

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustine, A. Petricia. 2018. Penerapan Strategi Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X IPS 1 SMAN 1 Ponggok Kabupaten Blitar. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Arifin, A. Andi. 2017. "Meminimalisir Stres Belajar Siswa Melalui Teknik Meditasi Hening." Dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling terapan, Vol. 02, No. 01.
- Aryani, Farida. 2016. *Stress Belajar-Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Ellis, Sulistiya dkk. 2017. "Dampak Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* Teknik *Cognitive Restructuring* untuk Meningkatkan *Body Image*." Dalam Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 6, No. 2.
- Fatimah, Siti. 2016. "Efektivitas Konseling Kognitif-Perilaku untuk Mereduksi Stres Akademik Peserta Didik Kelas XI Farmasi SMK Al-Wafa Ciwidey Kabupaten Bandung Tahun Ajaran 2014/2015." Dalam Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, Vol. 06, No. 01.
- Ireel, M. Anggia dkk. 2018. "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP Negeri 22 Kota Bengkulu." Dalam Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Vol. 1, No. 2.
- Khairi, M. Alfin dkk. 2017. "Cognitive Restructuring Sebagai Upaya Preventif Bunuh Diri Siswa di Sekolah." Dalam Jurnal Ilmiah dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan dan Konseling Berbasis KKNI.

- Noviari, N. K. V. 2013. Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa RSBI Kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rahmawati, K. Weni. 2016. “Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa.” Dalam *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 3, No. 1.
- Rasimin & Hamdi, Muhamad. 2018. *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Rubingsih, Elisabet. 2016. Efektifitas Implementasi Pendidikan Karakter Kerja Keras Berbasis Layanan Bimbingan Klasikal Kolaboratif dengan Pendekatan Experiential Learning. Skripsi. Universitas Sanata Dharma.
- Safithry, A. Esty. 2015. “Restrukturisasi Kognitif untuk Mengurangi Gangguan Penyesuaian pada Remaja.” Dalam *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, Vol. 10, No. 2.
- Suriatika, F. Nisa. 2018. *Konseling Individu Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengurangi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMAN 1 Babadan Ponorogo*. Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.
- Soedarmaji, Boy & Lianawati, Ayong. 2014. *Strategi Penanganan Masalah dalam Praktik Konseling*. Surabaya: Adi Buana Universitas Press.
- Wardani, K. Tiya. 2016. Menurunkan Stres Akademik Melalui Teknik *Stress Inoculation Training* Siswa Kelas XI C SMP Negeri 10 Salatiga. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Wirastania, Aniek. 2012. *Program Bimbingan Melalui Permainan Kreasi Plastisin untuk Meningkatkan Kreativitas Peserta*

*Didik Disertasi.* Universitas Pendidikan Indonesia  
repository.upi.edu.



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

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Hamidah Hidayati  
 NIM : 155000090  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Stres Belajar pada Siswa Kelas VIII D SMP Negeri 51 Surabaya.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	22-11-2018	Bimbingan Skripsi	
2	29-11-2018	Bimbingan Bab I	
3	04-12-2018	Bimbingan Bab II	
4	06-12-2018	Bimbingan Bab III	
5	13-12-2018	Bimbingan Bab I, II, III	
6	17-12-2018	Bimbingan Bab IV	
7	20-12-2018	Revisi Bab IV	
8	28-12-2018	Bimbingan Bab V	
9	03-01-2019	Revisi Bab V	
10	06-01-2019	Bimbingan Bab IV dan V	
11	18-01-2019	Revisi Bab I, II, III, IV dan V	
12	26-01-2019	ACC Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 26 Januari 2019

Mengetahui  
 Dekan FKIP,  
  
 Dr. Subhan S.H., M.Si.  
 NIDN. 86861031992031003

Dosen Pembimbing

Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd.  
 NIDN. 8864520016



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

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Hamidah Hidayati  
NIM : 155000090  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Tanggal Ujian Skripsi : 12 Februari 2019  
Judul Skripsi : Pengaruh Penggunaan Strategi  
Restrukturing Kognitif dalam Konseling  
Kelompok terhadap Stres Belajar pada  
Siswa Kelas VIII D di SMP Negeri 51  
Surabaya  
Penguji I : Boy Soedarmadji, S. Pd., M. Pd  
Penguji II : Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1.	Bab III : Alasan memilih populasi VIII D		
2.	Referensi minimal 2010		
3.	Cek format penulisan		
4.	Hal 28 : Referensi diperlengkap		

Dosen Penguji I,

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

Dosen Penguji II,

Dra. Kusbandiami, S.Psi., M.Pd  
NIDN. 8864520016



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Faks. (031) 5042804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
Website: <http://fkip.unpgradi.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 460/Ak.2/FKIP/X/2018  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

22 Oktober 2018

Yang Terhormat,  
Kepala SMPN 51  
di Surabaya

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 51 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Hamidah Hidayati  
NIM : 155000090  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Penelitian : Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Stres Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 51 Surabaya  
Waktu penelitian : 17 September 2018 s/d 31 Desember 2018

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



PEMERINTAH KOTA SURABAYA  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 51**

Jalan Raya Balas Klumprik 125 Surabaya 60222  
Telp. (031) 7662510 fax.(031) 7662510

SURAT KETERANGAN

NO.422/596/436.7.1.P51/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Sekolah SMP Negeri 51 Surabaya :

**Nama** : Sulastri,S.Pd.,M.Si.

**NIP** : 196903241997022004

**Pangkat/Gol** : Pembina Tingkat I / IV b

**Jabatan** : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

**Nama** : Hamidah Hidayati

**NIP** : 15500090

**Prodi** : Bimbingan dan Konseling

Telah melaksanakan penelitian guna untuk penyelesaian menulis skripsi pada tanggal 17 September 2018 s/d 31 Desember 2018 dengan judul penelitian "Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Stres Belajar pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 51 Surabaya".

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 14 November 2018  
Kepala SMP Negeri 51 Surabaya  
  
Sulastri, S.Pd., M.Si.  
NIP 196903241997022004



**Matrik Penelitian Kuantitatif**  
**Judul : Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok terhadap Stres Belajar pada Siswa Kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya**

Rumusan Masalah	Konsep	Variabel	Indikator dan Sub Indikator	Hipotesis	Populasi Sampel	Metode Penelitian	Analisis Data	Daftar Pustaka
Apakah penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok secara signifikan berpengaruh terhadap stres belajar pada siswa kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya?	Restrukturing kognitif merupakan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan yang tidak rasional. (Ariyani, 2016:88)	1. Variabel terikat berupa stres  2. Variabel bebas berupa penggunaan strategi restrukturing	Stres Belajar. Indikator stres 1. perilaku 2. emosi 3. pikiran 4. fisiologis Selve (dalam Rahmawati	Ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok terhadap stres belajar pada siswa kelas VIII D di SMP Negeri 51 Surabaya.	Populasi : Populasi dalam penelitian ini adalah para siswa kelas VIII D yang mempunyai masalah stres belajar di SMP Negeri 51 Surabaya tahun ajaran 2018/2019 sebanyak 31 orang siswa.  Sampel : Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel sebanyak 5 siswa berdasarkan hasil pengisian angket stres belajar. Dan kelima siswa tersebutlah yang memiliki stres belajar kategori tinggi.	Pengumpulan Data Angket stres belajar dikembangkan peneliti dengan menggunakan model skala Likert.	Peneliti gunakan yaitu statistik non parametrik dengan teknik uji <i>Wilcoxon</i> pada SPSS For Windows versi 23.0.	Ariyani, Faida. 2016. <i>Stress Belajar-Suatu Pendekatan dan Intervensi/ Konseling</i> . Makassar: Edukasi  Rahmawati, K. Weni. 2016. "Efektifitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa." Dalam Jurnal <i>Konseling Indonesia</i> , Vol. 3,



### PETUNJUK Pengerjaan

1. Bacalah pernyataan dibawah ini dengan seksama. Berilah tanda ceklist (√) pada lembar jawaban yang tersedia.
2. Jawab pernyataan sesuai dengan pribadi anda!

**KETERANGAN : SS (Sangat Setuju)**  
**S (Setuju)**  
**TS (Tidak Setuju)**  
**STS (Sangat Tidak Setuju)**

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya pernah tidur pada saat jam pelajaran.				
2.	Saya tidak akan marah, meskipun guru MM saya pernah menghukum saya.				
3.	Sebenarnya saya merasa stres karena banyak tugas di sekolah sehingga lupa makan.				
4.	Meskipun banyak tugas sekolah, namun saya tetap merasa ceria dan bahagia.				
5.	Ketika banyak tugas sekolah, saya melampiaskan kekesalan dengan cara melakukan hobby saya.				
6.	Bila saya merasa stres, maka saya menjadi pribadi yang lebih sensitif/mudah tersinggung.				
7.	Pada saat banyak tugas, saya lebih suka mengajak teman-teman untuk belajar kelompok.				
8.	Saya bersemangat untuk mengerjakan tugas sekolah.				
9.	Banyaknya tugas sekolah tidak mengurangi porsi makan saya.				
10.	Ketika saya merasa stres, maka mudah sekali saya merasa cemas				

	meskipun menghadapi hal yang mudah.				
11.	Saya percaya diri ketika ditunjuk guru untuk mengerjakan soal di depan kelas.				
12.	Agar tidak mudah lupa dengan materi yang diberikan bapak/ibu guru, sepulang sekolah saya mempelajarinya ulang dan membuat rangkuman.				
13.	Saya pusing pada saat banyak tugas sekolah.				
14.	Sebelum berangkat sekolah, saya terbiasa sarapan terlebih dahulu. Agar pada saat proses belajar mengajar, saya bisa konsentrasi dengan baik.				
15.	Meluangkan waktu belajar ketika merasa sedih, gelisah dan lelah adalah cara saya menghadapi stres.				
16.	Saya belajar dan mengulanginya secara kontinyu dan mempersiapkan diri sebelum ujian/ulangan, dengan cara itu saya dapat mengurangi kecemasan dalam menjawab soal-soal.				
17.	Saya bertanya kepada teman maupun guru ketika ada pelajaran yang belum saya mengerti.				
18.	Meskipun saya merasa stres karena banyak tugas, namun saya tetap bisa makan dengan enak.				
19.	Meskipun tugas sekolah saya banyak, namun hal itu tidak				

	mengganggu pola tidur sehat saya.				
20.	Ketika stres, saya memikirkan sesuatu dengan cara duduk yang tenang.				
21.	Kalau saya tidak siap belajar, maka itu tanda saya sedang stres.				
22.	Meskipun saya merasa stres karena banyak tugas, namun saya tetap berusaha mengerjakannya dengan maksimal.				
23.	Saya menolak ajakan teman untuk bermain ketika saya sedang belajar.				
24.	Ketika ada teman yang mengejek saya, saya tidak menganggapnya serius. Semua itu saya anggap hanya gurauan saja.				
25.	Pada saat tegang menghadapi ujian, saya menenangkan diri dengan cara mengatur nafas saya agar lebih tenang dan rileks.				
26.	Banyak tugas dan pelajaran yang sulit di sekolah, tapi saya menjalaninya dengan santai dan enjoy.				
27.	Bila saya merasa stres, maka muncul rasa cemas. Lebih lagi ketika menghadapi ujian.				
28.	Ketika melaksanakan ujian, jantung saya tidak berdebar-debar.				
29.	Meskipun tugas sekolah sangatlah susah, namun saya tetap berusaha untuk mengerjakannya sendiri, tidak mencontek pekerjaan teman.				
30.	Apabila sedang stres, maka saya				

	mengalami kesulitan pada saat mengingat materi pelajaran.				
31.	Meskipun tugas saya banyak, namun saya bisa menyelesaikannya tepat waktu.				
32.	Saya percaya diri jika disuruh bapak/ibu guru untuk mengerjakannya tugas di depan kelas, karena saya sudah mempersiapkannya dengan baik ketika dirumah.				
33.	Saya tidak merasa lelah, meskipun tugas sekolah banyak.				
34.	Saya aktif pada saat proses belajar mengajar.				
35.	Ketika saya merasa stres akan menghadapi ujian, maka saya berjalan mondar-mandir untuk menghilangkan rasa cemas saya.				

**RELIABILITY**

/VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A5 A6 A7 A8 A9 A10 A11 A12  
A13 A14 A15 A16 A17 A18 A19 A20 A21 A22 A23 A24 A25 A26  
A27 A28 A29 A30 A31 A32 A33 A34 A35

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA

/SUMMARY=TOTAL.

**Reliability**

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	35	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	35

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	63.80	220.871	.508	.901
A2	63.54	226.667	.405	.902
A3	64.06	223.173	.429	.902
A4	63.20	221.341	.596	.900
A5	63.54	239.491	-.113	.911

A6	64.06	215.526	.619	.899
A7	63.17	249.558	-.436	.915
A8	63.03	231.970	.255	.904
A9	63.91	235.316	.041	.907
A10	63.86	241.361	-.182	.911
A11	63.49	220.434	.669	.899
A12	63.69	222.634	.537	.900
A13	64.57	227.487	.346	.903
A14	63.17	230.558	.281	.904
A15	64.06	230.408	.200	.906
A16	63.03	228.382	.498	.902
A17	63.11	220.928	.729	.898
A18	63.11	238.222	-.080	.908
A19	63.09	227.434	.321	.904
A20	63.63	219.005	.672	.898
A21	63.83	210.499	.725	.896
A22	63.31	219.398	.687	.898
A23	63.51	220.728	.478	.901
A24	63.34	221.526	.515	.901
A25	63.14	214.597	.826	.896
A26	63.11	222.928	.515	.901
A27	64.29	223.034	.433	.902
A28	63.94	223.526	.500	.901
A29	63.43	219.076	.508	.901
A30	64.34	219.997	.571	.900
A31	63.34	220.703	.644	.899
A32	63.40	213.012	.753	.896
A33	63.63	218.711	.684	.898
A34	63.40	216.012	.805	.896
A35	63.43	215.840	.611	.899

**RELIABILITY**

```

/VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A6 A11 A12 A13 A16 A17 A20
A21 A22 A23 A24 A25 A26 A27 A28 A29 A30 A31 A32
A33 A34 A35
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

**Reliability****Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	35	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.938	26

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	45.89	211.810	.525	.937
A2	45.63	218.240	.394	.938
A3	46.14	214.244	.439	.938
A4	45.29	213.092	.582	.936
A6	46.14	205.597	.667	.935
A11	45.57	212.017	.663	.935
A12	45.77	214.240	.528	.937

A13	46.66	219.232	.327	.939
A16	45.11	219.045	.537	.937
A17	45.20	211.929	.750	.935
A20	45.71	210.092	.688	.935
A21	45.91	202.610	.710	.934
A22	45.40	209.953	.725	.934
A23	45.60	211.541	.498	.937
A24	45.43	212.782	.521	.937
A25	45.23	206.182	.825	.933
A26	45.20	214.871	.493	.937
A27	46.37	214.064	.445	.938
A28	46.03	214.558	.514	.937
A29	45.51	211.198	.486	.938
A30	46.43	211.252	.578	.936
A31	45.43	211.664	.664	.935
A32	45.49	204.375	.761	.933
A33	45.71	210.210	.683	.935
A34	45.49	206.669	.842	.933
A35	45.51	206.198	.649	.935



### PETUNJUK Pengerjaan

3. Bacalah pernyataan dibawah ini dengan seksama. Berilah tanda ceklist (√) pada lembar jawaban yang tersedia.
4. Jawab pernyataan sesuai dengan pribadi anda!

**KETERANGAN :** SS (Sangat Setuju)

S (Setuju)

TS (Tidak Setuju)

STS (Sangat Tidak Setuju)

NO.	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya menolak ajakan teman untuk bermain ketika saya sedang belajar.				
2.	Saya tidak merasa lelah, meskipun tugas sekolah banyak.				
3.	Meskipun banyak tugas sekolah, namun saya tetap merasa ceria dan bahagia.				
4.	Bila saya merasa stres, maka saya menjadi pribadi yang lebih sensitif/mudah tersinggung.				
5.	Agar tidak mudah lupa dengan materi yang diberikan bapak/ibu guru, sepulang sekolah saya mempelajarinya ulang dan membuat rangkuman.				
6.	Saya pusing pada saat banyak tugas sekolah.				
7.	Saya bertanya kepada teman				

	maupun guru ketika ada pelajaran yang belum saya mengerti.				
8.	Meskipun saya merasa stres karena banyak tugas, namun saya tetap berusaha mengerjakannya dengan maksimal.				
9.	Saya pernah tidur pada saat jam pelajaran.				
10.	Pada saat tegang menghadapi ujian, saya menenangkan diri dengan cara mengatur nafas saya agar lebih tenang dan rileks.				
11.	Banyak tugas dan pelajaran yang sulit di sekolah, tapi saya menjalaninya dengan santai dan enjoy.				
12.	Bila saya merasa stres, maka muncul rasa cemas. Lebih lagi ketika menghadapi ujian.				
13.	Ketika melaksanakan ujian, jantung saya tidak berdebar-debar.				
14.	Meskipun tugas sekolah sangatlah susah, namun saya tetap berusaha untuk mengerjakannya sendiri, tidak mencontek pekerjaan teman.				
15.	Apabila sedang stres, maka saya mengalami kesulitan pada saat mengingat materi				

	pelajaran.				
16.	Meskipun tugas saya banyak, namun saya bisa menyelesaikannya tepat waktu.				
17.	Saya percaya diri jika disuruh bapak/ibu guru untuk mengerjakannya tugas di depan kelas, karena saya sudah mempersiapkannya dengan baik ketika dirumah.				
18.	Sebenarnya saya merasa stres karena banyak tugas di sekolah sehingga lupa makan.				
19.	Saya aktif pada saat proses belajar mengajar.				
20.	Ketika saya merasa stres akan menghadapi ujian, maka saya berjalan mondar-mandir untuk menghilangkan rasa cemas saya.				

## SKOR ANGKET STRES BELAJAR SISWA (PRETEST)

SMP NEGERI 51 SURABAYA

Tahun Ajaran 2018/2019

NO	NIS	NAMA	NOMOR ITEM																				TOTAL
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1400	AAN	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	35
2	1420	AA	2	2	2	1	1	3	2	1	3	2	1	1	1	1	2	1	3	3	2	36	
3	1422	AHA	1	3	1	3	1	3	3	3	0	3	1	2	3	1	1	2	2	2	2	38	
4	1392	AM	3	1	2	1	1	3	3	1	3	2	0	1	1	3	2	0	3	2	2	37	
5	1427	ADS	0	1	1	2	1	2	1	2	3	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	28	
6	1444	DS	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	3	2	2	1	1	36	
7	1447	DAA	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	33	
8	1451	DMO	0	3	3	2	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	1	3	3	43	
9	1452	DA	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	1	3	3	47	
10	1457	ESP	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	0	1	2	1	1	26	
11	1465	FAL	1	0	0	1	2	0	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	25	
12	1470	FAF	0	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	45	
13	1492	JHL	2	3	2	1	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	34	
14	1494	KMS	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	0	1	1	2	2	2	30	
15	1512	MCH	2	3	2	2	2	2	3	3	1	3	3	0	3	3	3	1	1	3	3	45	
16	1518	MIP	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	37	
17	1519	MIR	2	2	1	1	1	3	2	3	0	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	28	
18	1520	MD	2	3	3	2	1	3	2	2	2	0	2	1	1	1	2	1	2	1	2	34	
19	1525	MA	3	3	3	0	3	2	3	2	3	2	2	3	1	0	2	0	2	1	2	33	
20	1532	MAL	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	27	
21	1537	MIRN	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	39	
22	1552	MFA	0	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	1	2	0	2	2	2	39	
23	1556	OFS	0	0	1	1	2	0	2	2	1	2	0	1	0	0	1	1	1	0	2	20	
24	1567	PM2	2	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	0	0	1	2	0	24	
25	1579	PMF	3	2	3	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	33	
26	1585	SSN	2	2	3	1	1	2	3	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	1	3	38	
27	1588	SAN	1	0	1	0	1	1	2	1	2	1	1	2	0	1	0	1	0	2	0	19	
28	1592	SNA	2	1	1	2	1	0	3	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	0	3	33	
29	1605	UAF	3	0	1	1	1	0	2	1	2	1	0	1	0	1	0	0	1	3	3	21	
30	1610	WZA	2	2	1	1	1	2	2	1	0	0	3	3	0	0	0	3	3	3	0	31	
31	1611	WFP3	2	3	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	2	1	2	2	1	3	3	42	
			TOTAL																				1059

**SKOR ANGKET STRES BELAJAR SISWA (POSTTEST)**  
**SMP NEGERI 51 SURABAYA**

Tahun Ajaran 2018/2019

NO	NIS	NAMA	NOMOR ITEM																	TOTAL				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	
8	1451	DNO	0	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	37
9	1452	DA	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	2	2	2	1	2	2	2	35
12	1470	FAP	0	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	3	38
15	1512	MDH	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	0	3	3	2	2	1	0	2	2	2	37
31	1611	WFPP	2	3	2	1	1	2	3	2	2	1	1	1	2	0	2	2	1	2	1	2	3	36
			<b>TOTAL</b>																	<b>183</b>				

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN  
BIMBINGAN DAN KONSELING  
SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

A.	Komponen	Layanan dasar
B.	Bidang Layanan	Belajar
C.	Jenis Layanan	Konseling kelompok
D.	Topik / Tema Layanan	Topik : Stres belajar Tema : Cara mengenali dan mengatasi stres belajar
E.	Fungsi Layanan	Pemahaman
F.	Tujuan Umum	Peserta didik dapat mengenali dan mengatasi stres belajar
G.	Tujuan Khusus	1. Peserta didik mengetahui pengertian stres belajar 2. Peserta didik mengetahui penyebab stres belajar 3. Peserta didik mengetahui ciri-ciri stres belajar 4. Peserta didik mengetahui tahapan stres belajar 5. Peserta didik mengetahui bagaimana cara mengatasi stres belajar
H.	Sasaran Layanan	Kelas VIII
I.	Materi Layanan	a. Pengertian stres belajar b. Penyebab stres belajar c. Ciri-ciri stres belajar d. Tahapan stres belajar e. Mengatasi stres belajar
J.	Waktu	6 x 40 Menit
K.	Sumber Materi	Internet
L.	Metode/Teknik	Diskusi
M.	Media / Alat	LCD, Power point dampak dan laptop

N.	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian Kegiatan
	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membentuk kelompok</li> <li>2. Mengucapkan salam dan menerima konseli secara terbuka</li> <li>3. Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli</li> <li>4. Memulai kegiatan dengan penuh semangat dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalah yang sedang konseli alami</li> <li>5. Membangun suasana keakraban agar terbangun dinamika kelompok yang terbuka dan menyenangkan</li> <li>6. Pada tahap ini, konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk masuk ke tahap selanjutnya</li> <li>7. Memahami suasana kelompok apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian masih belum siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya</li> <li>8. Membangun suasana keakraban agar terbangun dinamika kelompok yang terbuka dan menyenangkan</li> <li>9. Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk masuk ke tahap selanjutnya</li> <li>10. Memahami suasana kelompok</li> </ol>

		<p>apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian masih belum siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya</p>
	<p>2. Tahap Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bergantian</li> <li>2. Para anggota kelompok menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, dengan disertai alasan dan sesuai dengan persetujuan anggota lain</li> <li>3. Konselor memilih strategi yang akan digunakan dalam menyelesaikan masalah konseli</li> <li>4. Konselor menjelaskan strategi restrukturisasi kognitif yang akan dipergunakan</li> <li>5. Konselor menyediakan pelatihan berpikir rasional dalam konsep-konsep dasar</li> <li>6. Konselor memberikan kesempatan konseli untuk mengungkapkan pikiran-pikiran negatif dan pikiran-pikiran positif yang berkaitan dengan proses belajar di kelas sebanyak-banyaknya</li> <li>7. Konselor meminta anggota kelompok secara berpasangan untuk mendiskusikan pola-pola pernyataan negatif dan positif yang mereka rasakan</li> </ol>



		<p>secara bergantian</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Konseli diminta untuk mengubah pernyataan negatifnya menjadi pernyataan positif yang dapat memotivasi dirinya sendiri</li> <li>9. Konselor memberikan model cara mengembangkan pernyataan yang memotivasi diri</li> <li>10. Konseli mengubah dan melatih secara terus menerus dalam menerapkan pernyataan yang memotivasi diri</li> <li>11. Konselor memberikan tugas (PR) kepada konseli.</li> </ol>
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil konseling yang selama ini dilakukan.</li> <li>2. Setiap anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan dengan konseling kelompok yang sudah dilakukan</li> <li>3. Menyampaikan harapan</li> <li>4. Memberikan penguatan</li> <li>5. Menyampaikan salam</li> </ol>
O.	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disediakan</li> <li>b. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>c. Cara peserta didik dalam</li> </ol>

		<p>menyampaikan pendapat atau bertanya</p> <p>d. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK</p>
	<p>2. Evaluasi Hasil</p>	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan konseling individu, antara lain :</p> <p>a. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan / kurang menyenangkan / tidak menyenangkan</p> <p>b. Topik yang dibahas : sangat penting / kurang penting / tidak penting</p> <p>c. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami / tidak mudah / sulit dipahami</p> <p>Kegiatan yang diikuti : menarik / kurang menarik / tidak menarik untuk diikuti</p>

### LAPORAN KELOMPOK

TAHAP	KETERANGAN	WAKTU/ TANGGAL
Pembentukan Kelompok	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Membentuk kelompok.</li> <li>12. Mengucapkan salam dan menerima konseli secara terbuka.</li> <li>13. Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli.</li> <li>14. Memulai kegiatan dengan penuh semangat dan bertanggung jawab untuk menyelesaikan masalah yang sedang konseli alami.</li> </ol>	Pertemuan Ke-1 (31 Oktober 2018)
Pembinaan Hubungan Baik	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membangun suasana keakraban agar terbangun dinamika kelompok yang terbuka dan menyenangkan.</li> <li>2. Pada tahap ini, konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk masuk ke tahap selanjutnya.</li> <li>3. Memahami suasana kelompok apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian masih belum siap untuk melanjutkan ke tahap berikutnya.</li> </ol>	
Membentuk Norma Kelompok	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menjelaskan kepada konseli pengertian dari konseling kelompok,</li> </ol>	

	<p>tujuan dan proses dari konseling kelompok yang akan diselenggarakan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Konselor menetapkan aturan yang akan berlaku dalam konseling kelompok, sesuai dengan persetujuan anggota kelompok.</li> <li>3. Konselor membacakan janji kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok.</li> <li>4. Konselor mengarahkan bahwa anggota kelompok diharapkan agar ikut berperan aktif dalam pelaksanaan konseling kelompok.</li> </ol>	
Identifikasi Kasus	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Konselor mempersilahkan anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bergantian.</li> <li>13. Para anggota kelompok menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu, dengan disertai alasan dan sesuai dengan persetujuan anggota lain.</li> </ol>	<p>Pertemuan Ke-2 (07 November 2018)</p> <p>Pertemuan Ke-3 (14 November 2018)</p> <p>Pertemuan Ke-4 (21 November 2018)</p>
Memilih dan Mengimplementasi Strategi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memilih strategi yang akan digunakan dalam menyelesaikan masalah konseli.</li> <li>2. Konselor menjelaskan</li> </ol>	

	<p>strategi restrukturisasi kognitif yang akan dipergunakan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Konselor menyediakan pelatihan berpikir rasional dalam konsep-konsep dasar.</li> <li>4. Konselor memberikan kesempatan konseli untuk mengungkapkan pikiran-pikiran negatif dan pikiran-pikiran positif yang berkaitan dengan proses belajar di kelas sebanyak-banyaknya.</li> <li>5. Konselor meminta anggota kelompok secara berpasangan untuk mendiskusikan pola-pola pernyataan negatif dan positif yang mereka rasakan secara bergantian.</li> <li>6. Konseli diminta untuk mengubah pernyataan negatifnya menjadi pernyataan positif yang dapat memotivasi dirinya sendiri.</li> <li>7. Konselor memberikan model cara mengembangkan pernyataan yang memotivasi diri.</li> <li>8. Konseli mengubah dan melatih secara terus menerus dalam</li> </ol>	<p>Pertemuan Ke-5 (28 November 2018)</p>
--	--	--

	<p>menerapkan pernyataan yang memotivasi diri.</p> <p>9. Konselor memberikan tugas (PR) kepada konseli.</p>	
Kesimpulan dan Penutup	<p>6. Pemimpin kelompok menyimpulkan hasil konseling yang selama ini dilakukan.</p> <p>7. Setiap anggota kelompok diminta mengemukakan hal-hal baru berkenaan dengan konseling kelompok yang sudah dilakukan.</p> <p>8. Menyampaikan harapan.</p> <p>9. Memberikan penguatan.</p> <p><b>10.</b> Menyampaikan salam.</p>	Pertemuan Ke-6 (08 Desember 2018)

**PERTEMUAN PERTAMA**

Hari : Rabu  
 Tanggal : 31 Oktober 2018  
 Tempat : Musholah SMP Negeri 51 Surabaya

<b>KO/KI</b>	<b>DIALOG</b>	<b>KETERANGAN</b>
KO	Assalamu'alaikum wr. wb.	Rapport
KI (Semua)	Wa'alaikumsalam wr. wb.	
KO	Sebelumnya, Ibu mengucapkan terima kasih kepada kalian semua yang sudah bersedia datang untuk melakukan konseling kelompok bersama Bu Hamidah.	Topik netral
KI (Semua)	Iya Bu, sama-sama.	
KO	Apa kabar kalian hari ini?	Topik netral
KI 2,3,4 & 5	Alhamdulillah, Bu.	
KI 1	Alhamdulillah sehat bugur, Bu.	
KO	Alhamdulillah kalau kalian sehat semua.	
KI 3	Kalau kabar Ibu gimana?	
KO	Alhamdulillah kabar Ibu juga sehat. Ohh yaa, sebelumnya apakah kalian sudah tau apa itu konseling kelompok? Apakah ada yang sudah pernah mengikuti konseling kelompok?	Pertanyaan terbuka
KI (Semua)	Belum pernah Bu. memangnya apa ya Bu konseling kelompok itu?	
KO	Baik, akan Ibu jelaskan terlebih dahulu ya apa itu konseling kelompok.	Pertanyaan tertutup

KI (Semua)	Iya Bu.	
KO	Jadi, konseling kelompok adalah suatu proses bantuan yang diberikan oleh konselor kepada beberapa konseli dalam dinamika kelompok. Disini bu Hamidah sebagai konselor, dan kalian semua sebagai konseli. Bagaimana? Apakah sudah paham?	Pertanyaan terbuka
KI 4	Ohh.. iya Bu, saya sudah paham.	
KI 1,2,3 & 5	Paham Bu.	
KO	Baik kalau begitu. Tujuan dari konseling kelompok ini yakni untuk menyelesaikan suatu masalah dengan cara melakukan diskusi bersama anggota kelompok. Jadi nanti kita akan menyelesaikan masalah teman-temanmu dengan cara diskusi bersama, jadi kalian bisa memberikan masukan kepada temanmu yang masalahnya sedang kita bahas.	Merumuskan tujuan
KI (Semua)	Oke deh Bu.	
KO	Lalu dalam proses konseling kelompok terdapat beberapa asas, yang wajib kalian ketahui yaitu asas kerahasiaan, asas kesukarelaan dan asas keterbukaan.	Pernyataan profesional
KI 5	Apa maksudnya itu Bu?	



KO	<p>Yaa.. jadi, kalian tenang saja tidak usah takut jika permasalahan kalian diketahui oleh orang lain, karena dalam konseling menjunjung tinggi asas kerahasiaan. Jadi silahkan kalian menyampaikan apa saja yang dialami tanpa ragu akan permasalahan ini diketahui oleh orang lain.</p> <p>Asas keterbukaan merupakan suatu asas yang menghendaki konseli untuk terbuka dengan konselor tanpa berpura-pura dalam menceritakan masalah pribadinya.</p> <p>Dan asas kesukarelaan merupakan suatu asas yang menghendaki adanya ketersediaan konseli dalam mengikuti konseling.</p> <p>Paham Nak?</p>	Pernyataan profesional
KI (Semua)	Paham Bu.	
KO	<p>Jadi, maksud kalian saya kumpulkan di Musholah ini untuk menindak lanjut angket stres belajar yang telah kalian isi beberapa minggu yang lalu, apakah kalian masih ingat?</p>	Pertanyaan tertutup
KI (Semua)	Masih ingat dong Bu.	
KO	<p>Jadi begini, saya sudah selesai menganalisis hasil angket yang telah saya sebar ke kalian, dan hasil kalianlah</p>	Pertanyaan tertutup

	yang mengalami stres belajar yang tinggi. Apa memang kalian merasakan hal itu?	
KI 1	Hahahaha iyaa Bu, betul.	
KI 4 & 5	Iya Bu.	
KI 2 & 3	Benar sekali Bu.	
KO	Baik kalau kalian memang merasakannya, apakah kalian ingin keluar dari masalah ini dan bersedia mengikuti konseling kelompok bersama Ibu?	Pertanyaan tertutup
KI (Semua)	Bersedia sekali Bu.	
KO	Baiklah, untuk hari ini bagaimana kalau kita melakukan kontrak terlebih dahulu? Dan proses konseling kita lakukan di pertemuan selanjutnya?	
KI 2	Kontrak gimana Bu?	
KO	Yaa menentukan kapan pertemuan selanjutnya dilakukan, dimana, jam berapa dan lain sebagainya.	
KI 1	Owalah gitu Bu, baiklah.	
KO	Setiap pertemuan, kita memiliki waktu 40 menit. Untuk selanjutnya apakah tempat untuk melakukan konseling tetap di musholah atau tempat lain?	
KI 2	Tetap di Musholah aja Bu, kan ruang BKnya masih direnovasi.	
KI 5	Iya Bu disini saja enak, dingin.	

KI 1,3 & 4	Setuju Bu.	
KO	Baik, tempatnya tetap disini ya? Kalau jam pertemuannya gimana?	Pertanyaan terbuka
KI 4	Pas sebelum masuk sekolah aja Bu. kan kita masuknya siang, nah kita berangkatnya agak awal aja biar bisa konseling dulu. Sekitar jam 11 gitu Bu. Kalau menurutku sih gitu Bu.	
KO 2	Iya Bu, kalau sepulang sekolah nanti keburu maghrib.	
KO	Yang lainnya gimana? Setuju dengan pendapat DA dan MDH?	Pertanyaan tertutup
KI 1,3 & 5	Setuju Bu.	
KO	Oke, untuk harinya bagaimana?	
KI 1	Gimana kalau Jum'at aja Bu.	
KI 3	Jangan Jum'at Bu, kalau Jum'at saya tidak bisa berangkat lebih awal.	
KI 2	Kalau tetap hari Rabu aja gimana?	
KI 3	Iyawes tetap Rabu aja.	
KI 1, 4 & 5	Setujuuu..	
KO	Oke. Kan nanti kita melakukan diskusi, nah enaknya bikin ketentuan gimana kalau ada teman yang ingin berpendapat? Dengan cara acungkan tangan atau bagaimana? Biar gak bersamaan menyampaikan	

	pendapatnya.	
KI 5	Iya Bu, acungkan tangan terlebih dulu, trus kalau sudah Ibu tunjuk baru deh dia mengutarakan pendapatnya.	
KI 1, 2, 3 & 4	Iya Bu, setuju.	
KO	Baiklah. Kalau gitu, Ibu rangkum terlebih dahulu yaa.	
KI (Semua)	Iya Bu.	
KO	Jadi konseling selanjutnya akan dilakukan di hari Rabu minggu depan, jam 11 sebelum jam masuk dimulai, dilakukan di musholah sekolah. Terus kalau kalian mau berpendapat, kalian harus mengacungkan tangan terlebih dahulu. Nanti setelah Bu Hamidah tunjuk, baru deh kalian boleh berpendapat. Bagaimana?	Pertanyaan terbuka
KI 5	Sip Bu.	
KI 1, 2, 3 & 4	Iya Bu.	
KO	Apakah ada yang ditanyakan lagi?	Pertanyaan tertutup
KI 2, 3, 4 & 5	Tidak Bu.	
KI 1	Sudah cukup paham dan mengerti Bu.	
KO	Baik, kalau begitu, pertemuan kali ini Bu Hamidah akhiri yaa? Kita lanjutkan di pertemuan selanjutnya.	
KI (Semua)	Siap Bu.	

KO	Sekali lagi Bu Hamidah ucapkan terima kasih kepada kalian semua sudah meluangkan waktu untuk melakukan konseling kelompok.	
KI (Semua)	Iya Bu, sama-sama.	
KI 1	Kan ini semua juga demi kebaikan kita Bu. Yaa gak rek?	
KI 2	Yo'i.	
KI 3, 4 & 5	Iya.	
KO	Baik kalau gitu Ibu akhiri, sampai bertemu di minggu depan yaa.	
KI (Semua)	Oke Bu.	
KI 3	Kalau gitu kita pamit balik ke kelas dulu ya Bu?	
KO	Iya, silahkan.	Termination
KI	Assalamu'alaikum Bu.	
KO	Wa'alaikumsalam Nak, hati-hati yaa.	Termination

**PERTEMUAN KEDUA**

Hari : Rabu  
 Tanggal : 07 November 2018  
 Tempat : Musholah SMP Negeri 51 Surabaya

<b>KO/KI</b>	<b>DIALOG</b>	<b>KETERANGAN</b>
KO	Assalamu'alaikum wr. wb.	Rapport
KI (Semua)	Wa'alaikumsalam wr. wb.	
KO	Gimana kabarnya? Kok terlihat lagi sumringah semua.	Topik netral
KI 2	Hahaha iya dong Bu, kita harus selalu sumringah. Yo gak rek?	
KI 1 & 3	Yo'i.	
KI 4 & 5	..... (Tersenyum)	
KO	Baik kalau gitu, sebelum konseling kelompok kita mulai, kita harus baca janji dan sumpah kelompok terlebih dahulu. Bagaimana?	Pernyataan profesional
KI (Semua)	Siap Bu.	
KO	Saya berjanji dan bersumpah akan menjaga kerahasiaan permasalahan setiap anggota konseling kelompok. Apabila saya melanggar, saya bersedia menanggung resikonya baik kepada masyarakat maupun kepada Tuhan Yang Maha Esa.	Pernyataan profesional
KI (Semua)	Saya berjanji dan bersumpah akan menjaga kerahasiaan permasalahan setiap anggota konseling kelompok. Apabila saya melanggar, saya bersedia menanggung	

	resikonya baik kepada masyarakat maupun kepada Tuhan Yang Maha Esa.	
KO	Apakah kalian sudah siap mengikuti konseling pada hari ini?	
KI (Semua)	Siap Bu.	
KO	Baik, pada pertemuan minggu kemarin Ibu sudah mengatakan kepada kalian, kalau hasil angket yang kalian isi menunjukkan bahwa stres belajar kalian tinggi. Dan kalian pun menyetujuinya.	
KI (Semua)	Iya Bu.	
KO	Oke kalau begitu, secara bergantian silahkan ceritakan permasalahan kalian masing-masing. Dimulai dari DNO terlebih dahulu ya.	Transition
KI 1	Saya itu stres belajar pada saat banyak tugas dari guru-guru Bu, terutama pada pelajaran matematika dan IPA. Menurut saya, pelajaran tersebut sangat membosankan, banyak rumus-rumus yang harus dihafalkan. Jadi saya malas Bu kalau mau ngerjakan tugas matematika sama IPA.	
KO	Baik, selanjutnya DA.	
KI 2	Saya merasa stres belajar pada saat banyak tugas yang harus dikerjakan Bu. Tapi	

	<p>pas banyak tugas, ada teman yang mengajak main Bu. Sehingga banyak tugas yang menumpuk. Ketika deadline semakin dekat, saya kebingungan harus segera menyelesaikan tugas-tugas tersebut. Selain itu, saya juga suka deg-degan Bu kalau mau ujian. Takut kalau gak bisa jawab terus dapat nilai jelek jadi dimarahi orang tua Bu.</p>	
KO	Ayo, selanjutnya FAF.	
KI 3	<p>Saya itu merasa bahwa banyak pelajaran yang susah dipahami Bu. Selain itu, karena sering ada masalah di rumah juga dapat mengganggu pikiran saya pada saat di sekolah. Misalnya pas lagi bertengkar sama adik, pasti di sekolah jadi kepikiran Bu.</p>	
KO	Sekarang giliran MDH.	
KI 4	<p>Kalau saya merasa stres pas mau melakukan presentasi di depan teman-teman. Saya malu Bu jika berbicara di depan umum. Karena saya memiliki pengalaman, pas masih kelas VII pada saat presentasi saya pernah salah bicara, trus teman-teman saya menertawakan kejadian itu.</p>	



KO	Baik, silahkan yang terakhir WFPP.	
KI 5	Saya merasa stres belajar pada saat banyak tugas dan juga banyak kegiatan Bu. Saya merasa percuma mengerjakan tugas, karena jarang dikoreksi. Selain itu, ketika pelajaran berlangsung, keadaan kelas terkadang kurang nyaman. Kipas angin sering mati, sehingga kelas terasa panas. Hal ini membuat saya kurang konsentrasi pada saat guru menerangkan materi pelajaran.	
KO	Oke, kalian berlima sudah menceritakan permasalahan kalian. Bagaimana jika dilanjutkan ke minggu berikutnya?	Pertanyaan tertutup
KI 1	Iya Bu, boleh.	
KI 2, 3, 4 & 5	Baik Bu.	
KO	Oke, kalau gitu Ibu akhiri ya. Terima kasih.	
KI (Semua)	Siap Bu. Kita kembali ke kelas dulu ya Bu?	
KO	Iya Nak, sekali lagi terima kasih yaa sudah meluangkan waktu untuk melakukan konseling kelompok.	Pertanyaan tertutup
KI (Semua)	Sama-sama Bu, kan juga demi kepentingan kita Bu.	
KO	..... (Tersenyum)	Silent
KI (Semua)	Kita pamit dulu Bu,	

	Assalamu'alaikum wr. wb.	
KO	Wa'alaikumsalam wr. wb.	Termination

**PERTEMUAN KETIGA**

Hari : Rabu  
 Tanggal : 14 November 2018  
 Tempat : Musholah SMP Negeri 51 Surabaya

<b>KO/KI</b>	<b>DIALOG</b>	<b>KETERANGAN</b>
KO	Assalamu'alaikum wr. wb.	Rapport
KI (Semua)	Wa'alaikumsalam wr. wb.	
KO	Bagaimana kabarnya hari ini?	Topik netral
KI 1, 3, 4 & 5	Baik Bu.	
KI 2	Baik Bu, tapi lagi was-was nanti ada ulangan harian matematika.	
KO	Loh, kenapa kok was-was?	Topik netral
KI 2	Takut gak bisa jawab Bu hahaha.	
KO	Hayo belum apa-apa kok sudah pesimis. Kemarin belajar apa tidak?	Topik netral
KI 2	Belajar sih Bu, tapi masih ada yang kurang mudeng. Ini nanti rencana sebelum ulangan mau tanya ke teman-teman. Biar lebih paham lagi.	
KO	Bagus kalau gitu. Yaa sudah kalau gitu kita langsung melanjutkan konseling pertemuan kemarin yaa.	
KI 3	Siap Bu.	
KO	Oke, dari cerita kalian kemarin berarti kalian semua memang memiliki permasalahan belajar yang membuat kalian berlima stres ya?	Pertanyaan tertutup

KI (Semua)	Iya Bu.	
KO	Oke, kalau gitu.. dari permasalahan kalian, kira-kira permasalahan siapa yang benar-benar urgent dan harus segera diselesaikan?	
KI 1	Gimana kalau MDH saja Bu?	
KI 2, 3 & 5	Iya Bu, masalahnya MDH saja yang dibahas.	
KO	Bagaimana dengan MDH? Apakah kamu bersedia jika masalahmu diselesaikan bersama-sama?	
KI 4	Iya Bu, tidak apa-apa. Justru saya malah senang jika masalah saya diselesaikan bersama teman-teman.	
KO	Baik, sebelumnya Ibu akan menjelaskan bahwa stres belajar yang kalian alami selama ini merupakan bentuk dari pikiran-pikiran negatif dalam menyikapi proses belajar di kelas.	
KI 3	Ohh gitu ya Bu?	
KI 2	Iyayaa Bu. Kayak masalah yang saya alami. Belum apa-apa sudah berfikiran kalau gak bisa jawab soal ujian, dapat nilai jelek trus takut dimarahi orang tua. Padahal kan belum dijalani, tapi udah berpikiran yang tidak-tidak.	
KO	Nah maka dari itu mari kita bahas masalah MDH bersama-sama.	

KI 4	Siap Bu.	
KO	Baik, apa yang menyebabkan kamu merasa kurang percaya diri pada saat berbicara di depan umum?	Pertanyaan terbuka
KI 4	Gimana yaa Bu, saya ini takut salah ucap terus ditertawakan sama teman-teman. Kan malu Bu kalau jadi bahan tertawaan. Saya itu pingin bisa berbicara di depan umum dengan santai, relax gak terburu-buru. Soalnya dari keluarga saya, pada jago berbicara di depan umum. Ayah saya sering memberikan pelatihan-pelatihan ke orang lain, Om saya ada yang bisa jadi MC dan penceramah, Tante saya juga biasa jadi MC. Jadi kalau berbicara sudah ngewes gitu Bu, gak kayak saya kelihatan kalau grogi, gemeteran kalau berbicara di depan umum. Apalagi kalau sama pakai microfon, waduuhhh Bu kelihatan banget kalau gemeteran. Sebenarnya saya punya target gitu Bu.	
KO	Kalau saya boleh tahu, apakah targetmu sudah kamu capai?	
KI 4	Ada beberapa yang belum Bu.	

KO	Apakah kamu tahu, apa penghambatmu untuk mencapai target yang kamu buat?	Pertanyaan terbuka
KI 4	Yaa gitu Bu, saya malu kalau salah bicara terus ditertawakan orang-orang.	
KO	Ohh jadi kamu susah untuk berbicara di depan umum karena malu?	
KI 4	Iya Bu.	
KO	Dari yang sudah kamu jelaskan, kita akan mendiskusikan target perilaku yang akan dihilangkan atau perilaku yang akan kita rubah.	
KI 4	Caranya bagaimana Bu?	
KI 2	Iya Bu, gimana caranya?	
KO	Dalam konseling terdapat strategi restrukturisasi kognitif, maksudnya yakni suatu strategi yang memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran negatif seseorang agar lebih terbiasa dalam berfikir positif, dengan tujuan meningkatkan kualitas diri.	Pernyataan profesional
KI 1	Ohh gitu Bu.	
KI 4	..... (Mengangguk)	
KO	Memangnya MDH merasa kurang percaya diri itu kesemua orang apa hanya ke orang tertentu saja?	
KI 4	Kesemua orang bu.	

	Pokoknya kalau saya jadi pusat perhatian, pasti saya kurang percaya diri. Misalnya waktu menyampaikan materi ketika presentasi.	
KO	Baik. Memangnya kalau di skala dari 1-10, kurang percaya dirimu di skala berapa?	
KI 4	Hmm.. kira-kira di skala 8 bu.	
KI 2	Wihh.. skala 8 itu termasuk tinggi ya Bu?	
KO	Iya Nak. 5 ke atas termasuk skala tinggi.	
KI 4	Iya bu. Justru itu saya ingin punya percaya diri yang sewajarnya. Tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah. Pokoknya saya bisa mengontrol gitulah bu. Biar kalau presentasi di depan kelas rasanya relax dan enjoy.	
KO	Memangnya pada saat kurang percaya diri, apakah ada perilaku yang nampak?	
KI 4	Ada sih bu. Misalnya saya sering bermain bolpoin buat menghilangkan rasa grogi saya, suara saya jadi gemeteran, trus tangan saya juga keluar keringat dingin. Selain itu saya kalau ngomong terputah-putah gitu	

	Bu. Gak bisa ngomong lancar, jadi saya kelihatan banget kalau lagi kurang nyaman.	
KO	Apakah disini selain MDH, ada lagi yang memiliki masalah kurang percaya diri bicara di depan umum, terutama ketika di depan kelas?	
KI 5	Saya sih juga Bu kadang-kadang.	
KI 1	Kalau saya sih cuma pas ada momen tertentu aja Bu.	
KI 3	Iya, sama Bu. Saya juga kadang merasakan hal yang sama.	
KO	Apakah kalian juga merasakan hal yang sama dengan MDH? Muncul perilaku-perilaku yang kurang baik?	
KI 5	Iya Bu, kadang-kadang.	
KI 3	Sama Bu, kadang-kadang kalau kurang percaya diri pas presentasi saya juga merasakan suara gemeteran. Jadi serak-serak gitu Bu.	
KI 1	Kalau saya biasanya ngerasa ndredek Bu.	
KI 2	Kalau saya sih percaya diri Bu kalau lagi presentasi sama temen-temen sendiri. Tapi kalau disuruh tampil di depan orang yang gak saya kenal itu Bu rasanya kayak	



	gemeteran badan saya.	
KO	Lalu dari perilaku kalian yang nampak tadi, memangnya kalian menginginkan yang seperti apa?	
KI 4	Saya ingin punya rasa percaya diri yang baik bu. Tidak seperti apa yang saya ceritakan tadi.	
KI 1, 2, 3 & 5	Sama Bu.	
KO	Selama ini, usaha apa saja yang kamu lakukan untuk meningkatkan rasa percaya dirimu ketika presentasi di depan kelas?	
KI 4	Selama ini usaha yang saya lakukan sih masih latihan-latihan sendiri bu.	
KO	Latihan apa yang kamu lakukan?	
KI 4	Ya misalnya latihan berbicara di depan cermin, trus ngomong-ngomong sendiri buat melatih tata bahasa saya biar gak salah-salah Bu.	
KO	Menurut kalian (KI 1,2,3 & 5), apakah usaha yang dilakukan KI 4 sudah baik? Atau mungkin kalian ada masukan untuk dia?	
KI 1	Kalau menurut saya ya Bu, sebaiknya ketika berlatih, jangan hanya berlatih di depan cermin. Sebaiknya di	

	video saja. Biar tahu dimananya kita salah, supaya bisa buat perbaikan.	
KI 5	Tapi kalau menurut saya lebih baik latihan di depan orang secara langsung Bu. Misalnya di depan sahabat-sahabat kita. Jadi setelah berlatih seperti itu, kita bisa minta bantuan mereka kekurangan kita dibagian mananya, agar bisa diperbaiki dikemudian hari.	
KI 2	Iya Bu, saya setuju dengan WFPP. Mending seperti itu supaya tahu kekurangan dan kelebihan kita.	
KI 3	Iya Bu, setuju. Kalau bisa latihannya jangan dadakan Bu. Misalnya presentasinya di hari Kamis, kita bisa latihan minimal H-7. Sehingga kita bisa latihan tidak hanya sekali. Supaya pas hari H lebih maksimal tampil presentasinya.	
KO	Oke, bagaimana kalau konselingnya kita lanjutkan di Minggu depan? Soalnya waktu konseling kita sudah 40 menit.	Termination
KI 4	Iya Bu, siap.	
KI 1	Iya Bu	
KI 2	Lanjut Rabu minggu depan ya Bu?	
KO	Iya Nak.	

KI	Siap Bu, kalau gitu kita pamit balik ke kelas dulu ya Bu. Assalamu'alaikum wr. wb.	
KO	Iya Nak, Wa'alaikumsalam wr. wb.	Termination

**PERTEMUAN KEEMPAT**

Hari : Rabu  
 Tanggal : 21 November 2018  
 Tempat : Musholah SMP Negeri 51 Surabaya

<b>KO/KI</b>	<b>DIALOG</b>	<b>KETERANGAN</b>
KO	Assalamu'alaikum wr. wb.	Rapport
KI (Semua)	Wa'alaikumsalam wr. wb.	
KO	Bagaimana kabar hari ini?	Topik netral
KI 2	Alhamdulillah sehat Bu.	
KO	Syukur kalau begitu. Bagaimana dengan yang lain?	
KI 3	Alhamdulillah baik juga Bu.	
KI 1, 2 & 4	Baik Bu.	
KO	Alhamdulillah. Kita langsung lanjut konseling saja ya?	
KI (Semua)	Siap Bu.	
KO	Masih ingatkan pembahasan terakhir kemarin?	
KI 2	Ingat dong Bu.	
KO	Alhamdulillah kalau masih ingat. Setelah diberikan masukan teman-temanmu, rencana apa yang akan MDH lakukan kedepannya?	Pertanyaan terbuka
KI 4	Ehm.. setelah dapat masukan dari teman-teman, niat saya sih kedepannya saya akan latihan berbicara dengan cara memvideo Bu. Biar saya tau gerak-gerik/tata bahasa saya yang kurang cocok. Saya juga mau belajar dari keluarga saya Bu. Karena Tante, Om dan Ayah saya	

	biasa ngomong didepan umum. Tante saya biasa jadi MC, Om saya biasanya ceramah-ceramah agama, trus kalau Ayah saya sering jadi pembicara di kegiatan sosial gitu bu. Saya ingin belajar dari mereka.	
KO	Bagus. Kapan rencana tersebut akan kamu lakukan?	
KI 4	Saya melakukan rencana itu kira-kira seminggu sebelum presentasi. Trus kalau belajar dari keluarga sudah mulai dari kemarin-kemarin Bu. Tapi saya masih malas-malasan, belum ada greget sepenuhnya. InsyaAllah saya akan lebih giat belajar dari keluarga.	
KO	Apakah kamu yakin bisa konsisten dengan rencana yang akan kamu lakukan ini?	Pertanyaan terbuka
KI 4	InsyaAllah konsisten Bu. Soalnya saya benar-benar pingin berubah lebih percaya diri lagi. Karena saya sadar kalau kepercayaan diri itu sangat penting. Salah satu jalan menuju kesuksesan.	
KI 2	Widih.. omongannya manteb ya Bu.	
KI 5	Saya juga mau pakai cara gitu ahh Bu. Biar lebih percaya diri lagi kalau lagi di depan umum.	

KI 1	Pokoknya harus konsisten ya Bu?	
KO	Tentu saja Nak. Benar sekali MDH. Semua orang pasti pernah merasakan kurang percaya diri. Jangankan kamu, pak Presiden pasti juga pernah merasakannya. Tapi semua itu tergantung individunya, kalau bisa ngontrol ya InsyaAllah masih bisa terkondisikan.	
KI 4	Iya juga ya Bu. Semua itu emang tergantung dari individunya.	
KI 3	Mungkin ini karena kita lebih mudah berpikir negatif. Iya gak Bu?	
KO	Iya Nak.	
KI 1	Iya, kita itu lebih mudah berpikir negatif. Padahal berpikir positif itu lebih baik.	
KO	Iya Nak. Ya sudah kalau gitu Ibu akhiri yaa konseling hari ini. Apakah masih ada yang ditanyakan?	Pertanyaan terbuka
KI 3	Tidak Bu, sudah cukup.	
KI 5	Iya Bu, cukup.	
KO	Ya sudah kalau gitu Ibu akhiri ya? Mohon maaf kalau ada salah-salah kata.	Termination
KI 2	Terima kasih banyak ya Bu.	
KO	Sama-sama Nak.	
KI 4	Ya sudah Bu kalau begitu saya akhiri, assalamu'alaikum wr. wb.	

KI (Semua)	Wa'alaikumsalam wr. wb.	
------------	-------------------------	--





KI 1	Misalnya gimana ya Bu?	
KO	Contohnya, saya tidak percaya diri saat berbicara di depan umum menjadi saya harus percaya diri pada saat berbicara di depan umum dan lain sebagainya.	
KI 2	Jadi kita harus mengubah pola pikir kita ya Bu?	
KI 3	Iya, yang awalnya negatif diubah jadi positif. Yaa gak Bu?	
KO	Iya FAF, benar sekali.	
KI 5	Berarti ini tergantung pikiran kita ya Bu?	
KO	Yaa, Nak.	
KI 4	Iya Bu saya akan mencoba mengubah dan mengganti pikiran negatif saya ke pikiran positif.	
KO	Baik kalau gitu Ibu tutup dulu yaa pertemuan kali ini? Apakah ada yang ditanyakan?	Pertanyaan tertutup
KI (Semua)	InsyaAllah tidak Bu.	
KO	Baik kalau gitu, konseling kita lanjutkan dipertemuan selanjutnya.	
KI 5	Oke Bu.	
KI 3	Tetap hari Rabu kan ya Bu?	
KO	Iya Nak. Apakah ada yang halangan untuk hadir?	Pertanyaan tertutup
KI (Semua)	Tidak Bu.	
KO	Baik kalau gitu Ibu tutup dulu pertemuan kali ini ya?	

	Semoga kalian bisa mengubah dan mengganti pikiran negatif kalian menjadi pikiran yang lebih positif.	
KI 4	Siap Bu, InshaAllah mulai hari ini saya coba.	
KI 1	Iya Bu, saya juga mau coba.	
KI 2, 3 & 5	Saya juga Bu.	
KO	Oke, kalau gitu bagaimana kalau konseling selanjutnya kita lanjutkan dipertemuan selanjutnya?	Pertanyaan tertutup
KI (Semua)	Siap Bu.	
KO	Jangan lupa latihan untuk berpikir positif ya?	Termination
KI 4	Siap Bu, nanti saya mau coba berlatih untuk berpikir positif.	
KI 1, 2, 3 & 5	Iya Bu.	
KO	Baik kalau gitu saya akhiri ya? Mohon maaf apabila ada salah kata. Ibu akhiri, Assalamu'alaikum wr. wb.	Termination
KI (Semua)	Wa'alaikumsalam wr. wb.	

**PERTEMUAN KEENAM**

Hari : Sabtu  
 Tanggal : 08 Desember 2018  
 Tempat : Wifi.id Dekat dengan Sekolah

<b>KO/KI</b>	<b>DIALOG</b>	<b>KETERANGAN</b>
KO	Assalamu'alaikum wr. wb.	Rapport
KI (Semua)	Wa'alaikumsalam wr. wb.	
KO	Bagaimana kabarnya hari ini?	Topik netral
KI (Semua)	Alhamdulillah sehat wal'afiat Bu. Ibu sendiri gimana?	
KO	Alhamdulillah Ibu juga sehat.	
KI 5	Syukur kalau begitu Bu.	
KO	Ini tadi habis ekstrakurikuler ya?	Topik netral
KI 1	Iya Bu.	
KO	Baik, langsung kita lanjutkan saja ya konselingnya? Sudah siap?	
KI 2	Siap 86 Bu.	
KI 4	Siap Bu.	
KI 1	Tentu saja siap Bu.	
KO	Oke, bagaimana dengan latihan berpikir positifnya?	
KI 2	Saya bisa Bu ternyata mengubah pikiran negatif saya menjadi pikiran positif. Misalnya ya Bu, "saya sebelumnya berpikir bahwa tidak bisa mengerjakan soal ujian dari guru." Namun saya mencoba untuk berpikir positif jadi "saya pasti bisa mengerjakan soal ujian dari guru karena di malam hari	

	saya sudah belajar dengan sungguh-sungguh.”	
KO	Kalau yang lain bagaimana?	
KI 4	Saya juga sudah mulai berani berbicara di depan kelas Bu. Kemarin saya sempat berpikir bahwa salah bicara di depan umum merupakan hal yang sangat memalukan. Saya sekarang lebih berpikir bahwa tidak ada manusia yang sempurna, wajar kalau saya salah bicara di depan umum. Namanya juga belajar. Pasti kalau saya semakin sering berlatih bicara di depan orang banyak, lama-lama juga terbiasa.	
KI 1	Kalau saya selalu berpikir bahwa pelajaran matematika dan IPA sangat membosankan, karena harus menghafal rumus-rumus penting. Dan sekarang saya berpikir bahwa pelajaran matematika dan IPA tidak begitu membosankan seperti pikiran saya sebelumnya. Saya bisa menghafalkan rumus dengan cara bermain games. Misalnya dengan menggunakan kartu <i>magic</i> . Jadi saya bisa menghafal dengan teman-teman saya lainnya Bu. Jika seperti ini, maka pelajaran matematika	

	<p>dan IPA jadi lebih menyenangkan. Pikiran negatif saya muncul gara-gara kurangnya usaha buat belajar Bu. Belum belajar secara maksimal, sudah berpikir yang jelek-jelek.</p>	
<p>KI 5</p>	<p>Sama Bu. Saya juga lumayan bisa berpikir positif tidak seperti biasanya. Dulu saya berpikir kalau percuma ngerjakan tugas tidak ada gunanya, karena tidak pernah dinilai sama gurunya. Namun setelah saya pikir, nilai bukanlah segalanya. Dengan mengerjakan tugas, berarti saya sudah memenuhi kewajiban saya sebagai pelajar, yakni belajar. Yang penting saya sudah berusaha seoptimal mungkin untuk mengerjakan tugas dari guru.</p>	
<p>KI 2</p>	<p>Kalau saya dulu suka menunda-nunda tugas sekolah Bu. Dalam pikiran saya hanya main, main dan main Bu. tapi sekarang saya sudah mengutamakan pendidikan saya Bu. Menurut saya, main bisa di hari <i>weekend</i> gak harus setiap hari. Karena pendidikan saya juga sangat penting untuk masa depan. Trus dulu kalau setiap mau ujian, saya selalu berpikir negatif terlebih</p>	

	<p>dahulu. Sebelum ujian dimulai, saya selalu mules, hati dag dig dug dan keluar keringat dingin. Namun setelah saya mengikuti konseling ini, saya sangat bersyukur. Dengan begitu saya memotivasi diri saya agar selalu berpikir positif. Saya pasti bisa mengerjakan ujian dengan maksimal. Kalau mules, hati dag dig dug terus keluar keringat dingin sih masih Bu, tapi sudah sedikit berkurang. Soalnya saya berusaha untuk mengontrol diri biar tetap tenang sebelum ujian.</p>	
KI 3	<p>Selama ini saya merasa banyak pelajaran yang susah dipahami Bu. Kemungkinan karena saya kurang maksimal belajarnya. Karena selama ini, saya belajar kalau ada tugas saja. Sekarang saya belajar setiap hari Bu, meskipun tidak ada tugas saya tetap belajar. Trus kalau ada pelajaran yang tidak saya pahami, saya tanyakan ke guru mapel atau ke teman-teman. Sehingga pikiran negatif yang bilang banyak pelajaran yang susah sudah mulai memudar Bu. Saya merasa kalau pikiran saya sudah mulai positif setelah</p>	

	saya mengubah perilaku saya sendiri. Karena menurut saya, adanya pikiran positif atau negatif, itu semua tergantung diri kita sendiri Bu. Benar gak Bu?	
KO	Iya Nak, benar. Segala sesuatu tergantung cara kita menyikapinya. Kalau kita selalu berpikir positif, InsyaAllah akan berjalan dengan baik. Begitu juga sebaliknya.	
KI 4	Iyaya Bu, kalau kita berpikir positif juga gak buat beban pikiran kita. Entah kenapa kalau berpikir negatif itu rasanya kayak beban kita numpuk. Takut ini.. itu.. trus jadi kepikiran yang berlebihan. Padahal kalau kita berpikir positif enak sekali, rasanya plong gitu. Gak mikir macam-macam.	
KO	Nah benar sekali. Gimana dengan yang lain? Apakah setuju dengan MDH?	Pertanyaan tertutup
KI 1	Setuju Bu.	
KI 3	Sangat setuju Bu.	
KI 2 & 5	Setuju.	
KO	Baik kalau gitu Ibu simpulkan ya hasil konseling kelompok kita selama ini?	
KI (Semua)	Iya Bu.	
KO	Jadi awalnya kalian semua memiliki masalah stres	

	<p>belajar, dan setiap anak memiliki masalah yang berbeda-beda. Setelah mengikuti konseling kelompok, menyelesaikan masalah stres belajar dengan menggunakan strategi restrukturisasi kognitif, memusatkan perhatian pada upaya mengubah pikiran negatif seseorang agar lebih terbiasa dalam berfikir positif, dengan tujuan meningkatkan kualitas diri. Dan kalian semua sudah bisa mengaplikasikan pada kehidupan kalian. Karena kalian berlima sudah menyadari bahwa pikiran negatif merupakan hal buruk, bisa bikin beban kalian numpuk. Dengan cara berpikir positif, kalian merasa plong. Ibu harap kalian bisa konsisten dan terus berlatih agar selalu berpikir positif.</p>	
KI (Semua)	Siap Bu.	
KO	Alhamdulillah kalau begitu.	
KI 4	Iya Bu, semoga kita berlima bisa berlatih terus-menerus untuk berpikir positif.	
KO	Dengan cara begini, kalian dapat melakukan motivasi diri ketika menghadapi situasi yang mendatang	



	stres. Dengan begini, kalian semua belajar untuk mengenali tingkah laku yang menyimpang, agar dapat diganti dengan tingkah laku baru yang baik, karena hal tersebut dapat memberikan dampak terhadap struktur kognisi kalian.	
KI 2	Iyayaa Bu. Sudah Bu, InsyaAllah sudah cukup.	
KI 5	Bener Bu, bener.	
KO	Baik, kalau begitu apakah ada pertanyaan?	Pertanyaan tertutup
KI 1	Sudah Bu, cukup.	
KI 5	Sudah Bu, InsyaAllah sudah cukup.	
KI 4	Kami akan terus berlatih Bu.	
KO	Oke, bagus. Semoga ada perubahan yang lebih baik ya.	Pertanyaan tertutup
KI (Semua)	Aamiin Bu.	
KO	Ya sudah kalau gitu pertemuan kali ini Ibu akhiri ya? Terima kasih atas perhatian maupun kekompakannya. Baik kalau begitu apa yang kamu rasakan setelah mengikuti konseling?	Refleksi perasaan
KI 4	Wahhh.. saya sangat lega bu. Senang ada teman cerita.	
KI 1, 2, 3	Senang Bu.	
KI	Lega sekali Bu.	
KO	Alhamdulillah, kalau gitu Ibu	Termination

	akhiri ya. Assalamu'alaikumwr. wb.	
KI (Semua)	Wa'alaikumsalam wr. wb.	