ko | Sebelum BIIP menceritakan permasalahannya, saya ingatkan kembali bahwa kalian nanti harus ikut mendengarkan dan aktif dalam menanggapi maupun memberikan pertanyaan kepada BIIP terkait permasalahan. Ok? | *Leading*<br><br>*Structuring* | |
| Ki | Iya bu. | | |
| Ko | Baiklah BIIP, are you ready? | Pertanyaan Tertutup | Identifikasi Masalah |
| RA | Hahaha inggris. | | |
| BIIP | Ready bu (menghirup nafas dalam-dalam). Begini bu, saya itu tidak berani berpendapat karena takut diejek teman- | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | teman, di bully, lalu nanti pasti akan memakai kekerasan. Nah misalnya saya maju ke depan, saya langsung deg-degan, gak bisa ngomong, ngeblank, tapi gurunya juga akan marah kalau salah. Oleh karena itu aku takut banget, tapi paling takut, takut di bully. Ya gitu bu. | | |
| Ko | Baiklah, Bagaimana RA, DZA, DK, DEA? Adakah hal yang ingin ditanyakan terkait permasalahan BIIP? | *Leading* | |
| RA | Saya bu. Kalau kamu takut di bully, terus kenapa ketika pelajaran kamu malah tidur hayo.... | | |
| Ko | BIIP silakan menjawab pertanyaan dari RA. | *Leading* | |
| BIIP | Soalnya aku itu, dari awal memang anak yang pendiam dan kurang tidur. | | |
| DK | Hal apa yang membuat kamu kurang tidur? | | |
| BIIP | Iya tidur malam-malam soalnya | | |
| DEA | Apa yang kamu lakukan kalau tidur malam-malam? | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| BIIP | Main hp. | | |
| RA | Hahaha podo ae. | | |
| Ko | Baiklah, ada yang mau bertanya lagi? DZA bagaimana? | *Leading* | |
| DZA | Ehm... ketika presentasi, hal apakah yang membuat kamu punya pikiran takut dibully yang lain? | | |
| BIIP | Iya seperti kataku sebelumnya, aku pernah di bully ketika kelas 7. | | |
| Ko | Pernah di bully? | *Restatement* | |
| BIIP | Iya bu. | | |
| Ko | Bisa dijelaskan maksudnya pernah dibully itu seperti apa? | *Restatement* | |
| BIIP | (menangis) | | |
| DK | Loh ojo nangis. Haha | | |
| Ko | Baiklah BIIP, tenang saja. Keluarkan semua emosimu. Kita akan menunggu kamu sampai perasaanmu stabil lagi. | *Leading* | |
| BIIP | Iya bu, terima kasih. | | |
| Ko | Nah sambil menunggu BIIP, saya tekankan lagi, kalian diharuskan untuk aktif dalam kegiatan ini, Ok? | *Structuring* | |
| Ki | Iya bu. | | |
| Ko & Ki | (diam) | *Silent* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| BIIP | Sudah bu. | | |
| Ko | Bagaimana perasaan BIIP selepas mengeluarkan emosinya tadi? | Pertanyaan Terbuka | |
| BIIP | Alhamdulillah lumayan lega bu. Maaf tadi sempat menangis. | | |
| Ko | Iya tidak apa-apa BIIP. Justru ketika kamu menangis, berarti kamu sudah sepenuhnya percaya dengan kelompok ini. Baiklah, dapatkah kita lanjutkan lagi hari ini? | *Leading* | |
| Ki | Iya bu. | | |
| Ko | Baiklah, agar kalian dapat mengingatnya kembali. Saya akan merangkum permasalahan BIIP dari awal. BIIP memiliki permasalahan kecemasan dalam berpendapat karena takut di bully, ditertawakan, juga takut dimarahi guru ketika salah menjawab. Namun diantara ketiga ketakutan tersebut, BIIP sangat takut dengan bully. Hal ini dikarenakan BIIP pernah di bully waktu kelas 7. Apakah ada | *Summarization* (Sebagian) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | yang mau bertanya terkait masalah BIIP? | | |
| DEA | Bu, apakah boleh saya menanyakan siapa yang membully BIIP? | | |
| Ko | Tentu, disini kan sudah terdapat asas kerahasiaan, ya kan? | *Leading* | |
| RA, DZA, DK | Iya bu. | | |
| DEA | Okelah. BIIP, siapa yang bully kamu? | | |
| BIIP | Banyak. Tapi yang lebih sering itu anak laki-laki, geng nya AD itu. Yang memprovokatori AD. | | |
| DK | Iya bu, AD itu dari awal masuk selalu membully BIIP. Kebetulan saat itu kami sekelas bu. | | |
| Ko | Oalah iya. Membully seperti apa? | *Restatement* | |
| BIIP | Fisik bu. Pernah suatu kali kursi saya ditarik ke belakang sama dia ketika saya hendak duduk. Jadi akhirnya jatuh bu. Dia juga pernah sengaja memukul dan mencoreti buku-buku saya bu. | | |
| DZA | AD itu yang mana a? | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| BIIP | Yang nakal itu loh. Dia sering masuk BK karena nakal. Tapi sekarang sudah tidak sekolah disini lagi, dikeluarkan dia. | | |
| RA | Gak eruh aku. | | |
| DZA | Too. Kurang famous. | | |
| DEA | Hahahaha bener. | | |
| Ko | Baiklah, ada yang mau ditanyakan pada BIIP? | *Leading* | |
| DEA, DK, RA, DZA | Belum bu. | | |
| Ko | Baiklah. Nah dari pernyataanmu sebelumnya mengatakan bahwa AD sudah dikeluarkan dari sekolah, serta kalian juga tidak sekelas lagi. Lalu hal apakah yang masih kamu takutkan? | *Clarification* | |
| BIIP | Ya takut saja kalau nanti kejadian kembali bu. Gini loh takutnya ketika ditunjuk dan salah menjawab, bukan hanya dimarahi oleh gurunya, tetapi pasti juga bakalan ditertawakan sama diejek anak-anak. Sering diejek akhirnya kan bisa mengarah ke | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | bully. Makanya takut. | | |
| DK | Iya ta? Kamu pernah? | | |
| BIIP | Belum lah jangan sampai. | | |
| RA | Healah, lak wong masih angan-angan ngunu. Lagian kamu kan dibully nya karena fisik, bukan habisnya berpendapat. Hubungannya apa? | | |
| BIIP | Iya seh, takut aja aku. | | |
| Ko | Baiklah berarti dapat dikatakan BIIP selama ini belum pernah berpendapat di kelas, lalu peristiwa masa lalu membuat BIIP menjadi tidak berani berpendapat. Adakah yang mau bertanya lagi? | Parafrase<br><br>Pertanyaan terbuka | |
| DZA | Saya bu. Lalu apa yang menyebabkan kamu masih takut dibully ketika berpendapat, sedangkan kamu sendiri belum pernah mengalaminya secara langsung. | | |
| BIIP | Iya itu tadi, takut ada kekerasan lagi. | | |
| RA & DZA | Kan itu dalam berpendapat. | | |
| DK | Nah bener tuh. | | |
| Ko | Bagaimana BIIP? | *Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| BIIP | Iya sih, takut aja tidak disukai anak-anak. Makanya saya memilih diam, dan tidur agar bisa terhindar dari tunjukan guru. | | |
| Ko | Ada yang mau bertanya kembali? | *Leading* | |
| Ki | Belum bu. | | |
| Ko | Baiklah, apakah dengan BIIP menghindar, perasaan dan masalah BIIP dalam berpendapat bisa terselesaikan? | Pertanyaan Terbuka | |
| BIIP | Ehm.... Gimana lagi saya takut kejadian lagi. Saya trauma. | | |
| Ko | Ada yang mau bertanya? | *Leading* | |
| RA | Mengapa kekerasan disangkutpautkan dengan berpendapat? Emang kamu pernah liat di kelas kita ada yang langsung di bully dengan kekerasan gitu setelah berpendapat? | | |
| BIIP | Enggak sih, tapi kan pasti ditertawakan kalau jawabannya salah. | | |
| DK, DZA, DEA | Iya seh, benar. | | |
| BIIP | Tuh kan. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| RA | Iyo a? | | |
| DZA | Iya kamu pernah ketawain aku kelas 7 dulu hayo di kelas waktu aku membacakan surat. | | |
| RA | Hehehe kan ngikut yang lain doang. | | |
| DEA | Yee. ngikut apa ngikut. | | |
| RA | Hehehe | | |
| Ko | Berarti DZA dan RA pernah teman sekelas dulu ketika kelas 7 ya. Lalu hal apakah yang membuat RA tertawa waktu itu? | *Clarification* | |
| RA | Iya lucu gitu bu kalau melihat tingkahnya yang salah mengucapkan surat. Tapi loh DZA, aku kan ketawa cuma waktu kamu salah doang. | | |
| DZA | Maksudnya? | | |
| Ko | Maksud RA, ketika kamu salah waktu kelas 7 dulu, dia hanya menertawakan DZA di hari itu dan waktu itu saja. Selebihnya dia kan tidak pernah mengungkit dan menertawakanmu lagi. Bukan begitu, RA? | *Restatement* | |
| RA | Iya bu. | | |
| DZA | Oalah, iya seh. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ko | Baiklah, ada yang mau ditanyakan lagi kepada BIIP? | *Leading* | |
| RA | Nah kan kayak yang aku bilang, kalau ditertawakan kan hanya sesaat, lalu apa yang membuat kamu masih takut? | | |
| BIIP | Aku tuh anaknya mudah kepikiran. | | |
| DK | Sama aku juga. | | |
| RA | Kan itu kamunya sendiri, toh ya yang aslinya gak ditertawakan terus-terusan kan. | | |
| BIIP | Iya sih. | | |
| Ko | Baiklah, ada yang mau ditanyakan lagi? | Pertanyaan tertutup | |
| DEA | Saya bu. Lalu hal apa yang masih kamu takutkan dan pikirkan, padahal kenyataan sama apa yang kamu pikirkan itu berbeda? | | |
| BIIP | Iya sih. Bagaimana dengan guru? Saya juga takut dimarahi ketika salah menjawab. | | |
| DK | Nah... mantul pak eko | | |
| DEA, RA, DZA | Sama dong hehehe. | | |
| Ko | Bagaimana yang lain? Mungkin ada yang | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | mau ditanyakan lagi terkait permasalahan BIIP? | | |
| DEA | Tidak bu, bingung. Soalnya kita juga merasakan hal yang sama, takut dimarahi guru hehehe. | | |
| RA | Apalagi aku. Malah pernah dihukum hormat menghadap bendera waktu salah menjawab. | | |
| DK | Hahahaha. | | |
| Ko | Baiklah, nah kalau karena waktu pertemuan kita sudah lebih dari 45 menit, bagaimana kalau kita lanjutkan lagi di pertemuan berikutnya? | *Transition* | |
| Ki | Iya bu, habis ini juga ada pelajaran IPA. | | |
| Ko | Baiklah. Sebelumnya saya akan menyimpulkan pertemuan hari ini. BIIP memiliki permasalahan terkait kecemasan berpendapat karena kejadian masa lalunya. Kejadian tersebut membuat BIIP merasa takut di bully, ditertawakan, dimarahi | *Summarization* (Sebagian) | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | guru ketika jawabannya salah. Hal tersebut menyebabkan BIIP menjadi semakin pendiam dan jarang aktif di kelas. Begitupun dengan DK, DEA, DZA, dan RA. Karena ketakutan tersebut, kalian juga menjadi pasif di kelas. Benar? | | |
| Ki | Iya bu benar. Hehehe | | |
| Ko | Baiklah. Ada yang ingin didiskusikan lagi sebelum ibu menutup pertemuan hari ini? | Terminasi<br><br>Pertanyaan Tertutup | |
| BIIP | Oh iya bu, bagaimana dengan pertemuan berikutnya? | | |
| Ko | Bagaimana kalau pertemuan berikutnya kita laksanakan besok Sabtu di jam yang sama? | *Leading* | |
| Ki | Oke. | | |
| Ko | Oh iya, untuk tugas hari ini kalian silakan mencatat, mengidentifikasi, dan pikiran-pikiran negatif kalian dalam berpendapat. Misalnya saya takut dengan..., atau bagaimana itu terserah kalian. | *Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Apakah kalian paham? | | |
| DZA | Bu, saya kan takut salah, berarti nanti pikiran saya itu "saya takut jawabannya salah". Benar begitu? | | |
| Ko | Benar sekali DZA. Bagaimana yang lain? | Pertanyaan tertutup | |
| DK, DEA, RA, BIIP | Paham kok bu. | | |
| Ko | Baiklah, kalau begitu pertemuan kali ini ditutup dengan berdoa. Berdoa mulai. | Terminasi | *Closing* |
| Ki | Aamiin | | |
| Ko | Berdoa selesai, sampai jumpa besok. | Terminasi | |
| Ki | Iya bu, bye-bye.. | | |

**c. Pertemuan 3: Senin, 7 Januari 2019**

| **Ko / Ki** | **Pernyataan** | **Keterampilan Dasar Konseling** | **Keterangan** |
|---|---|---|---|
| Ko | Assalamualaikum, Siang menuju sore semua. | *Attending* | *Opening* |
| Ki | Hahaha iya siang bu. | | |
| Ko | Bagaimana kabar kalian hari ini? | *Attending* | |
| Ki | Baik bu. | | |
| Ko | Baiklah. Pertama-tama ibu meminta maaf kemarin tidak hadir karena mengambil | *Attending* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | rapot adik saya. Dikarenakan tidak datang, saya akan membayar Rp 2.000,- tiap anak sesuai kesepakatan. | | |
| Ki | Iya bu, terima kasih. | | |
| Ko | Baiklah. Adakah yang masih ingat tentang pertemuan kemarin? | *Leading* | |
| BIIP | Saya bu. Pertemuan kemarin membahas kecemasan berpendapat disebabkan pikiran negatif yang saya miliki. Sehingga membuat saya tidak berani berpendapat. Begitu bu? Maaf kalau membingungkan. | | |
| Ko | Iya tidak apa-apa. Apa yang kamu sampaikan benar. Baiklah, apakah sekarang kalian sudah siap memasuki proses konseling kelompok? | *Reassurance*<br><br>Transisi Pembicaraan | Kegiatan |
| Ki | Siap. | | |
| Ki | Baiklah kalau begitu kita akan menentukan tujuan konseling hari ini. Tujuan konseling kita adalah merubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, sehingga | *Leading* | Tujuan Konseling Kelompok |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | kalian, khususnya BIIP dapat berpendapat tanpa mengalami kecemasan. | | |
| DK | Caranya bagaimana bu? | | |
| Ko | Disini ibu memiliki strategi yang cocok terkait permasalahan kalian, yaitu strategi restrukturisasi kognitif. Strategi ini bertujuan untuk menyelesaikan masalah BIIP dan kalian semua terkait pola pikir yang negatif, atau dengan kata lain menurunkan kecemasan kalian dalam berpendapat dengan cara merubah pikiran negatif ke pikiran yang lebih positif. Langkah-langkah yang akan kita lakukan adalah:<br>1. BIIP silakan untuk mengutarakan pikiran negatifnya, kemudian kalian berempat akan menghentikan pikiran negatif BIIP dengan memberikan aba-aba tepukan tangan. Setelah | Rasional strategi | Prognosis |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | temanmu menghentikan pikiran negatifmu dengan tepukan tangan, diharapkan BIIP untuk menghentikan pikirannya. Tahap ini kita ulang tiga kali.<br>2. BIIP silakan untuk mengutarakan pikiran negatifnya kemudian menghentikannya sendiri dengan menepukkan tangan.<br>3. BIIP silakan berlatih mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif.<br>Apakah kalian semua paham? | | |
| RA | Bu, waktu kita tepuk tangan, bersamaan gitu ta? | | |
| Ko | Iya, kalau mendengar pikiran negatif BIIP, silakan langsung menepukkan tangan. Sebelum kita melaksanakannya, ibu ingin tugas kemarin dipresentasikan. Dimulai dari siapa | *Leading*<br><br>Pertanyaan | Identifikasi pikiran-pikiran negatif konseli |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | dulu? | tertutup | |
| DEA | Saya bu. Pikiran negatif yang saya miliki adalah takut pandangan teman-teman karena menyeramkan, lalu saya takut tidak bisa mengolah kata-kata dengan baik ketika berpendapat, sehingga makin membuat pikiran saya blank. | | |
| Ko | Baiklah, selanjutnya? | *Leading* | |
| DK | Pikiran negatif, takut ditertawakan teman-teman lagi ketika jawabannya salah. | | |
| Ko | Selanjutnya? | *Leading* | |
| DZA | Kalau saya pikiran negatifnya takut jawaban salah dan bakalan ditertawakan juga dimarahi guru lagi seperti kelas 7. | | |
| RA | Takut dimarahi dan dihukum guru kayak SD . | | |
| BIIP | Saya takut dibully, ditertawakan, sama takut jawabannya salah. Pikiran positifnya saya tidak akan dibully karena jawabannya salah dan ditertawakan teman- | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | teman. | | |
| Ko | Baiklah, berdasarkan pikiran-pikiran negatif kalian, apakah kalian pernah mengalaminya secara langsung persis kejadiannya sampai saat ini? | *Leading*<br><br>Pertanyaan terbuka | Pengenalan pikiran positif |
| BIIP | Kalau ditertawakan pernah bu, tapi tidak sampai di bully. | | |
| RA | Enggak bu, tapi yang lain juga dimarahi kalau salah bu. Untung saya selalu sembunyi. Hehehe | | |
| Ko | Bagaimana yang lain? | *Leading* | |
| DEA, DZA, DK | Sama bu. | | |
| Ko | Baiklah, sekarang ibu ingin bertanya dengan kalian. Menurut kalian, apakah dengan menghindar, permasalahan kalian dalam berpendapat terselesaikan dengan baik? | Pertanyaan terbuka | |
| DEA | Enggak bu, sepertinya justru kebalikannya. | | |
| Ko | Nah lalu apakah hal itu masih tetap kalian pertahankan sampai sekarang? | *Confrontation* | |
| RA | Iya gimana lagi bu. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Saya takut dimarahi dan di hukum guru. | | |
| Ko | Apakah gurumu ketika SD dan SMP adalah orang yang sama? | Pertanyaan terbuka | |
| RA | Tidak sih, tapi tetap saja, guru selalu marah-marah kalau salah. Ya kan rek? | | |
| DEA, DK, BIIP, DZA | (serentak) Iya bu. Makanya itu kami takut. | | |
| Ko | Oke baiklah. Ibu mau bertanya pada kalian semua, jawab jujur ya. Apa sih tujuan kalian sekolah? | *Leading*<br><br>Pertanyaan Terbuka | |
| Ki | Belajar bu. | | |
| Ko | Nah belajar kan? Apakah materi yang diajarkan pernah kalian dapatkan sebelumnya? | *Leading*<br>Pertanyaan tertutup | |
| DEA | Tidak bu, materi baru | | |
| Ko | Tidak, materi baru. Baiklah, berarti kalian ke sekolah belajar untuk mendapatkan ilmu yang belum kalian dapatkan sebelumnya kan? Kalian yang awalnya tidak tahu apa-apa, dengan belajar menjadi tahu, benar? | *Restatement*<br><br>*Leading* | |
| Ki | Iya bu, benar sekali. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ko | Nah, kalau begitu, hal apakah yang membuat kalian memiliki rasa takut jawaban salah dan dimarahi guru sampai saat ini, sedangkan kalian juga menyadari bahwa kalian disini untuk belajar dari hal yang tidak tahu menjadi tahu. | *Leading*<br><br>*Clarification* | |
| DZA | Ehm.. iya juga sih. Tapi gurunya suka marah bu kalau salah. Jadi takut. | | |
| Ko | Menurut kalian gurunya memarahi kalian apa menasehati kalian? | Pertanyaan Tertutup | |
| DZA | Menasehati dengan marah-marah bu. | | |
| Ko | Menasehati dengan marah-marah. Namun pada intinya guru kalian memarahi apa menasehati? | *Restatement.*<br><br>Pertanyaan Tertutup | |
| Ki | Menasehati | | |
| Ko | Nah. Kalian kan belajar dari yang tidak tahu menjadi tahu, apakah menurut kalian tindakan guru dengan menasehati kalian ketika jawabannya salah, itu hal yang | *Leading*<br><br>Pertanyaan tertutup | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | tidak wajar? | | |
| Ki | Wajar bu. | | |
| Ko | Wajar. Adakah yang tahu mengapa wajar? | Pertanyaan Terbuka | |
| BIIP | Saya bu. Karena kita salah dan kita disini untuk belajar. Jadi guru menasehati kesalahan kita agar ilmu yang didapat benar. Begitu ya bu? | | |
| Ko | Ehm.. Lalu apakah sekarang kalian masih punya perasaan takut jawaban salah dan dimarahi guru? | Respon minimal<br><br>Pertanyaan Terbuka | |
| RA | Tidak, soalnya wajar. Guru mendidik kita itu untuk membuat kita lebih baik. | | |
| Ko | Baiklah, ada yang mau ditanyakan lagi? | *Leading* | |
| BIIP | Tidak bu. Saya menyadari bahwa apa yang selama ini saya takutkan, itu sebenarnya tidak terjadi dan wajar jika guru memarahi kita ketika salah. | | |
| Ko | Bagaimana dengan yang lain? | Pertanyaan Tertutup | |
| DEA, DK, DZA | Setuju juga bu. | | |
| Ko | Baiklah, kalau begitu | *Leading* | *Treatment* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | sekarang kita akan memasuki tahap awal strategi restrukturisasi kognitif. Saya akan memberikan sebuah contoh agar kalian tidak bingung dalam melaksanakannya. Ketika BIIP mengutarakan pikiran negatif, silakan menepukkan tangan seperti ini dan BIIP diharapkan langsung menghentikan pikirannya. Paham? | (Memberi contoh tahap 1) | Pelaksanaan strategi tahap 1 |
| Ki | Iya bu | | |
| Ko | Baiklah, silakan dimulai. | *Leading* | |
| BIIP | Saya takut dibully ketika ditertawakan teman-teman saat jawaban saya salah. | | |
| Ki | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya takut dibully ketika ditertawakan..... | | |
| Ki | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya takut di..... | | |
| Ki | (menepuk tangan) | | |
| Ko | Baiklah, bagaimana yang lain? Apakah perlu diulang? | Pertanyaan tertutup | |
| DK | Iya bu, kurang mendalami dia haha | | |
| BIIP | Healah.. | | |
| Ko | Bagaimana BIIP? | Pertanyaan | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | tertutup | |
| BIIP | Iya deh bu. | | |
| Ko | Baiklah, kita ulang lagi, untuk BIIP jangan lupa untuk mengutarakan pikiran negatifnya dengan sungguh-sungguh, agar mampu menghentikan pikiran negatifmu ya. | *Leading* | |
| BIIP | Iya bu. | | |
| Ko | Baiklah, silakan dimulai. | *Leading* | |
| BIIP | Saya takut dibully ketika ditertawakan teman-teman saat jawaban salah. | | |
| Ki | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya takut dibully ketika ditertawakan teman-teman..... | | |
| Ki | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya takut dibully..... | | |
| Ki | (menepuk tangan) | | |
| Ko | Bagaimana semua? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Bagus bu. | | |
| Ko | Baiklah, sekarang kita akan melanjutkan pada tahap kedua, dimana BIIP akan mengulangi pikiran negatifmu seperti tahap pertama, namun dalam tahap ini BIIP sendiri yang akan menghentikan | *Leading* (Mencontohkan tahap 2) | Pelaksanaan strategi tahap 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | pikirannya seperti ini. Yang lain silakan untuk mengamati perubahan pikiran dari BIIP. Apakah kalian mengerti? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Iya bu. | | |
| Ko | Baiklah, kalau begitu apakah BIIP sudah siap? Kalau sudah silakan dimulai. | *Leading* | |
| BIIP | Siap bu.<br>Saya takut dibully ketika ditertawakan teman-teman saat jawaban salah. | | |
| BIIP | (Menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya takut dibully ketika ditertawakan teman-teman.... | | |
| BIIP | (Menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya takut dibully ketika.... | | |
| BIIP | (Menepuk tangan) | | |
| Ko | Bagaimana yang lain? | Pertanyaan tertutup | |
| DEA | Kurang menghayati bu. Suruh diulang lagi. | | |
| Ko | Baiklah, bagaimana BIIP? Apakah bersedia untuk mengulanginya lagi? | Pertanyaan terbuka | |
| BIIP | Iya bu | | |
| Ko | Baiklah, ibu harap ketika kamu mengubah pikiranmu, silakan | *Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | untuk dirasakan emosinya ya.. | | |
| BIIP | Baik bu. | | |
| Ko | Oke silakan dimulai. | *Leading* | |
| BIIP | Siap bu.<br>Saya takut dibully ketika ditertawakan teman-teman saat jawaban salah. | | |
| BIIP | (Menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya takut dibully ketika ditertawakan teman-teman.... | | |
| BIIP | (Menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya takut dibully ketika.... | | |
| BIIP | (Menepuk tangan) | | |
| Ko | Bagaimana setelah melaksanakan hal itu? | Pertanyaan terbuka | |
| BIIP | Gimana ya bu. Awalnya biasa saja, tapi begitu diulang lagi, tiba-tiba tangan saya sudah menepuk ketika mengatakan pikiran negatif saya, seperti spontan bu. Enak juga hehehe. | | |
| Ko | Bagus sekali. Oke, karena waktu pertemuan kita sudah habis, bagaimana kalau kita lanjutkan lagi di pertemuan selanjutnya? | *Reassurance*<br><br>Terminasi | |
| DEA | Yah.. gak kerasa ya bu | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | hehehe. Kapan bu? | | |
| Ko | Bagaimana kalau kita bertemu lagi hari Rabu tanggal 9 Januari 2019 ketika istirahat? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Boleh bu. | | |
| Ko | Baiklah, kalau begitu sampai jumpa di pertemuan selanjutnya. | Terminasi | |
| BIIP | Bu, permisi apakah tidak ada tugas kali ini? | | |
| Ko | Oh iya, terima kasih BIIP sudah mengingatkan. Tugas untuk pertemuan kali ini adalah kalian silakan melatih tahap tersebut di rumah ya. Diharapkan untuk dilakukan tiap saat. Oke? | *Leading* | *Home Work* |
| Ki | Siap bu. | | |
| Ko | Baiklah, mari kita berdoa terlebih dahulu sebelum diakhiri. Berdoa dimulai. | Terminasi | *Closing* |
| Ki | Aamiin. | | |
| Ko | Berdoa selesai. Baiklah terima kasih ya, jangan lupa tugasnya. | Terminasi | |
| Ki | Iya, wassalamualaikum | | |
| Ko | Waalaikumsalam. | Terminasi | |

**d. Pertemuan 4: Rabu, 9 Januari 2019**

| Ko / Ki | Pernyataan | Keterampilan Dasar Konseling | Keterangan |
|---|---|---|---|
| Ko | Assalamualaikum, hai semuanya. Apa kabar? | *Attending* | *Opening* |
| Ki | Hahaha baik bu. | | |
| Ko | Alhamdulillah hari ini tidak ada yang terlambat. | *Attending* | |
| RA | Hahaha iya bu, eman uang hehehe. | | |
| Ko | Haha baiklah. Bagaimana hasil tugas kalian kemarin? Ada yang mau bercerita terlebih dahulu? | Pertanyaan tertutup | Tahap Kegiatan |
| DEA | Saya bu. Awalnya benar seperti kata BIIP, agak tersendat-sendat. Setelah seharian, akhirnya saya lancar melatihnya tanpa nyontek kertas itu. | | |
| Ko | Bagus DEA, yang lain bagaimana? | Pertanyaan tertutup | |
| DK | Saya menjadi lebih mudah menghentikan pikiran saya. Hehehe | | |
| Ko | Bagus DK. Alhamdulillah jika kamu bisa dengan mudah menghentikan pikiranmu. Siapa selanjutnya? | *Leading*<br><br>Pertanyaan tertutup | |
| RA | Menurut saya agak | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | gimana gitu bu. Soalnya saya masih agak takut berpendapat | | |
| Ko | Takut berpendapat? Karena? | *Restatement* | |
| RA | Ya gitu bu. Mungkin karena saya masih belum kuat dalam melatihnya. | | |
| Ko | Memangnya berapa kali kamu melatihnya? | Pertanyaan tertutup | |
| RA | Baru hari ini. Hehehe. Lupa bu kemarin hehe | | |
| Ko | Baiklah, lebih semangat lagi ya RA ketika berlatih. BIIP bagaimana? | *Leading*<br><br>Pertanyaan tertutup | |
| BIIP | Saya bu. Sepulangnya konseling kemarin, saya sudah mempraktikkannya di kelas dan di rumah bu. Yah meskipun ditertawakan sama orang tua karena aneh, tapi saya rasa itu sebanding dengan hasil yang saya dapatkan. | | |
| Ko | Bagus sekali. DZA? | *Reassurance* | |
| DZA | sama seperti BIIP bu. Pikiran negatif saya yang rasa takut bisa hilang ketika saya menepuk tangan, meski gak sepenuhnya hilang sih bu. Hehehe | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ko | Alhamdulillah, adakah hambatan dalam menghentikan pikiran tersebut? | Pertanyaan terbuka | |
| DK | Iya itu tadi bu, awalnya susah, harus dilakukan berkali-kali baru lancar | | |
| Ko | Baiklah, adakah hal lainnya? | Pertanyaan terbuka | |
| Ki | Tidak bu. | | |
| iran Ko | Baiklah, kalau begitu kita akan melanjutkan pada tahap terakhir. Adakah yang masih ingat apa sih tahap terakhir kita? | Pertanyaan terbuka | |
| BIIP | Ehm.. itu bu. Mengubah pikiran ke pikiran positif. | | |
| Ko | Iya BIIP. Tepatnya dalam tahap ini kita akan mengurangi pikiran negatif kalian terkait berpendapat dengan mengubahnya menjadi pikiran positif dengan pernyataan yang lebih positif. Begitu. Apakah kalian semua paham? | *Leading* | Pengenalan dan latihan CT (*Coping Thought*) |
| Ki | Paham bu. | | |
| Ko | Baiklah, sekarang silakan BIIP untuk mengutarakan kembali pikiran negatif yang BIIP miliki, kemudian | *Leading* (Pemberian contoh perubahan pikiran negatif | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | silakan menghentikan pikiran negatif tersebut dan langsung mengganti pikiran negatif BIIP ke pikiran yang lebih positif. Yang lain silakan untuk mengamati perubahan pikiran BIIP dari yang negatif ke positif. Bagaimana? Apakah kalian paham? | ke positif kepada konseli) | |
| Ki | Paham bu. | | |
| Ko | Baiklah, bagaimana BIIP? Apakah kamu sudah siap untuk melaksanakan tahap ketiga ini? | Pertanyaan terbuka | |
| BIIP | Siap bu. | | |
| Ko | Baiklah bagaimana yang lain? Siap mengamati BIIP? | Pertanyaan tertutup | |
| RA, DZA, DK, & DEA | Iya bu | | |
| Ko | Baiklah, sekarang silakan BIIP untuk memulai tahap ini. | | Pelaksanaan latihan CT |
| BIIP | Baik bu.<br>Saya takut dibully ketika ditertawakan teman-teman saat salah jawaban. | | |
| BIIP | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya akan lebih berani | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | berpendapat di kelas dan tidak akan dibully hanya karena salah menjawab. | | |
| BIIP | Saya takut dibully ketika ditertawakan teman-teman saat .... | | |
| BIIP | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya akan lebih berani berpendapat di kelas dan tidak akan dibully hanya karena salah menjawab. | | |
| BIIP | Saya takut dibully ketika.... | | |
| BIIP | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya akan lebih berani berpendapat di kelas dan tidak akan dibully hanya karena salah menjawab. | | |
| BIIP | Saya takut .... | | |
| BIIP | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya akan lebih berani berpendapat di kelas dan tidak akan dibully hanya karena salah menjawab. | | |
| BIIP | Saya akan lebih berani berpendapat di kelas dan tidak akan dibully hanya karena ditertawakan dan salah menjawab. | | |
| Ko | Bagaimana BIIP setelah melaksanakan | Pertanyaan terbuka | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | tahap tersebut? | | |
| BIIP | Ya gitu bu. Agak gimana gitu hehe. | | |
| Ko | Baiklah, bagaimana yang lain? | Pertanyaan terbuka | |
| RA | Kurang lancar bu. Dicoba lagi boleh gak bu? | | |
| Ko | Bagaimana BIIP? | Pertanyaan tertutup | |
| BIIP | Terserah bu. Diulang juga tidak apa-apa | | |
| Ko | Baiklah, kalau begitu kita akan mengulang tahap tersebut. Jangan lupa BIIP dalam menjalankan tahap ini, dihayati dengan emosi sesungguhnya ya. Bagaimana, apakah kamu sudah siap? | *Leading*<br><br>Pertanyaan tertutup | |
| BIIP | Baik bu.<br>Saya takut dibully ketika ditertawakan teman-teman saat salah jawaban. | | |
| BIIP | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya lebih berani berpendapat di kelas dan tidak akan dibully hanya karena ditertawakan dan salah menjawab. | | |
| BIIP | Saya takut dibully ditertawakan teman-teman saat salah .... | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| BIIP | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya akan lebih berani berpendapat di kelas dan tidak akan dibully hanya karena ditertawakan dan salah menjawab. | | |
| BIIP | Saya takut dibully ketika ditertawakan.... | | |
| BIIP | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya akan lebih berani berpendapat di kelas dan tidak akan dibully hanya karena ditertawakan dan salah menjawab. | | |
| BIIP | Saya takut di.... | | |
| BIIP | (menepuk tangan) | | |
| BIIP | Saya akan lebih berani berpendapat di kelas dan tidak akan dibully hanya karena ditertawakan dan salah menjawab. | | |
| Ko | Baiklah, bagaimana BIIP setelah mengulangi yang kedua kalinya? | *Leading* | |
| BIIP | Baik bu, saya lumayan lancar. Hehe | | |
| Ko | Baiklah, bagaimana yang lain? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Baik bu. | | |
| DK | Bu, maaf waktunya sekarang Seni Budaya, takutnya nanti dicariin | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | gurunya bu. | | |
| Ko | Baiklah, dikarenakan waktu pertemuan kita sudah habis, kita akan melanjutkan pada pertemuan selanjutnya yaitu pada hari Jumat sepulang sekolah. Bagaimana? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Setuju bu. | | |
| Ko | Baiklah, sebelum saya tutup, silakan kalian untuk berlatih mengubah pikiran negatif kalian, khususnya dalam berpendapat dengan pernyataan diri yang lebih positif. Oke? | *Leading* | *Home Work* |
| Ki | Siap bu. | | |
| DEA | Yasudah bu, kami permisi dulu, sudah masuk soalnya. Assalamualaikum. | | *Closing* |
| Ko | Baiklah, hati-hati ya, waalaikumsalam. Sampai jumpa hari Jumat besok ya. | Terminasi | |

**e. Pertemuan 5: Jumat, 11 Januari 2019**

| **Ko / Ki** | **Pernyataan** | **Keterampilan Dasar Konseling** | **Keterangan** |
|---|---|---|---|
| Ko | Assalamualaikum, hai semuanya. Apa kabar? | *Attending* | *Opening* |
| Ki | Hahaha baik bu. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ko | Alhamdulillah hari ini tidak ada yang terlambat. | *Attending* | |
| Ki | Alhamdulillah bu. | | |
| Ko | Baiklah. Bagaimana hasil tugas kalian kemarin? Ada yang mau bercerita terlebih dahulu? | Pertanyaan tertutup | Tindak Lanjut |
| DEA | Saya bu. Awalnya, agak tersendat-sendat soalnya agak susah mengubah pikiran negatif dengan pikiran positif. Berhubung saya pelupa, akhirnya pernyataan positifnya saya tulis di kertas lalu saya baca pada praktek pertama sepulang sekolah. Setelah seharian, akhirnya saya lancar berlatih tanpa nyontek kertas itu. | | |
| Ko | Bagus DEA, yang lain bagaimana? | Pertanyaan tertutup | |
| DK | Mbendingan tahap 3 kemarin bu daripada yang sebelumnya. Tahap ini bisa membuat saya menjadi lebih mudah menghentikan pikiran negatif saya. Hehehe | | |
| Ko | Bagus DK. Alhamdulillah jika | *Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | kamu bisa dengan mudah menghentikan pikiranmu. Siapa selanjutnya? | Pertanyaan tertutup | |
| RA | Menurut saya agak gimana gitu bu. Soalnya saya masih agak takut berpendapat | | |
| Ko | Takut berpendapat? Karena? | *Restatement* | |
| RA | Ya gitu bu. Mungkin karena saya masih belum kuat dalam melatihnya. | | |
| Ko | Memangnya berapa kali kamu melatihnya? | Pertanyaan tertutup | |
| RA | Baru hari ini. Hehehe. Lupa bu kemarin hehe | | |
| Ko | Baiklah, lebih semangat lagi ya RA ketika berlatih. BIIP bagaimana? | *Leading*<br><br>Pertanyaan tertutup | |
| BIIP | Saya bu. Sepulangnya konseling kemarin, saya sudah mempraktikkannya di kelas dan di rumah bu. Yah meskipun ditertawakan sama orang tua karena aneh, tapi saya rasa itu sebanding dengan hasil yang saya dapatkan. Dengan berlatih terus-menerus, hal itu membawa saya | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | menjadi memiliki pikiran yang lebih baik. | | |
| Ko | Bagus sekali. DZA? | *Reassurance* | |
| DZA | Iya karena itu sekarang saya sudah mulai berpikir positif ke lainnya juga bu | | |
| Ko | Alhamdulillah, adakah hambatan dalam melatih pikiran tersebut? | Pertanyaan terbuka | |
| DK | Iya itu tadi bu, awalnya susah, harus dilakukan berkali-kali baru lancar | | |
| Ko | Baiklah, adakah hal lainnya? | Pertanyaan terbuka | |
| BIIP | Itu bu, saya sering kepikiran dengan kata-kata teman di kelas, sehingga saya susah tidur. | | |
| Ko | Kata-kata teman? | *Restatement* | |
| BIIP | Iya bu, ya kata-kata biasa sih tapi gampang kepikiran. Tapi alhamdulillah saya kemarin baru menemukan solusinya. | | |
| Ko | Solusi agar tidak kepikiran lagi? Bagaimana caranya? | *Restatement* Pertanyaan tertutup | |
| BIIP | Setiap kali mau tidur kan saya kepikiran tuh, nah saya akhirnya main hp buat buka IG | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | menonton video-video lucu, akhirnya pikiran-pikiran saya langsung hilang bu. | | |
| Ko | Bagus sekali BIIP. Jika cara tersebut sangat efektif menurutmu, lakukan saja setiap kali kamu punya banyak pikiran dengan menghibur diri. Namun jangan sampai waktumu banyak kamu habiskan untuk bermain hp. Oke? | *Leading* | |
| BIIP | Assiiap bu. | | |
| Ko | Baiklah, adakah hambatan yang lain lagi? | *Leading* | |
| DEA, DK, RA, DZA | Tidak bu. | | |
| Ko | Baiklah, kalau begitu apakah kalian siap dengan tugas selanjutnya? | Pertanyaan terbuka | |
| Ki | Siap 45 bu. | | |
| Ko | Baiklah. Tugas kali ini adalah latih terus perubahan pikiran kalian yang negatif ke pernyataan diri yang positif sampai kalian memiliki pikiran positif berlebih. | *Leading* | Pengenalan dan latihan *coping thought* (CT) |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Setelah dirasa cukup, kalian bisa langsung mempraktikkannya ketika berpendapat di kelas. Jadi intinya tugas kalian selanjutnya adalah kalian silakan untuk mempraktikkan keterampilan yang kalian peroleh dari pengubahan pikiran ke hal yang positif tersebut untuk mengatasi masalah yang kalian alami termasuk dalam berpendapat. Apakah kalian paham? | Pertanyaan terbuka | |
| RA | Loh, langsung bu? | | |
| Ko | Iya RA. | | |
| DZA | Wow.. | | |
| Ko | Bagaimana? Apakah kalian sanggup mencobanya demi diri kalian sendiri? | Pertanyaan terbuka | |
| Ki | Bismillah, sanggup bu | | |
| Ko | Oke baiklah, ada yang mau ditanyakan kembali dengan ibu? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Tidak bu. | | |
| Ko | Baiklah, karena tidak ada yang ditanyakan lagi, kita akan mengakhiri sesi hari ini. Sebelum saya tutup | *Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | silakan untuk berdoa terlebih dahulu. DZA bisakah untuk memimpin doa kali ini? | Pertanyaan tertutup | |
| DZA | Bisa bu. Mari teman-teman kita berdoa terlebih dahulu sebelum berpisah. Berdoa dimulai | | |
| Ko & Ki | Aamiin | | |
| DZA | Berdoa selesai. | | |
| Ko | Terima kasih DZA. Baiklah semoga kalian sukses dalam mempraktikkannya di kelas. Semangat. Oh iya sampai jumpa hari Senin besok ya pukul 14.00 WIB. | Terminasi | *Closing* |
| Ki | Oke bu, sampai jumpa. Wassalamualaikum. | | |
| Ko | Waalaikumsalam | Terminasi | |

**f. Pertemuan 6: Senin, 14 Januari 2019**

| **Ko / Ki** | **Pernyataan** | **Keterampilan Dasar Konseling** | **Keterangan** |
|---|---|---|---|
| Ki | Assalamualaikum bu | | |
| Ko | Waalaikumsalam, hai semuanya. Bagaimana kabar kalian hari ini? | *Attending* | *Opening* |
| Ki | Hahaha baik bu. Bagaimana kabar ibu? | | |
| Ko | Alhamdulillah baik | *Attending* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | juga. Tumben nanya? Hehe | | |
| BIIP | Gapapa bu, biar gantian saja. | | |
| Ko | Kelihatannya kalian hari ini semangat sekali. Ada apa? | *Attending* | |
| DK | Hehehe senang saja ketemu ibu. | | |
| Ko | Haha bisa saja. Baiklah langsung saja. Ketemu lagi dengan saya di pertemuan keenam. Terima kasih karena dari awal sampai hari ini selalu semangat dalam mengikuti konseling kelompok bersama saya. Hari ini kita akan membahas tentang tugas rumah yang saya berikan pada kalian untuk mempraktikkan berpendapat secara langsung di kelas. Bagaimana hasilnya? Ada yang ingin menceritakan pengalamannya terlebih dahulu pada ibu? | | Evaluasi dan *Follow up* |
| DK | Saya bu. Sabtu kemarin kebetulan terdapat sesi diskusi dan berpendapat dari jam pertama sampai | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | akhir. Nah saya saking penasarannya mencoba di jam pertama, awalnya saya deg-degan bu. Namun saya ingat dengan apa yang pean ajarkan, jadi saya langsung menggenggam erat tangan saya ketika mau maju bu. Akhirnya deg-deg an tadi hilang. Alhamdulillah jawaban saya benar bu. Akhirnya berhasil. | | |
| Ko | Bagus sekali DK. Akhirnya kamu bisa menghadapinya. | *Reassurance* | |
| DK | Iya bu, alhamdulillah. | | |
| Ko | Yang lain bagaimana? | | |
| BIIP | Saya juga mencobanya setelah giliran DK, namun jawaban saya saat itu salah bu. Kebetulan waktu itu gurunya killer. Saya takut banget bu sampai-sampai mau nangis, tapi berhubung saya menyadari bahwa saya disini untuk belajar, akhirnya tidak saya pikirkan dan malah tak jadikan motivasi untuk tetap belajar agar bisa dipuji. | | |
| Ko | Alhamdulillah BIIP | *Reassurance* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | mampu melewatinya dengan pikiran positif yang kamu tanamkan. Yang kamu lakukan sangat bagus BIIP. | | |
| DZA | Saya kemarin kebetulan lagi sakit bu. Jadi saya tidak masuk sekolah, sehingga belum saya praktekkan langsung di kelas. Maaf ya bu. | | |
| Ko | Iya tidak apa-apa DZA, selagi kamu masih mempunyai niat yang kuat untuk memperbaikinya, kamu bisa melakukannya di lain hari. Malahan dengan persiapan yang sangat matang. | *Reassurance* | |
| DZA | Iya juga sih bu. Hehe. Hari ini akan saya coba. | | |
| Ko | Bagus sekali DZA. RA dan DEA bagaimana? | Pertanyaan tertutup | |
| RA | Kalau saya sih bukan pengen nyoba bu, tapi kebetulan ditunjuk sama guru karena terlambat masuk kelas sehabis istirahat. Sialnya kemarin jawaban saya juga salah, tapi alhamdulillah saya | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | tidak dimarahi dan dihukum seperti yang selama ini saya pikirkan. Ya lumayan lah. | | |
| Ko | Bagus sekali RA. Kamu berhasil membuktikan bahwa apa yang selama ini kamu pikirkan itu salah. Bagaimana dengan DEA? | *Reassurance*<br><br>Pertanyaan tertutup | |
| DEA | Saya lancar juga bu. Meskipun saya berpendapat dengan pengolahan kata yang kurang, saya bisa melewatinya dengan mudah dan alhamdulillah yang lain juga memahami inti dari perkataan saya. Saya juga tidak takut lagi melihat anak-anak. | | |
| Ko | Alhamdulillah, selamat karena kalian semua mampu menghadapi masalah kalian dengan pikiran yang kalian tanam secara positif. Jangan lupa untuk terus berlatih menanamkan pikiran-pikiran yang lebih positif. Baiklah, ibu ingin bertanya. Menurut kalian apakah | *Reassurance* | Pengakhiran |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | kesan yang kalian dapatkan dari awal hingga akhir konseling hari ini? | Pertanyaan tertutup | |
| BIIP | Ternyata mengikuti konseling kelompok tidak seseram yang saya bayangkan, bahkan masalah saya dapat terselesaikan dengan baik. | | |
| DK | Kalau saya, saya senang sekali berada disini, selain kenal dengan ibu, saya juga jadi sedikit menyukai BK. Terima kasih sudah menyelesaikan masalah saya. Love you | | |
| DEA | Saya akhirnya bisa bernafas lega ketika berpendapat di depan kelas. Dengan ini saya akan berusaha belajar pengelolaan kata lebih baik lagi agar lebih lancar dalam berpendapat. | | |
| RA | Senang sih, awalnya saya kira membosankan, tapi karena seru ditambah ada permainan dan tidak terlalu serius, saya jadi suka disini. | | |
| DZA | Saya juga bu. Saya jadi | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | bisa akrab dengan yang lain, bisa menjaga rahasia bersama, menghilangkan ketakutan saya dalam berpendapat. | | |
| Ko | Alhamdulillah kalau kalian merasa seperti itu, ibu juga senang bisa berkenalan dan akrab dengan kalian. Oh iya sekarang silakan sediakan bolpoin sekarang untuk mengisi pernyataan yang terdapat dalam angket yang saya bagikan ini. Isi sejujur-jujurnya sesuai perubahan yang kamu alami. Oke? | | |
| Ki | (mengerjakan) sudah selesai bu. | | |
| Ko | Baiklah terima kasih. Semoga apa yang kita lakukan di konseling kelompok kali ini dapat bermanfaat buat kalian dan semoga kalian mampu mengejar cita-cita kalian tanpa perasaan cemas dalam belajar. Semangat selalu. Oh iya ini reward buat kalian karena telah menyelesaikan tugas | *Leading* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | kalian dengan baik. | *Reward* | |
| Ki | Terima kasih bu | | |
| Ko | Sama-sama. Apakah ada hal lain yang ingin ditanyakan kepada ibu sebelum saya tutup? | Pertanyaan tertutup | *Closing* |
| DEA | Kapan ketemu lagi? | | |
| Ko | Haha nanti bakalan ketemu lagi kok. Ada lagi? | Pertanyaan tertutup | |
| Ki | Jangan lupakan kami dan sukses selalu bu. Jika kami ingin bertanya atau konseling lagi, boleh kami menghubungi ibu? | | |
| Ko | Iya terima kasih, dengan senang hati. Baiklah, kalau begitu sebelum diakhiri, saya akan merangkum secara singkat dari awal hingga akhir. Pada dasarnya kalian berlima memiliki masalah terkait kecemasan berpendapat dikarenakan pengalaman masa lalu yang kurang baik, dan pikiran-pikiran negatif yang kalian tanam tanpa hal yang jelas. Lalu kalian sekarang | *Summarization* | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | menyadari bahwa apa yang kalian pikirkan itu tidak membawa hal yang baik, melainkan membuat kalian menjadi pendiam dan nilai menurun. Akhirnya kalian memilih untuk menyelesaikan permasalahan kalian dengan merubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dengan pernyataan diri yang lebih positif, sehingga kalian dapat lebih berani berpendapat. Benar begitu? | | |
| Ki | Benar bu. | | |
| Ko | Baiklah, kalau begitu sekian pertemuan kali ini. Pesan saya tetap semangat dalam meraih cita-cita kalian dan tetap melatih apa yang sudah kita pelajari dalam konseling kelompok ini. Assalamualaikum. | Terminasi | |
| Ki | Waalaikum salam bu. | | |

Lampiran 14: Dokumentasi

Pelaksanaan Konseling Kelompok

Pelaksanaan Uji *Post-Test*

Lampiran 15. Matriks Penelitian

**MATRIKS PENELITIAN**

Judul: Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Penurunan Kecemasan Berpendapat Siswa Kelas VIII SMPN 2 Krian

| No | Rumusan Masalah | Konsep | Variabel | Indikator Variabel | Hipotesis | Metode Penelitian | | | Daftar Pustaka |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Populasi Sampel | Teknik Pengumpulan Data | Teknik Analisis Data | |
| 1. | Adakah pengaruh yang signifikan penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseli | Strategi restrukturisasi kognitif adalah salah satu strategi yang digunakan dalam konseling kelompok berpusat kepada | Variabel bebas adalah penggunaan strategi restrukturisasi kognitif | Kecemasan berpendapat siswa adalah keadaan atau perilaku siswa yang terbentuk dari pemikiran | Terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan strategi restrukturisasi kognitif dalam konseling kelompok terhadap | Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. | Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala pengukuran kecemasan berpendapat. | Penelitian ini menggunakan statistika non parametrik dengan teknik uji *Wilcoxon* pada | Permana, Hara dkk. 2016. "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ng kelompok terhadap penurunan kecemasan berpendapat siswa? | upaya untuk mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif konseli atas keyakinan irasionalnya. Konselor sebagai pemimpin kelompok, mulai memfasilitasi terlaksanannya konseling kelompok dengan strategi | dalam konseling kelompok.<br><br>Varibel terikat adalah kecemasan berpendapat. | negatif, sehingga menimbulkan ketakutan dalam dirinya ketika akan menyampaikan pendapat, disertai tiga reaksi meliputi, reaksi kognitif, afektif, dan fisiologis.<br>**Indikator :**<br>1. Reaks | penurunan kecemasan berpendapat siswa kelas VIII SMPN 2 Krian. | **Populasi :**<br>Siswa kelas VIII-F dengan jumlah 36 siswa.<br><br>**Sampel:**<br>Peneliti menggunakan sampel berjumlah 5 orang (3 perempuan dan 2 laki-laki). | | SPSS *for Windows* 23.0 | Ujian pada Siswa Kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes". *Jurnal Hisbah*, (Online), 13(1):51-68, https://media.nelitian.com, diunduh 23 Januari 2019 pukul 15.46 WIB. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | restrukturisasi kognitif. Konseli dengan memanfaatkan dinamika kelompok berdiskusi bersama terkait pikirannya dalam situasi yang mengandung tekanan atau menimbulkan kecemasan. Kemudian konseli diajak | | i kognitif<br>2. Reaksi afektif<br>3. Reaksi fisiologis<br><br>**Sub Indikator :**<br>1. Reaksi kognitif yaitu sulit berkonsentrasi, | | | | | Wilding, Christine dan Aileen Milne. 2013. *Cognitive Behavioural Theraphy* (Ahmad Fuandy, Penerjemah). Jakarta:Indeks. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | bersama-sama untuk berlatih pikiran positif dan praktik untuk pindah dari pikiran negatif ke praktik pernyataan diri yang positif. | | takut yang berlebihan, dan bingung.<br>2. Reaksi afektif yaitu khawatir, tegang, gelisah, dan gugup.<br>3. Reaksi fisiologis, | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | yaitu jantung berdebar, denyut nadi dan sesak nafas, keringat dingin, dan gemetar. | | | | | |

Mengetahui
Pembimbing,

Boy Soedarmadji, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0730086902

Surabaya,
Mahasiswa,

Rika Purnamas
NIM 1550000