

## Lampiran 1

### ANGKET UJI COBA

### ANGKET KECEMASAN

Nama :

Komplek/kamar :

Hari/tanggal :

#### **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan cermat yang ada pada kolom dibawah ini.
2. Berilah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya.
3. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu :  
SS : Sangat Sesuai  
S : Sesuai  
TS : Tidak sesuai  
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Jawablah dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu kolom yang tersedia.
5. Jawablah dengan jujur dan teliti pernyataan-pernyataan dibawah ini dan tanpa terpengaruh oleh jawaban teman-teman.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa gelisah ketika bertemu orang baru				
2.	Saya merasa ingin buang air kecil ketika akan tampil didepan banyak orang				
3.	Saya merasa suara menjadi terbata-bata ketika berbicara didepan banyak orang				
4.	Saya merasakan detak jantung lebih cepat ketika ditunjuk untuk maju didepan kelas				
5.	Saya merasa tangan gemeteran ketika akan tampil didepan banyak orang				
6.	Saya merasakan perut mules ketika didepan banyak orang				

7.	Saya keringat dingin saat mengungkapkan pendapat				
8.	Saya berbicara dengan cepat saat menjelaskan sesuatu				
9.	Saya takut salah ketika berdiskusi				
10.	Saya selalu merasa tertekan dan sulit mengungkapkan perasaan				
11.	Saya merasa takut jika bertemu dengan orang baru				
12.	Saya selalu melarikan diri dari masalah				
13.	Saya merasa lutut gemeteran ketika akan khitobah				
14.	Tangan saya terasa dingin ketika akan menyetorkan hafalan didepan guru				
15.	Dada saya berdebar-debar ketika ditunjuk guru				
16.	Saya gemeteran ketika ditunjuk untuk memimpin diskusi				
17.	Saya selalu hilang konsentrasi ketika sedang menyetorkan hafalan				
18.	Saya merasa konsentrasi terganggu ketika ditatap banyak orang				
19.	Saya mudah lupa untuk mengingat sesuatu ketika cemas				
20.	Saya takut mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan guru				
21.	Saya grogi ketika di tatap teman-teman saat menjelaskan di depan kelas				
22.	Ketika mulai berdiskusi saya menjadi lupa dengan apa yang akan saya sampaikan				
23.	Pikiran saya sulit fokus ketika akan menyampaikan materi				
24.	Konsentrasi saya terganggu apabila menatap teman-teman ketika tampil didepan kelas				
25.	Saya takut ditertawakan oleh guru dan teman-teman ketika mengutarakan pendapat				
26.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya untuk				

	mengutarakan pendapat				
27.	Saya sering merasa bingung ketika akan berdiskusi				
28.	Saya mudah merasa takut kehilangan kendali saat berbicara di depan banyak orang				
29.	Saya merasa gugup saat ditunjuk untuk memimpin kegiatan				
30.	Saya merasa malu jika didepan banyak orang				
31.	Saya kurang percaya diri ketika berdiskusi				
32.	Saya merasa tegang ketika menunggu giliran untuk menjelaskan di depan banyak orang				
33.	Saya merasa canggung saat berbicara didepan teman-teman				
34.	Saya gugup ketika menjelaskan tugas di depan kelas				
35.	Saya merasa malu untuk mengawali percakapan				
36.	Saya gugup ketika ada teman yang bertanya saat sedang diskusi				
37.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan sorogan				
38.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan menyetorkan hafalan				
39.	Saya takut untuk menjelaskan di depan guru dan teman-teman				
40.	Saya mudah merasa gugup ketika akan menyetorkan hafalan juz amma				
41.	Saya merasa senang ketika punya banyak teman baru				
42.	Saya dapat mengotrol diri ketika akan presentasi				
43.	Saya percaya diri ketika berbicara didepan kelas				
44.	Saya merasa tenang-tenang saja ketika didepan orang banyak				
45.	Saya selalu siap ketika disuruh untuk berbicara didepan umum				

46.	Saya sudah terbiasa tampil didepan banyak orang				
47.	Saya lebih tenang ketika didepan umum				
48.	Saya dapat mengontrol nada bicara ketika didepan banyak orang				
49.	Saya lebih berhati-hati dalam berbicara saat diskusi				
50.	Saya tidak bisa memendam perasaan bersalah maupun sedih				
51.	Saya mudah dekat dengan orang baru				
52.	Saya selalu berusaha menyelesaikan masalah				
53.	Saat tampil khitobah saya dapat menyesuaikan diri				
54.	Saya dapat menyetorkan hafalan dengan lancar				
55.	Saya langsung tunjuk tangan sebelum ditunjuk guru				
56.	Saya lebih senang memimpin pada saat diskusi				
57.	Saya tidak mudah terganggu jika ada kebisingan				
58.	Saya merasa biasa saja ketika ditatap banyak orang				
59.	Saya mudah mengingat sesuatu walau dalam keadaan cemas				
60.	Saat guru memberi pertanyaan saya langsung menjawab				
61.	Saya dapat berkonsentrasi walau di tatap banyak orang				
62.	Saya lebih semangat ketika ada kegiatan diskusi				
63.	Saya dapat mengulang lagi apa yang sudah diterangkan oleh guru				
64.	Saat berbicara didepan saya lebih suka menatap lawan bicara				
65.	Saya lebih sering mengutarakan pendapat dengan percaya diri				
66.	Saya lebih banyak mengutarakan pendapat dari pada diam				
67.	Saya menjadi banyak ide saat berdiskusi dengan orang banyak				
68.	Saya dapat menyampaikan sesuatu dengan tenang				

	didepan orang banyak				
69.	Saya mampu untuk memimpin kegiatan yang ada dipondok				
70.	Saya merasa santai saat berhadapan dengan orang banyak				
71.	Saya lebih aktif ketika sedang berdiskusi				
72.	Saat menjadi lebih aktif ketika disuruh menjelaskan didepan teman-teman				
73.	Saya tidak bisa diam ketika sedang berdiskusi				
74.	Saya merasa bisa ketika disuruh menyampaikan materi didepan teman-teman				
75.	Saya lebih sering mengawali percakapan				
76.	Saya menjadi lebih semangat ketika ada yang bertanya ketika diskusi				
77.	Saya mempelajari dengan baik sebelum kegiatan saya tidak khawatir ketika akan mengaji sorogan				
78.	Saya selalu siap saat akan setoran hafalan dengan ustadzah				
79.	Saya merasa bersemangat ketika disuruh presentasi dikelas				
80.	Saya merasa rileks ketika akan menyetorkan hafalan juz'amma				

## Lampiran 2

### ANGKET PRE TEST

#### ANGKET KECEMASAN

Nama :

Komplek/kamar :

Hari/tanggal :

#### **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan cermat yang ada pada kolom dibawah ini.
2. Berilah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya.
3. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu :  
SS : Sangat Sesuai  
S : Sesuai  
TS : Tidak sesuai  
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Jawablah dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu kolom yang tersedia.
5. Jawablah dengan jujur dan teliti pernyataan-pernyataan dibawah ini dan tanpa terpengaruh oleh jawaban teman-teman.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya keringat dingin saat mengungkapkan pendapat				
2.	Saya merasa gugup saat ditunjuk untuk memimpin kegiatan				
3.	Saya merasakan detak jantung lebih cepat ketika ditunjuk untuk maju didepan kelas				
4.	Saat berbicara didepan saya lebih suka menatap lawan bicara				
5.	Saya merasa gelisah ketika bertemu orang baru				
6.	Saya takut salah ketika berdiskusi				
7.	Saya selalu merasa tertekan dan sulit mengungkapkan perasaan				
8.	Saya merasa lutut gemeteran ketika akan khitobah				
9.	Konsentrasi saya terganggu apabila menatap teman-teman ketika tampil didepan kelas				
10.	Saya gemeteran ketika ditunjuk untuk memimpin diskusi				

11.	Saya selalu hilang konsentrasi ketika sedang menyetorkan hafalan				
12.	Saya sudah terbiasa tampil didepan banyak orang				
13.	Saya mudah lupa untuk mengingat sesuatu ketika cemas				
14.	Saya takut mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan guru				
15.	Saya grogi ketika di tatap teman-teman saat menjelaskan di depan kelas				
16.	Ketika mulai berdiskusi saya menjadi lupa dengan apa yang akan saya sampaikan				
17.	Pikiran saya sulit fokus ketika akan menyampaikan materi				
18.	Tangan saya terasa dingin ketika akan menyetorkan hafalan didepan guru				
19.	Saya takut ditertawakan oleh guru dan teman-teman ketika mengutarakan pendapat				
20.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya untuk mengutarakan pendapat				
21.	Saya sering merasa bingung ketika akan berdiskusi				
22.	Saya merasa suara menjadi terbata-bata ketika berbicara didepan banyak orang				
23.	Saya merasa malu jika didepan banyak orang				
24.	Saya kurang percaya diri ketika berdiskusi				
25.	Saya merasa tegang ketika menunggu giliran untuk menjelaskan di depan banyak orang				
26.	Saya merasa canggung saat berbicara didepan teman-teman				
27.	Saya gugup ketika menjelaskan tugas di depan kelas				
28.	Saya merasa malu untuk mengawali percakapan				
29.	Saya gugup ketika ada teman yang bertanya saat sedang diskusi				
30.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan sorogan				
31.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan menyetorkan hafalan				

32.	Saya takut untuk menjelaskan di depan guru dan teman-teman				
33.	Saya mudah merasa gugup ketika akan menyetorkan hafalan juz amma				
34.	Saya merasa senang ketika punya banyak teman baru				
35.	Saya percaya diri ketika berbicara didepan kelas				
36.	Saya merasa konsentrasi terganggu ketika ditatap banyak orang				
37.	Saya lebih tenang ketika didepan umum				
38.	Saya mudah dekat dengan orang baru				
39.	Saya selalu berusaha menyelesaikan masalah				
40.	Saat tampil khitobah saya dapat menyesuaikan diri				
41.	Saya dapat menyetorkan hafalan dengan lancar				
42.	Saya merasa biasa saja ketika ditatap banyak orang				
43.	Saya dapat berkonsentrasi walau di tatap banyak orang				
44.	Saya dapat mengulang lagi apa yang sudah diterangkan oleh guru				
45.	Saya merasa tangan gemeteran ketika akan tampil didepan banyak orang				
46.	Saya merasa santai saat berhadapan dengan orang banyak				
47.	Saya menjadi lebih aktif ketika disuruh menjelaskan didepan teman-teman				
48.	Saya tidak bisa diam ketika sedang berdiskusi				
49.	Saya menjadi lebih semangat ketika ada yang bertanya ketika diskusi				
50.	Saya mempelajari dengan baik sebelum kegiatan saya tidak khawatir ketika akan mengaji sorogan				



### Lampiran 3

#### ANGKET POST TEST

#### ANGKET KECEMASAN

Nama :

Komplek/kamar :

Hari/tanggal :

#### **Petunjuk Pengisian**

1. Bacalah pernyataan-pernyataan dengan cermat yang ada pada kolom dibawah ini.
2. Berilah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda sebenarnya.
3. Setiap pernyataan dalam skala ini dilengkapi dengan empat pilihan jawaban, yaitu :  
SS : Sangat Sesuai  
S : Sesuai  
KS : Kurang sesuai  
STS : Sangat Tidak Sesuai
4. Jawablah dengan memberi tanda centang (√) pada salah satu kolom yang tersedia.
5. Jawablah dengan jujur dan teliti pernyataan-pernyataan dibawah ini dan tanpa terpengaruh oleh jawaban teman-teman.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa gelisah ketika bertemu orang baru				
2.	Saya merasa suara menjadi terbata-bata ketika berbicara didepan banyak orang				
3.	Saya selalu hilang konsentrasi ketika sedang menyetorkan hafalan				
4.	Saya merasa tangan gemeteran ketika akan tampil didepan banyak orang				
5.	Saya keringat dingin saat mengungkapkan pendapat				
6.	Saya gugup ketika menjelaskan tugas di depan kelas				

7.	Saya selalu merasa tertekan dan sulit mengungkapkan perasaan				
8.	Saya merasa lutut gemeteran ketika akan khitobah				
9.	Tangan saya terasa dingin ketika akan menyetorkan hafalan didepan guru				
10.	Saya gemeteran ketika ditunjuk untuk memimpin diskusi				
11.	Saya merasakan detak jantung lebih cepat ketika ditunjuk untuk maju didepan kelas				
12.	Saya merasa konsentrasi terganggu ketika ditatap banyak orang				
13.	Saya mudah lupa untuk mengingat sesuatu ketika cemas				
14.	Saya takut mengacungkan tangan untuk menjawab pertanyaan guru				
15.	Saya grogi ketika di tatap teman-teman saat menjelaskan di depan kelas				
16.	Saya kurang percaya diri ketika berdiskusi				
17.	Pikiran saya sulit fokus ketika akan menyampaikan materi				
18.	Konsentrasi saya terganggu apabila menatap teman-teman ketika tampil didepan kelas				
19.	Saya merasa gugup saat ditunjuk untuk memimpin kegiatan				
20.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya untuk mengutarakan pendapat				
21.	Saya sering merasa bingung ketika akan berdiskusi				
22.	Saya takut ditertawakan oleh guru dan teman-teman ketika mengutarakan pendapat				
23.	Saya merasa malu jika didepan banyak orang				
24.	Ketika mulai berdiskusi saya menjadi lupa				

	dengan apa yang akan saya sampaikan				
25.	Saya merasa tegang ketika menunggu giliran untuk menjelaskan di depan banyak orang				
26.	Saya merasa canggung saat berbicara didepan teman-teman				
27.	Saya takut salah ketika berdiskusi				
28.	Saya merasa malu untuk mengawali percakapan				
29.	Saya gugup ketika ada teman yang bertanya saat sedang diskusi				
30.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan sorogan				
31.	Saya sering merasa khawatir tidak bisa ketika akan menyetorkan hafalan				
32.	Saya takut untuk menjelaskan di depan guru dan teman-teman				
33.	Saya mudah merasa gugup ketika akan menyetorkan hafalan juz amma				
34.	Saya merasa senang ketika punya banyak teman baru				
35.	Saya percaya diri ketika berbicara didepan kelas				
36.	Saya sudah terbiasa tampil didepan banyak orang				
37.	Saya lebih tenang ketika didepan umum				
38.	Saya mudah dekat dengan orang baru				
39.	Saya selalu berusaha menyelesaikan masalah				
40.	Saat tampil khitobah saya dapat menyesuaikan diri				
41.	Saya dapat menyetorkan hafalan dengan lancar				
42.	Saya merasa biasa saja ketika ditatap banyak orang				
43.	Saya dapat berkonsentrasi walau di tatap				

	banyak orang				
44.	Saya dapat mengulang lagi apa yang sudah diterangkan oleh guru				
45.	Saat berbicara didepan saya lebih suka menatap lawan bicara				
46.	Saya merasa santai saat berhadapan dengan orang banyak				
47.	Saya menjadi lebih aktif ketika disuruh menjelaskan didepan teman-teman				
48.	Saya tidak bisa diam ketika sedang berdiskusi				
49.	Saya menjadi lebih semangat ketika ada yang bertanya ketika diskusi				
50.	Saya mempelajari dengan baik sebelum kegiatan saya tidak khawatir ketika akan mengaji sorogan				

## Lampiran 4

### Hasil Uji Validitas Butir Angket

No Butir	Corrected item-total correlation	Keterangan	
		Gugur	Sahih
1.	452		√
2.	184	√	
3.	562		√
4.	370		√
5.	471		√
6.	132	√	
7.	416		√
8.	-013	√	
9.	534		√
10.	675		√
11.	208	√	
12.	222	√	
13.	468		√
14.	326		√
15.	257	√	
16.	678		√
17.	380		√
18.	577		√
19.	417		√
20.	451		√
21.	619		√
22.	545		√
23.	584		√
24.	312		√
25.	594		√
26.	459		√
27.	468		√
28.	286	√	
29.	536		√
30.	433		√
31.	547		√
32.	479		√
33.	552		√
34.	451		√
35.	652		√
36.	536		√
37.	443		√
38.	524		√
39.	677		√
40.	475		√
41.	305		√
42.	257	√	

43.	332		√
44.	290	√	
45.	287	√	
46.	485		√
47.	415		√
48.	024	√	
49.	065	√	
50.	144	√	
51.	537		√
52.	410		√
53.	433		√
54.	371		√
55.	-032	√	
56.	246	√	
57.	083	√	
58.	368		√
59.	107	√	
60.	-113	√	
61.	409		√
62.	260	√	
63.	706		√
64.	543		√
65.	281	√	
66.	224	√	
67.	244	√	
68.	095	√	
69.	256	√	
70.	669		√
71.	215	√	
72.	358		√
73.	443		√
74.	081	√	
75.	187	√	
76.	312		√
77.	307		√
78.	228	√	
79.	182	√	
80.	299		√
81.	Jumlah	30	50

## Lampiran 5

### Jadwal Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis

No	Hari / Tanggal	Materi	Pengisi
1.	Sabtu, 28 November 2020	Angket Pre Test	Peneliti
2.	Selasa, 1 Desember 2020	Sesi 1	Peneliti
3.	Jum'at, 4 Desember 2020	Sesi 2	Peneliti
4.	Minggu, 6 Desember 2020	Sesi 3	Peneliti
5.	Minggu, 6 Desember 2020	Angket Pos Test	Peneliti

## Lampiran 6

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**KONSELING KELOMPOK SESI 1**  
**TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021**

A.	Komponen Layanan	Konseling kelompok
B.	Bidang Layanan	Bidang pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengentasan
D.	Tujuan	Diharapkan siswa mengetahui layanan konseling kelompok dan dapat mengidentifikasi kecemasan yang dialami
E.	Topik	Orientasi konseling kelompok dan mengidentifikasi kecemasan
F.	Sasaran Layanan	Santri kompleks Al Firdaus 1
G.	Metode dan Teknik	Konseling kelompok, diskusi, ice breaking dan Desensitisasi sistematis
H.	Waktu	1 x 45 menit
I.	Media / Alat	Powerpoint, laptop
J.	Tanggal pelaksanaan	
K.	Sumber bacaan	Namora Lumongga Lubis.(2016). Konseling Kelompok. Jakarta:Kencana.
L.	Uraian kegiatan	
	1.Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Konselor mengetahui kondisi awal subyek</li><li>2. Konselor menyampaikan tentang tujuan konseling.</li></ol>



		<p>3. Konseli dapat mengungkapkan permasalahan kecemasan yang mereka alami</p> <p>4. Konselor Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai.</p>
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<p>Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengucapkan salam, berdo'a, menyapa dan menerima secara terbuka</li> <li>2. Konselor dan konseli memulai perkenalan</li> <li>3. Konselor membangun suasana keakraban, kebersamaan dengan mendiskusikan topik yang sedang dibahas untuk membangun dinamika dan semangat dalam kelompok</li> <li>4. Menjelaskan layanan konseling kelompok</li> <li>5. Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat dari konseling kelompok</li> </ol>
	c. Mengarahkan kegiatan (konsodalisasi)	Konselor memberikan penjelasan mengenai topik layanan konseling kelompok yang akan diberikan yaitu konseling kelompok dan kecemasan
	d. Tahap Peralihan (Transisi)	
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	Konselor menanyakan kesiapan dalam memasuki tahap kegiatan
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa	a. Konselor menanyakan kepada peserta apakah sudah paham mengenai konseling

	<p>untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)</p>	<p>kelompok dan kecemasan</p> <p>b. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian konselor memulai masuk ke tahap selanjutnya.</p>
	<p>2. Tahap Inti</p>	
	<p>Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)</p>	<p>a) Mengamati tayangan slide ppt (tulisan video)</p> <p>b) Konseli melakukan diskusi</p> <p>c) Konseli mengungkapkan pemahamannya tentang konseling kelompok</p> <p>d) Mengidentifikasi kecemasan-kecemasan yang dialami.</p>
	<p>Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)</p>	<p>1. Refleksi Analisis</p> <p>a. Apakah yang anda rasakan selama memasuki sesi ini ?</p> <p>b. Apakah yng anda rasakan setelah memasuki sesi ini ?</p> <p>2. Refleksi Generalisasi</p> <p>a. Adakah hikmah yang dapat anda ambil dari sesi ini ?</p> <p>b. Apakah anda akan merealisasikan hikmah dari sesi ini</p>
	<p>3.Tahap Pengakhiran (Terminasi)</p>	
	<p>Menutup kegiatan dan tindak lanjut</p>	<p>a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilakukan</p> <p>b. Konselor mengajak konseli agar mengungkapkan dirinya mengenai perasaan</p>

		<p>yang dialaminya</p> <p>c. Konselor menutup sesi dan mengucapkan salam</p>
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok, meliputi :</p> <p>a. Konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.</p> <p>b. Konselor membangun dinamika kelompok.</p> <p>c. Konselor memberikan penguatan kepada anggota kelompok dalam membuat langkah yang akan dilakukannya.</p>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikut konseling kelompok antara lain :</p> <p>a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok</p> <p>b. Kesungguhan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.</p> <p>c. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah konseling kelompok.</p> <p>d. Konseli mengisi instrumen penilaian dari konselor.</p>

Cilacap, 20 November 2020

Mengetahui,

Mahasiswa BK

.....

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

### KONSELING KELOMPOK SESI 2

TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

A.	Komponen Layanan	Konseling kelompok
B.	Bidang Layanan	Bidang pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengentasan
D.	Tujuan	Diharapkan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok Individu dapat mengatasi kecemasan dalam diri
E.	Topik	Pentingnya mengatasi kecemasan dalam diri
F.	Sasaran Layanan	Santri komplek Al Firdaus 1
G.	Metode dan Teknik	Konseling kelompok, tanya jawab, ice breaking dan Desensitisasi sistematis
H.	Waktu	1 x 45 menit
I.	Media / Alat	Powerpoin, video
J.	Tanggal pelaksanaan	
K.	Sumber bacaan	Sulistyarini, Jauhar Mohammad. (2014). Dasar-Dasar Konseling. Jakarta: Prestasi Pustakaraya
L.	Uraian kegiatan	
	1.Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Konseli mampu mengatasi kecemasan pada saat melakukan kegiatan-kegiatan melalui teknik desensitisasi sistematis</li><li>2. Konseli dapat mengatasi permasalahan dalam kecemasan yang dihadapi</li></ol>

	<p>b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan</p>	<p>Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab siswa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengucapkan salam, berdo'a, menyapa dan menerima secara terbuka</li> <li>2. Konselor membangun suasana keakraban, kebersamaan dengan mendiskusikan topik yang sedang dibahas untuk membangun dinamika dan semangat</li> <li>3. Konselor memahami individu secara keseluruhan apabila masih ada yang belum siap untuk melanjutkan tahap selanjutnya</li> <li>4. Konselor menjelaskan teknik desensitisasi sistematis</li> </ol>
	<p>1. Mengarahkan kegiatan (konsodalisasi)</p>	<p>Konselor memberikan penjelasan mengenai topik layanan konseling kelompok yang akan diberikan yaitu kecemasan dan teknik desensitisasi sistematis</p>
	<p>2. Tahap Peralihan (Transisi)</p>	
	<p>Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)</p>	<p>Konselor menanyakan kesiapan dalam memasuki tahap kegiatan</p>
	<p>Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menanyakan kepada peserta apakah sudah paham mengenai kecemasan dan teknik desensitisasi sistematis</li> <li>2. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian konselor memulai masuk ke</li> </ol>

		tahap selanjutnya.
	2. Tahap Inti	
	Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Menjelaskan dampak dan mengatasi kecemasan</li> <li>b. Menjelaskan pelaksanaan teknik desensitisasi sistematis</li> <li>c. Tujuan dan manfaat teknik desensitisasi sistematis</li> <li>d. Konseli mengungkapkan masalah yang membuat kecemasan muncul</li> <li>e. Konselor mengajarkan relaksasi</li> </ul>
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Refleksi Analisis <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Apakah yang anda rasakan selama memasuki sesi ini ?</li> <li>d. Apakah yang anda rasakan setelah memasuki sesi ini ?</li> </ul> </li> <li>2. Refleksi Generalisasi <ul style="list-style-type: none"> <li>c. Adakah hikmah yang dapat anda ambil dari sesi ini ?</li> <li>d. Apakah anda akan merealisasikan hikmah dari sesi ini ?</li> </ul> </li> </ul>
	3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilakukan</li> <li>b. Konselor mengajak konseli agar mengungkapkan dirinya mengenai perasaan yang dialaminya dalam teknik desensitisasi sistematis</li> <li>c. Konselor menutup sesi dan mengucapkan salam</li> </ul>

M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok, meliputi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>b. Konselor membangun dinamika kelompok.</li> <li>c. Konselor memberikan penguatan kepada anggota kelompok dalam membuat langkah yang akan dilakukannya.</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikut konseling kelompok antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok</li> <li>b. Kesungguhan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.</li> <li>c. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah konseling kelompok.</li> </ol>

Cilacap, 20 November 2020

Mengetahui,

Mahasiswa BK

.....

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

### KONSELING KELOMPOK SESI 3

TAHUN PELAJARAN 2020 / 2021

A.	Komponen Layanan	Konseling kelompok
B.	Bidang Layanan	Bidang pribadi
C.	Fungsi Layanan	Pengentasan
D.	Tujuan	Diharapkan setelah mendapatkan layanan konseling kelompok Individu dapat menurunkan kecemasan dalam diri
E.	Topik	menurunkan kecemasan
F.	Sasaran Layanan	Santri komplek Al Firdaus 1
G.	Metode dan Teknik	Konseling kelompok, tanya jawab, ice breaking dan Desensitisasi sistematis
H.	Waktu	1 x 45 menit
I.	Media / Alat	Powerpoin, diskusi dan vidio
J.	Tanggal pelaksanaan	
K.	Sumber bacaan	Bredley T. Erford. (2015). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
L.	Uraian kegiatan	
	1.Tahap Awal	
	a. Pernyataan Tujuan	1. Konseli dapat memahami konseling dalam mengatasi kecemasan melalui teknik desensitisasi sistematis 2. Konseli dapat menurunkan kecemasan



		dalam dirinya
	b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<p>Konselor menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab konseli</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor mengucapkan salam, berdo'a, menyapa dan menerima secara terbuka</li> <li>2. Konselor membangun suasana keakraban, kebersamaan dengan mendiskusikan topik yang sedang dibahas untuk membangun dinamika dan semangat</li> <li>3. Konselor memahami individu secara keseluruhan apabila masih ada yang belum siap untuk melanjutkan tahap selanjutnya</li> <li>4. Konselor mengarahkan dalam melakukan relaksasi</li> </ol>
	c. Mengarahkan kegiatan (konsodalisasi)	Konselor memberikan penjelasan mengenai topik layanan konseling kelompok yang akan diberikan yaitu teknik desensitisasi sistematis
	3. Tahap Peralihan (Transisi)	
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menanyakan kalau kalau ada siswa yang belum mengerti dan memberikan penjelasannya (Storming)	Konselor menanyakan kesiapan dalam memasuki tahap kegiatan
	Guru bimbingan dan konseling atau konselor menyiapkan siswa untuk melakukan komitmen tentang kegiatan yang akan dilakukannya (Norming)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menanyakan kepada peserta apakah sudah paham mengenai teknik desensitisasi sistematis</li> <li>2. Setelah semua peserta menyatakan siap, kemudian konselor memulai masuk ke tahap selanjutnya.</li> </ol>

	2. Tahap Inti	
	Proses/kegiatan yang dialami peserta didik dalam suatu kegiatan bimbingan berdasarkan teknik tertentu (Eksperientasi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konseli memperhatikan vidio yang ditampilkan oleh konselor</li> <li>2. Konseli diajari sebuah relaksasi</li> <li>3. Konseli membuat hierarki yang menimbulkan kecemasan</li> <li>4. Konseli menyajikan stimulus yang membangkitkan kecemasan selama relaksasi</li> <li>5. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan bersama</li> </ol>
	Pengungkapan perasaan, pemikiran dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan (refleksi)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Refleksi Analisis <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apakah yang anda rasakan selama memasuki sesi ini ?</li> <li>b. Apakah yang anda rasakan setelah memasuki sesi ini ?</li> </ol> </li> <li>2. Refleksi Generalisasi <ol style="list-style-type: none"> <li>e. Adakah hikmah yang dapat anda ambil dari sesi ini ?</li> <li>f. Apakah anda akan merealisasikan hikmah dari sesi ini ?</li> </ol> </li> </ol>
	3. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan tindak lanjut	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor menyimpulkan hasil kegiatan yang sudah dilakukan</li> <li>b. Konselor mengajak konseli agar mengungkapkan dirinya mengenai perasaan yang dialaminya dalam teknik desensitisasi sistematik</li> <li>c. Konselor menutup sesi dan mengucapkan salam</li> </ol>

M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Evaluasi ini dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan melihat proses yang terjadi dalam kegiatan konseling kelompok, meliputi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Konselor terlibat dalam menumbuhkan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan.</li> <li>b. Konselor membangun dinamika kelompok.</li> <li>c. Konselor memberikan penguatan kepada anggota kelompok dalam membuat langkah yang akan dilakukannya.</li> </ul>
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti konseling kelompok antara lain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mengajukan pertanyaan untuk mengungkap pengalaman konseli dalam konseling kelompok</li> <li>b. Kesungguhan anggota kelompok dalam mengikuti konseling kelompok.</li> <li>c. Mengamati perubahan perilaku peserta setelah konseling kelompok.</li> </ul>

Cilacap, 20 November 2020

Mengetahui,

Mahasiswa BK

.....

## Lampiran 7

### KEPUASAN KONSELI TERHADAP KONSELING KELOMPOK

#### Identitas

Nama Konseli :

Komplek :

Nama Konselor :

Petunjuk :

1. Bacalah secara teliti
2. Berilah tanda cawang (V) pada kolom jawaban yang tersedia

NO	Aspek yang dinilai	Sangat Memuaskan	Memuaskan	Kurang Memuaskan
1.	Penerimaan guru BK atau konselor terhadap kehadiran Anda			
2.	Waktu yang disediakan untuk konseling kelompok			
3.	Kesempatan yang diberikan guru BK atau Konselor kepada peserta didik/konseli untuk menyampaikan pendapat/ide.			
4.	Kepercayaan Anda terhadap guru BK atau konselor dalam layanan konseling kelompok			
5.	Hasil yang diperoleh dari konseling kelompok			
6	Kenyamanan dalam pelaksanaan konseling kelompok			

Peserta

.....

## Lampiran 8

### Hasil Uji Normalitas

NPAR TESTS  
/K-S(NORMAL)=Pretest Posttest  
/MISSING ANALYSIS.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		12	12
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	154.92	143.50
	Std. Deviation	5.534	13.701
Most Extreme Differences	Absolute	.122	.212
	Positive	.122	.133
	Negative	-.116	-.212
Kolmogorov-Smirnov Z		.423	.735
Asymp. Sig. (2-tailed)		.994	.653
a. Test distribution is Normal.			

## Lampiran 9

### Uji Reliabilitas angket Uji Coba

#### Reliability

Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	47	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	47	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.920	80

## Lampiran 10

### Uji Reliabilitas Angket Valid

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR0000
8 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VA
R00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 VAR00021 VAR00022 V
AR00023 VAR00024 VAR00025 VAR00026
VAR00027 VAR00028 VAR00029 VAR00030 VAR00031 VAR00032 VAR00033 VAR00034 VAR0003
5 VAR00036 VAR00037 VAR00038 VAR00039 VAR00040 VA
R00041 VAR00042 VAR00043 VAR00044 VAR00045 VAR00046 VAR00047 VAR00048 VAR00049 V
AR00050
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.
```

## Reliability

### Scale: ALL VARIABLES

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	61	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	61	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	50

## Lampiran 11

### Hasil Kelompok Eksperimen dan kontrol Post Test

**Group Statistics**

Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai Eksperimen	6	1.3217E2	9.47453	3.86796
Kontrol	6	1.5533E2	3.93277	1.60555

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Nilai Equal variances assumed	2.421	.151	-5.532	10	.000	-23.16667	4.18795	-32.49799	-13.83534
Equal variances not assumed			-5.532	6.673	.001	-23.16667	4.18795	-33.16871	-13.16462



## Lampiran 12

### Paired Sample T Test Angket Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

```
T-TEST PAIRS=pretest WITH posttest (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)

/MISSING=ANALYSIS.
```

## T-Test

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	157.67	6	5.785	2.362
Posttest	132.17	6	9.475	3.868

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & posttest	6	-.002	.996

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest – posttest	25.500	11.113	4.537	13.838	37.162	5.621	5	.002

### Lampiran 13

#### Hasil Skor Angket Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen

No	Nama	Pre Test		Post Test	
		Skor	Katagori	Skor	Katagori
1.	KHS	165	Tinggi	137	Sedang
2.	RS	153	Tinggi	148	Sedang
3.	VZM	151	Tinggi	124	Rendah
4.	RLN	158	Tinggi	122	Rendah
5.	MSW	155	Tinggi	132	Sedang
6.	EMR	164	Tinggi	130	Sedang

## Lampiran 14

### Hasil Skor Angket Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

No	Nama	Pre Test		Post Test	
		Skor	Katagori	Skor	Katagori
1.	LAN	148	Tinggi	160	Tinggi
2.	AKD	154	Tinggi	155	Tinggi
3.	TPA	149	Tinggi	153	Tinggi
4.	AK	156	Tinggi	158	Tinggi
5.	UBR	149	Tinggi	149	Tinggi
6.	VRU	157	Tinggi	154	Tinggi

## Lampiran 15

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENELITI

#### Data Pribadi

Nama : Anida Saefia Asifa  
NIM : 16862011006  
Tempat Tanggal Lahir : Pemalang, 02 Juli 1998  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Nama Ayah : Syaifurokhman  
Nama Ibu : Ianah  
Alamat : Desa Karangtengah RT 02 / 04, Kecamatan Warungpring,  
Kabupaten Pemalang

#### Riwayat Pendidikan

Sekolah	Nama Sekolah	Kabupaten	Tahun Lulus
SD / MI	MI Salafiyah karangtengah	Pemalang	2010
SMP / MTS	MTS Negeri Pemalang	Pemalang	2013
SMA / MA	MA Al Hikmah 2	Brebes	2016
SI	UNUGHA	Cilacap	

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Cilacap, 14 Desember 2020

Saya yang bersangkutan,

Anida Saefia Asifa

## Lampiran 16

### SURAT KETERANGAN

Menerangkan Bahwa:

Judul :

**KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK  
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL  
IHYA ULUMADDIN**

Jenis Karya Tulis : Skripsi

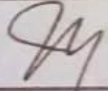
Nama Penulis : ANIDA SAEFIA ASIFA

No. Identitas : 16862011006

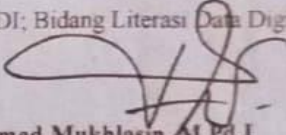
Fakultas : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Program Studi : BIMBINGAN DAN KONSELING

Telah melakukan check plagiasi dengan menggunakan "Plagiarism Detector" pada naskah sebagaimana judul diatas dengan pelaksanaan dan hasil sebagai berikut:

Ke	Tanggal	Hasil	Paraf
I	17 Desember 2020	Plagiarism : 13 %	
		Original : 76 %	
		Referenced : 11 %	
II		Plagiarism : %	
		Original : %	
		Referenced : %	
III		Plagiarism : %	
		Original : %	
		Referenced : %	

SSDI; Bidang Literasi Data Digital

  
**Ahmad Mukhlisin, M.Pd.I**  
NIDN. 2111098604

**Lampiran 17**

**Dokumentasi pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Teknik Desensitisasi Sistematis**

**Penyebaran Angket Pre Test**



**Konseling Kelompok Sesi 1**



## Konseling Kelompok Sesi 2



### Konseling Kelompok Sesi 3





## Penyebaran Angket Post Test

### Kelompok Kontrol



### Kelompok Eksperimen

