

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldina, F. (2018). *Efektifitas Bimbingan Kelompok Teknik Empty Chair dan Self Talk untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa*. Jurnal Edukasi. 4(1).
- Asrori, Adib. (2015). *Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial*. 3(1). 92
- Atmoko, A., dkk. (2018). *Pelatihan dan Wicara Diri (Self – Talk) Dalam Konseling*. Malang: Wineka Media.
- Bastaman, H. D. *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Darmadi. (2021). *Mendidik adalah cinta*. Surakarta: CV. Kekata Group.
- Departemen Agama RI. (2013). *Al-‘Aliyy Al-Qur’an Dan Terjemahnya*. Bandung: CV Penerbit Diponegoro
- Ghazali, M dkk. (2012). *Pengantar Psikologi Sosial*. Surabaya: Airlangga University Press
- Hadi, A. (1998). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hellen. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Ikhsan, Agus. (2020). *Rahasia Ritual Self-Hypnosis (Menembus Ketenangan Diri Menuju Kebahagiaan Yang Sejati)*. Ponorogo: Uwais Insoirasi Indonesia.
- Jaya, I. (2010). *Statistik Penelitian Untuk Pendidikan*. Bandung: Cita Pustaka Media Perintis
- Kementrian Agama Republik Indonesia. (2018). *Al-Qur’an Al-Karim Dan Terjemahan Al-Halim*. Surabaya: Halim Publishing & Distributing.
- Maslow, A. H. (1942). *The Dynamics of Psychological Security-Insecurity*. Journal od Personality. 10(4). 331
- Mu’awwah, U. (2017). *Pengaruh Insecure Pada Anak Usia Dini*. Jurnal penndidikan Anak Usia Dini. 2(1).47
- Mukhlis, A., Liliza. (2022). *Mode Intervensi Psikologi Islam Konseling Kelompok Tazkiyatun Nafsi: Salah Satu Bentuk Upaya dalam Menangani Siswa Korban Bullying*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Nevid, J. S. (2003). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Permata, S. N., dkk. (2019). *Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Public Speaking Bagi Konseli/ Siswa SMK (Petunjuk Guru BK/Konselor Di Tingkat Sekolah Menengah Kejuruan)*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.

- Prayitno&Ami, E. (2018). *Dasar – Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- 
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling K* Dasar dan *Profil*. Ghalia Indonesia: Jakarta.
- Setyono, A. (2010). *The Ultimate Succes: How to Be a Harmonic Billionaire*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al- Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al- Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati
- Sudjana, D. (2008). *Evaluasi Program Pendidikan* .Bandung: Remaja Rosdakarya
- Suhardita, K. (2011). *Efektifitas Penggunaan Teknik Permainan dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa*. Jurnal Academia. Bandung : UPI
- Syahrum, Salim. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.
- Syarqawi, A. (2019). *Bimbingan & Konseling Di Institusi Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing
- Tanjung, Z. (2017). *Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa*. Jurnal Riset Tindakan Indonesia. 2(2). 1
- Tarmizi. (2011). *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Medan: Perdana Pubishing
- Tarmizi. (2018). *Bimbingan dan Konseling*. Medan: Perdana Publissing

**Lampiran 1: Angket Perilaku Insecure**

**ANGKET PENELITIAN “EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK DALAM TEKNIK SELF TALK UNTUK MENURUNKAN  
PERILAKU INSECURE PADA SISWA ”**

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya cukup sulit beradaptasi kepada teman-teman saya.				
2	Saya hanya mau berteman dengan teman sekelas saja.				
3	Saya menyapa teman-teman dari kelas lain				
4	Saya biasanya menceritakan masalah kepada teman terdekat.				
5	Saya selalu meminta pendapat guru mengenai masalah yang dihadapi				
6	Saya merasa takut tanpa alasan sama sekali				
7	Saya sering berbohong pada diri saya sendiri, lalu ketahuan dan itu membuat saya takut				
8	Saya takut berhadapan di depan orang yang ramai				
9	Saya akan keringat dingin, ketika berada dalam kondisi yang menegangkan				
10	Saya cepat putus asa, apabila berada dalam keadaan tertekan				
11	Saya merasa teman-teman tidak menyukai saya				
12	Saya tidak yakin bila bersanding diantara teman-teman yang lebih unggul				
13	Saya tidak yakin dapat berbicara di depan kelas ketika harus menjelaskan materi pelajaran				
14	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang ada pada diri saya				
15	Saya merasa penampilan saya kurang menarik				
16	Saya sering bertengkar dengan teman sendiri				
17	Saya tidak suka berteman dengan orang bodoh/ lebih pintar				
18	Saya sering diejek oleh teman karena tidak mampu mengikuti pembelajaran berlangsung di kelas				
19	Saya merasa lebih baik dari yang lain				
20	Saya tetap fokus pada guru walaupun teman saya tidak				

**Lampiran 2: Angket Perilaku Insecure Yang Sudah Valid**

**ANGKET RESPON SISWA  
EFEKTIFITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM TEKNIK  
SELF TALK UNTUK MENURUNKAN PERILAKU INSECURE PADA  
SISWA YANG SUDAH VALID**

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya cukup sulit beradaptasi kepada teman-teman saya.				
2	Saya hanya mau berteman dengan teman sekelas saja.				
3	Saya menyapa teman-teman dari kelas lain				
4	Saya biasanya menceritakan masalah kepada teman terdekat.				
5	Saya selalu meminta pendapat guru mengenai masalah yang dihadapi				
6	Saya merasa takut tanpa alasan sama sekali				
7	Saya merasa deg-degan bila ada sesuatu yang membuat saya tidak nyaman				
8	Saya akan khawatir jika terjadi sesuatu				
9	Saya akan keringat dingin, ketika berada dalam kondisi yang menegangkan				
10	Saya cepat putus asa, apabila berada dalam keadaan tertekan				
11	Saya merasa teman-teman tidak menyukai saya				
12	Saya tidak yakin bila bersanding diantara teman-teman yang lebih unggul				
13	Saya tidak yakin dapat berbicara di depan kelas ketika harus menjelaskan materi pelajaran				
14	Saya kurang yakin dengan kemampuan yang ada pada diri saya				
15	Saya merasa penampilan saya kurang menarik				
16	Saya sering bertengkar dengan teman sendiri				
17	Saya tidak suka berteman dengan orang bodoh/ lebih pintar				
18	Saya sering diejek oleh teman karena tidak mampu mengikuti pembelajaran berlangsung di kelas				
19	Saya merasa tidak berguna				
20	Saya tetap fokus pada guru walaupun teman saya tidak				

**Lampiran 3: Angket Layanan Bimbingan Kelompok**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sudah pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang disampaikan oleh guru pembimbing				
2	Saya fokus mengikuti berlangsungnya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang disampaikan oleh guru pembimbing				
3	Saya serius dalam mengikuti pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.				
4	Saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok oleh guru pembimbing saya tidak menghargai pendapat teman saya saat dalam berdiskusi				
5	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sangat perlu dilaksanakan di sekolah				
6	Layanan bimbingan kelompok adalah bentuk kepedulian terhadap siswa				
7	Materi bimbingan kelompok ini sangat membosankan bagi para peserta				
8	Layanan bimbingan kelompok ini sebagai tambahan pengetahuan wawasan bagi siswa				
9	Materi layanan yang diberikan sangat bermanfaat bagi saya				
10	Saya tidak suka mengikuti layanan bimbingan kelompok				

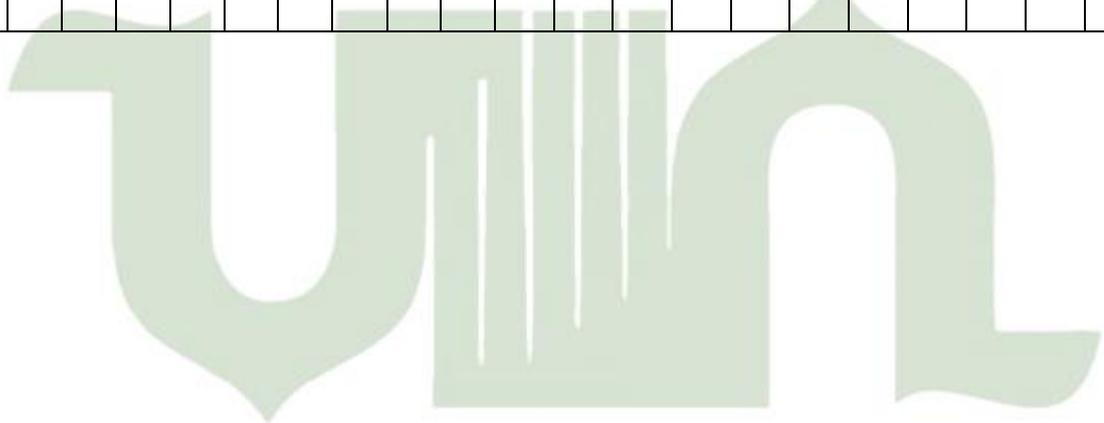
**Lampiran 4: Angket Layanan Bimbingan Kelompok Yang Sudah Valid**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sudah pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok yang disampaikan oleh guru pembimbing				
2	Saya fokus mengikuti berlangsungnya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang disampaikan oleh guru pembimbing				
3	Saya serius dalam mengikuti pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.				
4	Saat pelaksanaan layanan bimbingan kelompok oleh guru pembimbing saya tidak menghargai pendapat teman saya saat dalam berdiskusi				
5	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok sangat perlu dilaksanakan di sekolah				
6	Layanan bimbingan kelompok adalah bentuk kepedulian terhadap siswa				
7	Materi bimbingan kelompok ini sangat membosankan bagi para peserta				
8	Layanan bimbingan kelompok ini sebagai tambahan pengetahuan wawasan bagi siswa				
9	Materi layanan yang diberikan sangat bermanfaat bagi saya				
10	Saya tidak suka mengikuti layanan bimbingan kelompok				

**Lampiran 5: Hasil Uji Coba Angket Perilaku *Insecure***

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	4	4	1	4
2	1	1	3	2	2	2	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1
3	1	2	2	4	1	1	1	2	3	2	1	4	1	1	1	2	4	4	4	1
4	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2
5	1	3	3	4	4	4	1	2	2	4	4	3	1	3	1	2	3	1	4	1
6	3	3	4	4	2	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	2
7	1	3	1	4	4	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	4	4	1
8	1	3	3	4	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	3	4	3	2
9	1	3	3	4	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	3	4	3	2
10	4	3	3	4	1	4	1	1	1	3	1	1	4	1	4	1	2	4	4	1
11	2	3	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	3	3	1
12	2	4	4	3	4	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	4	1
13	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
14	3	4	3	2	2	3	2	1	2	3	3	4	1	3	2	3	4	4	3	4
15	1	3	3	1	2	2	1	1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	2
16	3	3	3	4	1	3	2	1	2	4	3	3	4	4	3	2	4	4	1	1
17	3	4	4	3	2	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2
18	2	3	3	4	2	2	2	2	1	3	3	2	2	1	2	2	3	4	4	2
19	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	1	1	3	3	4	3	4	3	1
20	2	3	4	3	4	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1
21	3	4	1	2	4	2	2	2	2	1	1	2	4	1	2	1	1	1	1	1

22	4	3	4	4	4	2	1	2	3	3	2	2	4	2	1	3	4	4	3	2
23	2	3	4	4	4	3	1	2	1	2	3	2	4	2	1	3	4	4	3	2
24	2	1	2	3	4	3	1	2	2	2	2	2	4	3	2	4	3	4	3	2
25	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	1	1
26	1	3	3	3	4	2	2	2	4	1	1	3	4	4	4	4	4	3	3	2
27	2	3	3	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	4	4	3	4	3	1
28	4	3	3	1	4	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1
29	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	3	4	3	1
30	3	3	3	4	2	1	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

**Lampiran 6: Hasil Pretest Pada 20 Siswa di SMP Negeri 4 Langsa**

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3
2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4
3	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2
5	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3
6	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	4	2	3	2	3	3
7	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1
8	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3
9	1	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3
10	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	4
12	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3
13	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1	1	4	4	2	2
14	1	3	3	3	3	4	1	2	1	3	1	1	1	3	1	1	3	3	3	3
15	3	3	4	3	4	1	1	1	3	3	1	3	1	1	1	1	4	4	3	4
16	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	3	3	3	1
17	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	3	1	3	3
18	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3
19	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	3
20	3	4	4	4	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4

**Lampiran 7: Hasil Pretest pada Kelompok Eksperimen**

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3
2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	3	4	3	2	4	3	3	3
4	3	4	4	4	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4
5	3	3	4	3	4	1	1	1	3	3	1	1	4	1	1	1	4	4	3	4
6	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4
8	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3
9	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3
10	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	4	2	3	2	3	3



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

**Lampiran 8: Hasil Posttest pada Kelompok Eksperimen**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	3	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	4	4	1	4
2	4	4	3	4	4	4	1	2	3	3	3	1	3	3	1	4	3	3	3	4
3	2	2	4	4	1	4	1	2	3	2	1	3	4	4	4	2	2	2	2	1
4	3	3	3	4	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4
5	1	3	3	4	4	4	4	2	2	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1
6	3	3	4	4	2	1	1	2	2	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	2
7	1	3	1	4	4	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	4	4	1
8	1	3	3	4	2	1	1	1	3	3	1	1	2	2	2	2	3	4	4	2
9	1	3	3	4	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	4	2	3	4	3	4
10	4	3	3	4	1	4	3	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3



**Lampiran 9: Hasil Posttest pada Siswa di SMP Negeri 4 Langsa**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	3	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	1	4	4	1	4
2	4	4	3	4	4	4	1	2	3	3	3	1	3	3	1	4	3	3	3	4
3	2	2	4	4	1	4	1	2	3	2	1	3	4	4	4	2	2	2	2	1
4	3	3	3	4	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4
5	1	3	3	4	4	4	4	2	2	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1
6	3	3	4	4	2	1	1	2	2	4	4	4	1	1	1	4	4	4	1	2
7	1	3	1	4	4	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	4	4	1
8	1	3	3	4	2	1	1	1	3	3	1	1	2	2	2	2	3	4	4	2
9	1	3	3	4	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	4	2	3	4	3	4
10	4	3	3	4	1	4	4	3	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3
11	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2
12	1	4	4	3	4	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1
14	1	1	3	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	3	3
15	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2
16	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1	1	4	4	2	2
17	3	3	3	3	3	4	4	2	1	3	1	3	1	3	1	1	3	3	2	3
18	1	3	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3
19	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	3	3	1
20	2	3	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	3

**Lampiran 10: Hasil Pretest pada Kelompok Kontrol**

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2
3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1
4	1	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3
5	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3
6	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1	1	4	4	2	2
7	1	3	3	3	3	4	1	2	1	3	1	3	1	3	1	1	3	3	3	3
8	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	3	3	1
9	1	3	3	3	3	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1	3	1	3	3
10	2	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3



**Lampiran 11: Hasil Posttest pada Kelompok Kontrol**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2
2	2	4	4	3	4	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1
4	1	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	3	3
5	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	2	1	2
6	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1	1	4	4	2	2
7	1	3	3	3	3	4	1	2	1	3	1	3	1	3	1	1	3	3	2	3
8	3	3	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3
9	1	3	1	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	1	3	3	3	1
10	1	3	3	3	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	3



**Lampiran 12: Posisi Duduk Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok****POSISI TEMPAT DUDUK****KEGIATAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

Pemimpin Kelompok : Haviza Septiannur Nasution

Anggota Kelompok : 10 orang



### Lampiran 13: Rencana Pembelajaran Layanan (RPL) Bimbingan Konseling

#### RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

#### BIMBINGAN KELOMPOK

##### Materi 1

- A. Jenis Penelitian : Bimbingan Kelompok
- B. Bidang Pengembangan : Sosial dan Pribadi
- C. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XI
- D. Waktu Layanan : Senin, 13 Juni 2022
- E. Durasi Layanan : 1 x 40 menit
- F. Topik : Perlakuan *Overprotective*
- G. Tujuan Umum : Agar siswa dapat menjadi lebih mandiri, dan bertanggung jawab
- H. Tujuan Khusus : Setelah layanan dilaksanakan siswa memiliki pemahaman, dan perubahan sikap menjadi lebih mandiri serta tanggung jawab.
- I. Teknik : Teknik Self Talk
- J. Tahapan :
- 1) Tahap pembentukan :
    - a. Dimulai dari memberikan salam pembuka dan menerima peserta kelompok secara terbuka serta mengucapkan terima kasih.
    - b. Pemimpin kelompok mengajak untuk berdo'a bersama-sama.
    - c. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.
    - d. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.
    - e. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.
    - f. Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok.
    - g. Pemimpin kelompok memberikan permainan kepada peserta kelompok.
  - 2) Tahap peralihan :
    - a. Menjelaskan kembali mengenai bimbingan kelompok kepada peserta kelompok.
    - b. Menanyakan kesiapan peserta kelompok untuk kegiatan selanjutnya.
  - 3) Tahap kegiatan :
    - a. Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas.
    - b. Pemimpin kelompok memberikan sesi tanya jawab tentang topik yang telah dikemukakan.
    - c. Pemimpin kelompok menegaskan komitmen pada peserta kelompok untuk segera dilakukan berkenaan dengan topik yang akan dibahas.

- 4) Tahap Pengakhiran :
- c. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir
  - d. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
  - e. Membahas kegiatan lanjutan.
  - f. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih dan menutup dengan berdo'a.

### **Materi perlakuan *overprotective***

*Overprotective* adalah suatu tindakan orang tua untuk melindungi anak-anak yang berlebihan, dan dapat membuat anak nyaman atau bahkan sebaliknya tidak nyaman dengan tindakan ini. Biasanya perlakuan seperti ini merupakan bentuk wujud dari sayang orang tua kepada anak-anaknya, tetapi hanya saja praktiknya yang kurang tepat. Kebiasaan orang tua untuk mengikuti semua keinginan anak sejak kecil, akan membuat anak menjadi karakter yang keras kepala, tidak kompromi sekalipun dalam posisi salah dan tidak demokratis serta cenderung tidak dihargai pendapat orang lain. Melindungi anak memang tidak salah tetapi perlindungan yang berlebihan, tidak jarang menyebabkan anak meenjadi pribadi yang tidak mandiri, kurang percaya diri, takut untuk berekspresi, takut mencoba hal yang baru, tidak berani pada tantangan, sulit bersosialisasi dengan lingkungan, dan berbagai akibat negatif lainnya (Darmadi, 2021:49).

Pola asuh orang tua positif/sehat yaitu perlakuan orangtua kepada anak-anaknya yang dapat dikenali melalui ucapan dan tindakan orangtua yang berdampak baik bagi perkembangan kepribadian/kemandirian anak, yang tampak pada pola asuh orangtua: *reasonable*, *encouraging*, *consistent*, *peace making*, *caring*, *relaxed*, dan *responsible*. Dampaknya bagi *reasonable parents* (memberikan alasan logis, menimbulkan rasa percaya diri tinggi), *Encouraging parents* (mendorong dan melakukan sendiri, menimbulkan harga diri yang tinggi), *Consistens parents* (menjaga/memelihara ucapan dan tindakan yang sama pada situasi dan kondisi yang sama, membuat anak menjadi tegas, tangguh, percaya kepada kemampuan diri, *Peace making parents* (memberikan tauladan yang baik membuat anak berperilaku baik dan meniru dengan suka rela, tanpa tekanan), *Caring parents* (memperhatikandan mendengar ungkapan perasaan anak dapat

membangkitkan kepercayaan dan harga diri yang tinggi), *Relaxed parents* (memberikan kebebasan kepada anak dalam bertindak, sehingga anak merasa dihargai, *Responsible parents* (memberi kepercayaan dan kebebasan, sesuai dengan kebutuhan anak, membelajarkan anak berani menanggung risiko dari suatu perbuatan yang dilakukannya.

Dampak dari pola asuh orang tua pada perlakuan *overprotective* akan membuat anak menjadi penakut dan tidak percaya diri, sulit mengatasi masalahnya sendiri, mudah berbohong, cemas, mudah stress karena takut salah. Dampak buruk pola asuh perlakuan *overprotective* merupakan pengasuhan yang terlalu melindungi anak. Biasanya dilakukan oleh orangtua yang terlalu khawatir terhadap risiko dan bahaya yang akan dialami oleh anaknya. Pola asuh negatif adalah perlakuan orangtua yang dapat dikenali melalui ucapan dan tindakannya yang berdampak buruk bagi perkembangan kepribadian/kemandirian anak, tampak dalam pola asuh orang tua. Perlakuan orangtua pada diri anak *overprotective* atau di ekstrem lainnya jika anak sering dihukum (dipukul) atas tindakan yang menurut si anak bukanlah kesalahan dirinya, tetapi setelah itu ditinggal begitu saja oleh orangtuanya.

Cara mengubah pola asuh yaitu dengan mengajarkan tanggung jawab pada anak, melatih kemandirian pada anak, membantu menenangkan anak saat menghadapi situasi buruk, mendukung anak melakukan hal-hal positif yang disukainya, tidak mudah khawatir dan percaya pada kedewasaan anak supaya ia bisa berkembang dengan baik

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### BIMBINGAN KELOMPOK

#### Materi 2

- A. Jenis Penelitian : Bimbingan Kelompok
- B. Bidang Pengembangan : Sosial dan Pribadi
- C. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XI
- D. Waktu Layanan : Selasa, 14 Juni 2022
- E. Durasi Layanan : 1 x 40 menit
- F. Topik : Menerima keunggulan diri sendiri dan orang lain
- G. Tujuan Umum : Agar siswa dapat memahami dan menerima keunggulan diri sendiri dan orang lain
- H. Tujuan Khusus : Setelah layanan ini dilaksanakan peserta kelompok memiliki pemahaman, penilaian, dan penerimaan positif terhadap diri sendiri dan orang lain.
- I. Teknik : Teknik Self Talk
- J. Tahapan :
  - 1) Tahap pembentukan :
    - a. Dimulai dari memberikan salam pembuka dan menerima peserta kelompok secara terbuka serta mengucapkan terima kasih.
    - b. Pemimpin kelompok mengajak untuk berdo'a bersama-sama.
    - c. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.
    - d. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.
    - e. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.
    - f. Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok.
    - g. Pemimpin kelompok memberikan permainan kepada peserta kelompok.
  - 2) Tahap peralihan :
    - a. Menjelaskan kembali mengenai bimbingan kelompok kepada peserta kelompok.
    - b. Menanyakan kesiapan peserta kelompok untuk kegiatan selanjutnya.
  - 3) Tahap kegiatan :
    - a. Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas.
    - b. Pemimpin kelompok memberikan sesi tanya jawab tentang topik yang telah dikemukakan.
    - c. Pemimpin kelompok menegaskan komitmen pada peserta kelompok untuk segera dilakukan berkenaan dengan topik yang akan dibahas.
  - 4) Tahap Pengakhiran :
    - a. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir.

- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
  - c. Membahas kegiatan lanjutan.
  - d. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih dan menutup dengan berdo'a.
- 

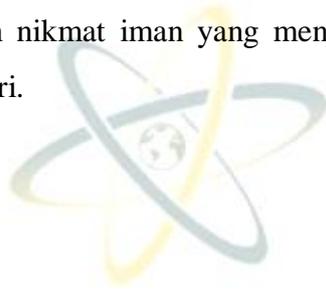
### **Materi menerima keunggulan diri sendiri dan orang lain**

Selalu membandingkan diri dengan orang lain adalah suatu tindakan yang sulit untuk dihentikan, apabila dikaitkan dengan kondisi sekarang ini yang terus menerus menuntut dengan kesempurnaan. Kebiasaan untuk saling membandingkan diri dengan orang lain itu dapat membuat seseorang kurang menerima apa yang dimiliki pada dirinya sendiri. Hal itu menyebabkan seseorang untuk dapat memahami dan menghargai seseorang membangun kepercayaan dan mengubah persepsi seseorang.

Orang yang selalu membandingkan diri dengan orang lain dapat dikatakan sebagai orang yang tidak pandai bersyukur. Hingga akhirnya akan muncul perasaan iri hati atau dengki karena dirinya tidak bisa memperoleh apa yang dimiliki oleh orang lain. Maka orang tersebut tidak akan bisa menerima orang lain mencapai kesuksesan atau kebahagiaan karena terlalu mengurus urusan orang lain. Akibatnya, hatinya selalu dihiasi oleh perasaan tidak terima karena orang lain mendapatkan kesenangan dan kebahagiaan. Oleh karena itu, perasaan seperti itu sangat berbahaya bagi masa depan hidupnya, karena selalu melihat keberhasilan dan kesuksesan orang lain dengan sudut pandang negatif. Apa yang sudah dicapai oleh orang lain selalu disikapi dengan nada tidak baik atau memunculkan perasaan dengki yang membalut hati dan pikirannya. Kondisi ini merupakan salah satu tanda orang-orang yang tidak pandai bersyukur nikmat Allah, karena melihat kesuksesan orang bukan orang lain dengan nada kelembutan dan keikhlasan. Jadi, sekecil apa pun pemberian Allah syukurilah dengan penuh kelapangan dan keikhlasan, karena Allah memberi apa yang dibutuhkan bukan apa yang diinginkan.

Latihan bersyukur secara psikologis juga akan dipaparkan guna menopang pola hidup Anda agar selalu menghiasi diri dengan perasaan bahagia dan suka cita dalam kehidupan sehari-hari. Perasaan bahagia dan suka cita sangat tergantung

dari cara seseorang menyikapi permasalahan hidup yang sangat kompleks dan berusaha untuk tetap menikmati karunia Allah dengan penuh kelapangan tanpa sikap perlawanan kepada Allah. Dalam keadaan menderita sekalipun, maka dianjurkan untuk dapat bersikap sabar dan menerima semua takdir Allah dengan penuh keikhlasan sehingga menjadi pribadi yang selalu bersyukur kepada-Nya. Jadi, hargailah dan syukurilah setiap sesuatu yang dimiliki, apakah nikmat harta, kesehatan, usia, maupun nikmat iman yang menjadi pengendali setiap aktivitas yang dilakukan setiap hari.



**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**

**Materi 3**

- |                        |  |
|------------------------|--|
| A. Jenis Penelitian    | : Bimbingan Kelompok   |
| B. Bidang Pengembangan | : Sosial dan Pribadi   |
| C. Sasaran Layanan     | : Siswa Kelas XI   |
| D. Waktu Layanan       | : Rabu, 15 Juni 2022   |
| E. Durasi Layanan      | : 1 x 40 menit   |
| F. Topik               | : Perundungan Sesama Siswa   |
| G. Tujuan Umum         | : Agar siswa dapat memahami perilaku negatif yang terjadi pada lingkungan sekitar  |
| H. Tujuan Khusus       | : Setelah layanan dilaksanakan siswa memiliki pemahaman, pengetahuan pada siswa sesuai dengan akhlakul kharimah yang baik    |
| I. Teknik              | : Teknik Self Talk   |
| J. Tahapan             | :  |
| 1) Tahap pembentukan   | :  |
| a.                     | Dimulai dari memberikan salam pembuka dan menerima peserta kelompok secara terbuka serta mengucapkan terima kasih.           |
| b.                     | Pemimpin kelompok mengajak untuk berdo'a bersama-sama.   |
| c.                     | Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.   |
| d.                     | Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.   |
| e.                     | Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.   |
| f.                     | Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok.  |
| g.                     | Pemimpin kelompok memberikan permainan kepada peserta kelompok.  |
| 2) Tahap peralihan     | :  |
| a.                     | Menjelaskan kembali mengenai bimbingan kelompok kepada peserta kelompok.   |
| b.                     | Menanyakan kesiapan peserta kelompok untuk kegiatan selanjutnya.   |
| 3) Tahap kegiatan      | :  |
| a.                     | Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas.  |
| b.                     | Pemimpin kelompok memberikan sesi tanya jawab tentang topik yang telah dikemukakan.  |
| c.                     | Pemimpin kelompok menegaskan komitmen pada peserta kelompok untuk segera dilakukan berkenaan dengan topik yang akan dibahas. |
| 4) Tahap Pengakhiran   | :  |
| a.                     | Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir.   |

- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
  - c. Membahas kegiatan lanjutan.
  - d. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih dan menutup dengan berdo'a.
- 

### **Materi Perundungan Sesama Siswa**

Pada dasarnya *bullying* adalah perilaku negatif yang berupa kekerasan fisik maupun kekerasan mental yang dilakukan secara berulang oleh seseorang atau sekelompok orang yang dapat merugikan orang lain. Korban *bullying* merupakan dimana seseorang yang berulang kali mendapatkan perlakuan agresi dari kelompok teman sebaya, baik dalam bentuk serangan fisik, verbal, atau kekerasan psikologis. Menurut Setiawati (2008) mengungkapkan bahwa biasanya yang terjadi korban *bullying* ialah seseorang yang paling lemah secara fisik. Anak yang menjadi korban *bullying* kebanyakan dari keluarga atau sekolah yang *overprotective* sehingga mereka tidak dapat mengembangkan secara maksimal kemampuan untuk memecahkan masalah (*coping skill*).

Coloroso (2007) menjelaskan ada beberapa karakteristik anak yang rentan menjadi korban *bullying* yaitu anak yang baru di lingkungan itu, anak termuda di sekolah, anak yang pernah mengalami trauma, anak penurut, anak yang perilakunya dianggap mengganggu orang lain, anak yang tidak mau berkelahi, anak yang pemalu, anak yang miskin atau kaya, anak yang ras suku etnisnya dipandang inferior oleh penindas, anak yang agamanya dipandang inferior oleh penindas, anak yang memiliki ciri fisik yang berbeda dengan orang lain, anak dengan ketidak cakapan mental atau fisik, dan anak yang berbeda di tempat yang keliru pada saat yang salah. Apabila anak telah menjadi korban *bullying*, anak tidak akan memberitahukan kepada orang lain secara terus terang. Maka seseorang tersebut mempunyai alasan untuk tidak memberitahukan masalah itu. Adapun beberapa alasan anak untuk tidak mau berterus terang mengenai hal tersebut, diantaranya:

1. Merasa malu dikarenakan pernah ditindas
2. Takut akan aksi balas dendam jika diberitahu kepada orang dewasa
3. Berpikir tidak ada orang yang dapat menolong mereka

4. Tidak berpikir kalua ada orang yang akan menolong

Suyatno (2003), mengemukakan terdapat dampak negatif yang dialami anak-anak yang menjadi korban *bullying*, yaitu:

---

a. Dampak *bullying* terhadap kehidupan individu:

1. Kurangnya motivasi atau harga diri,
2. Problem kesehatan mental, seperti: kecemasan berlebihan, problem dalam hal makan, susah tidur,
3. Sakit yang serius dan luka parah sampai catat permanen,
4. Problem-problem kesehatan seksual, seperti: mengalami kerusakan organ reproduksinya, kehamilan yang tidak diinginkan, ketularan penyakit menular seksual,
5. Mengembangkan perilaku agresif (suka menyerang) atau jadi pemaarah, bahkan sebaliknya menjadi pendiam dan suka menarik diri dari pergaulan,
6. Mimpi buruk dan serba ketakutan, selain itu kehilangan nafsu makan, tumbuh, dan belajar lebih lamban, sakit perut, asma, dan sakit kepala.

b. Dampak *bullying* terhadap kehidupan sosial

c. Dampak negatif jangka panjang dari *bullying* pada anak dalam kehidupan bermasyarakat biasanya sebagai berikut:

1. Pewarisan lingkaran kekerasan secara turun menurun atau dari generasi ke generasi.
2. Tetap bertahan kepercayaan yang keliru bahwa orang tua mempunyai hak untuk melakukan apa saja terhadap anaknya, termasuk hak melakukan kekerasan.
3. Kualitas hidup semua anggota masyarakat merosot, sebab anak yang dianiaya tak mengambil peran yang selayaknya dalam kehidupan kemasyarakatan.

d. Dampak *bullying* terhadap kehidupan akademik

*Bullying* ternyata berhubungan dengan meningkatkannya tingkat depresi, agresi, penurunan nilai akademik, dan tindakan bunuh diri.

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### BIMBINGAN KELOMPOK

#### Materi 4

- A. Jenis Penelitian : Bimbingan Kelompok
- B. Bidang Pengembangan : Sosial dan Pribadi
- C. Sasaran Layanan : Siswa Kelas XI
- D. Waktu Layanan : Kamis, 15 Juni 2022
- E. Durasi Layanan : 1 x 40 menit
- F. Topik : Kecemasan dan Takut Bersosialisasi
- G. Tujuan Umum : Agar siswa dapat menerima dan merasakan hal-hal tentram, dan nyaman
- H. Tujuan Khusus : Setelah layanan dilaksanakan siswa memiliki pemahaman, penilaian terhadap perasaan yang aman dalam diri sendiri
- I. Teknik : Teknik Self Talk
- J. Tahapan :
- 1) Tahap pembentukan :
    - a. Dimulai dari memberikan salam pembuka dan menerima pesertakelompok secara terbuka serta mengucapkan terima kasih.
    - b. Pemimpin kelompok mengajak untuk berdo'a bersama-sama.
    - c. Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.
    - d. Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.
    - e. Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.
    - f. Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok.
    - g. Pemimpin kelompok memberikan permainan kepada peserta kelompok.
  - 2) Tahap peralihan :
    - a. Menjelaskan kembali mengenai bimbingan kelompok kepada peserta kelompok.
    - b. Menanyakan kesiapan peserta kelompok untuk kegiatan selanjutnya.
  - 3) Tahap kegiatan :
    - a. Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas.
    - b. Pemimpin kelompok memberikan sesi tanya jawab tentang topik yang telah dikemukakan.
    - c. Pemimpin kelompok menegaskan komitmen pada peserta kelompok untuk segera dilakukan berkenaan dengan topik yang akan dibahas.
  - 4) Tahap Pengakhiran :

- a. Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir.
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
- c. Membahas kegiatan lanjutan.
- d. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih dan menutup dengan berdo'a.

### **Materi Kecemasan dan Takut Bersosialisasi**

Kecemasan diartikan sebagai perasaan ketidakpastian, kegelisahan, ketakutan, atau ketegangan yang dialami seseorang dalam berespons terhadap objek atau situasi yang tidak diketahui. Kecemasan sosial adalah tipe gangguan yang paling banyak terjadi pada penduduk Amerika, menduduki peringkat ke tiga setelah penyalahgunaan zat dan depresi (Kessler *et al.*, dalam Hofmann 2004; Vorcaro, *et al.*, 2004). Meskipun begitu, gangguan kecemasan sosial jarang sekali ditegakkan, sehingga terapi jarang diberikan. Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Orang dengan kecemasan sosial ini berfikir bahwa setiap hal yang mereka lakukan akan memalukan (Antony & Swinson, 2000). Individu dengan kecemasan sosial, berusaha keras untuk sedapat mungkin tidak menghadapi situasi sosial yang menakutkannya, atau jika terpaksa mereka harus menghadapi situasi itu tentunya dengan stress yang sangat besar. Hal yang paling mendasar dari kecemasan sosial adalah ketakutan terhadap evaluasi negatif orang lain. Menurut Adib Asrari (2015: 92) gangguan kecemasan sosial dapat ditegakkan jika memenuhi beberapa kriteria, yaitu: 1) bertemu dengan orang yang baru, 2) menghadapi ketakutan terhadap situasi sosial yang selalu memicu timbulnya kecemasan, 3) individu tersebut mengakui jika ketakutannya berlebihan atau tidak masuk akal, 4) situasi sosial yang ditakutkan itu dihindari jika tidak akan menimbulkan kecemasan yang menetap distress, 5) adanya perilaku menghindar, 6) adanya upaya antisipasi, 7) kondisi distress ini secara signifikan berpengaruh terhadap rutinitas normal seperti sekolah, pekerjaan, atau hubungan dengan orang lain, atau dirinya mengalami distress yang menetap karena fobia yang dialaminya. Banyak hal yang mungkin menjadi sumber kecemasan seseorang, ketika seseorang merasa sedikit cemas akan hal yang terjadi dalam dirinya dapat menimbulkan rasa *insecure* pada diri seseorang. Keputusan “lawan-

atau-lari” dibuat oleh orang tersebut dalam upaya untuk mengatasi konflik, stress, trauma, atau frustrasi. Ada beberapa jenis kecemasan menurut Viedbeck, antara lain:

1. Antisipatif kecemasan (*anticipatory anxiety*), kecemasan ini umum terjadi pada orang-orang yang memiliki riwayat fobia atau gangguan panic, yaitu keadaan emosional atau ketakutan tentang apa yang akan terjadi berikutnya “*what will happen next*”. Seseorang menunjukkan rasa khawatir yang tinggi dan kewaspadaan tentang peristiwa yang akan datang atau kemungkinan situasi yang akan terjadi.
2. Kecemasan sinyal (*signal anxiety*) adalah respons terhadap ancaman atau bahaya yang dirasakan.
3. Sifat kecemasan (*anxiety trait*) adalah komponen kepribadian yang telah ada dalam jangka waktu lama dan dapat diukur dengan mengamati perilaku fisiologis, emosional, serta kognitif orang tersebut. Orang yang dapat merespons berbagai situasi nonstres dengan kecemasan dikatakan memiliki sifat kecemasan.
4. Keadaan kecemasan (*anxiety state*) terjadi sebagai akibat dari situasi stress, dimana orang tersebut kehilangan kendali atas emosinya.
5. Kecemasan mengambang bebas (*free floating anxiety*) adalah kecemasan yang selalu hadir dan disertai dengan perasaan takut. Orang yang mengalami ini mungkin akan menunjukkan perilaku ritualistic dan penghindaran (perilaku fobia).

Kecemasan direntangkan mulai dari normal sampai dengan panic dan rentang tersebut dikenal sebagai tingkat kecemasan atau *levels of anxiety*. Adapun level dari kecemasan, yaitu antara lain:

1. Normal

Pada level ini, klien mengalami peringatan berkala dari ancaman, seperti kegelisahan atau ketakutan yang mendorong klien untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk mencegah ancaman atau mengurangi konsekuensinya.

2. Kecemasan ringan (*Mild Anxiety*)

Pada level ini, klien mengalami peningkatan kewaspadaan terhadap perasaan batin atau lingkungan. Untuk bersantai, individu bekerja

3. Kecemasan Sedang (*Moderate Anxiety*)

Pada level ini, bidang persepsi penglihatan, pendengaran, sentuhan, dan penciuman menjadi terbatas. Klien mengalami penurunan kemampuan berkonsentrasi, dengan kemampuan untuk fokus atau berkonsentrasi hanya pada satu hal tertentu pada suatu waktu.

4. Kecemasan Berat (*Severe Anxiety*)

Pada level ini, kemampuan untuk merasakan semakin berkurang dan fokus terbatas pada satu detail tertentu. Ketidaktepatan verbalisasi atau ketidakmampuan untuk berkomunikasi dengan jelas, terjadi karena peningkatan kecemasan dan penurunan proses berpikir intelektual.

5. Status Panik (*Panic Stress*)

Pada level ini, gangguan total pada kemampuan untuk merasakan terjadi disintegrasi kepribadian. Disintegrasi kepribadian terjadi sebagai individu menjadi imobilisasi, mengalami kesulitan verbalisasi, tidak dapat berfungsi secara manual, dan tidak mampu untuk fokus pada kenyataan.

Serangan kecemasan yang berulang atau kepanikan seiring dengan kegugupan, dinamakan gangguan kepanikan. Gangguan kepanikan tersebut dapat muncul secara lambat, dengan perasaan tegang pada umumnya serta rasa gugup yang tidak menyenangkan, atau timbul secara tiba-tiba dengan gangguan kecemasan akut. Gangguan kepanikan terjadi bila tidak ada berhubungan dengan penyakit mental lainnya dan sering kelihatan timbul tanpa faktor-faktor pemicu. Kecemasan lebih sering dialami wanita daripada pria. Beberapa studi menunjukkan bahwa kecemasan mungkin dialami oleh kalangan keluarga tertentu. Orang percaya bahwa jumlah orang yang menderita karena kecemasan meningkat terlalu pesat akibat tekanan-tekanan dalam kehidupan modern. Namun, beberapa dokter spesialis merasa bahwa tidak ada bukti yang pasti untuk menyatakan bahwa kecemasan tengah meningkat. Menurut mereka, kesadaran yang meningkat serta keinginan untuk menjalani kehidupan sepenuhnya menyebabkan semakin banyak orang mencari bantuan para ahli jika diliputi kecemasan.

## RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

### BIMBINGAN KELOMPOK

#### Materi 5

- |                        |  |
|------------------------|--|
| A. Jenis Penelitian    | : Bimbingan Kelompok   |
| B. Bidang Pengembangan | : Sosial dan Pribadi   |
| C. Sasaran Layanan     | : Siswa Kelas XI   |
| D. Waktu Layanan       | : Jum'at/ 16 Juni 2022   |
| E. Durasi Layanan      | : 1 x 40 menit   |
| F. Topik               | : Kegagalan/ Penolakan   |
| G. Tujuan Umum         | : Agar siswa dapat menerima dan mengetahui kesuksesan yang terjadi pada diri sendiri   |
| H. Tujuan Khusus       | : Setelah layanan dilaksanakan siswa memiliki pengetahuan dan penerimaan yang positif terhadap diri sendiri.                 |
| I. Teknik              | : Teknik Self Talk   |
| J. Tahapan             | :  |
| 1) Tahap pembentukan   | :  |
| a.                     | Dimulai dari memberikan salam pembuka dan menerima pesertakelompok secara terbuka serta mengucapkan terima kasih.            |
| b.                     | Pemimpin kelompok mengajak untuk berdo'a bersama-sama.   |
| c.                     | Menjelaskan pengertian bimbingan kelompok.   |
| d.                     | Menjelaskan tujuan bimbingan kelompok.   |
| e.                     | Menjelaskan cara pelaksanaan bimbingan kelompok.   |
| f.                     | Menjelaskan asas-asas bimbingan kelompok.  |
| g.                     | Pemimpin kelompok memberikan permainan kepada peserta kelompok.  |
| 2) Tahap peralihan     | :  |
| a.                     | Menjelaskan kembali mengenai bimbingan kelompok kepada peserta kelompok.   |
| b.                     | Menanyakan kesiapan peserta kelompok untuk kegiatan selanjutnya.   |
| 3) Tahap kegiatan      | :  |
| a.                     | Pemimpin kelompok mengemukakan topik yang akan dibahas.  |
| b.                     | Pemimpin kelompok memberikan sesi tanya jawab tentang topik yang telah dikemukakan.  |
| c.                     | Pemimpin kelompok menegaskan komitmen pada peserta kelompok untuk segera dilakukan berkenaan dengan topik yang akan dibahas. |
| 4) Tahap Pengakhiran   | :  |
| a.                     | Pemimpin kelompok menjelaskan bahwa kegiatan akan segera berakhir.   |

- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan.
  - c. Membahas kegiatan lanjutan.
  - d. Pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih dan menutup dengan berdo'a.
- 

### **Materi Kegagalan atau Penolakan**

Ketakutan serta penolakan merupakan hal terbesar yang kita rasakan. Sering kali kita mengalami penolakan dari berbagai pihak, bahkan dari diri sendiri. Banyak sekali kegagalan yang dirasakan serta ditemui dalam kehidupan ini. Untuk mencapai tujuan dalam hidup, kita harus belajar menghadapi penolakan. Hal ini merupakan bagian dari kehidupan. Untuk menghadapi penolakan tersebut, coba telaah kalimat tersebut “Kegagalan hanyalah konsep dalam pikiran kita!” orang yang telah berhasil tidak jauh dari orang yang sering kali menghadapi kegagalan. Mereka hanyalah orang yang ulet ketika menghadapi penolakan serta kegagalan.

Dalam perjalanan menuju tujuan hidup seseorang mungkin dapat mengalami penolakan berulang-ulang kali. Jangan menyerah! dan tentunya jangan memasukkan kegagalan atau penolakan tersebut ke dalam hati. Coba atasi penolakan tersebut dengan berpikir positif, jika penolakan tersebut *timer* alami untuk membuat seseorang dapat berhenti sejenak untuk istirahat dan melakukan usaha kembali dengan semangat yang lebih dibanding sebelumnya.

Kenyataannya adalah kegagalan dan penolakan akan selalu ada, semakin seseorang untuk dapat menghindari kegagalan dan resiko ditolak, semakin sering pula seseorang akan jatuh dan gagal. Oleh karena itu, sebagai manusia harus terimalah kegagalan, terimalah penolakan, dan jangan biarkan kegagalan/penolakan tersebut.

Terimalah kegagalan, syukurilah kegagalan (karena itu artinya mencoba), membenci kegagalan hanya membuat orang lain ragu/takut untuk mengecewakan, begitu pula sebaliknya janganlah terlalu takut jika keputusan seseorang akan mengecewakan orang lain.

Beraniilah untuk dapat berkata tidak dan menolak permintaan orang lain (yang tidak penting), manusia dapat dididik sejak kecil supaya menjadi orang yang baik,

karena baik itu aman. Mengikuti arus dengan aman, sebisa mungkin seseorang untuk tidak ingin mengecewakan orang dan meghindari kegagalan/penolakan.

Untuk itu seseorang diharapkan untuk dapat meningkatkan keyakinan diri, termasuk berbicara pada diri sendiri secara positif, penguatan dengan visualisasi, motivasi diri, antusiasme, dan pelatihan secara individu akan memperbaiki kepribadian seseorang dan meningkatkan efektifitas dalam penjualan.



### Lampiran Dokumentasi



**Gambar 1: Pemberian angket kepada siswa**





**Gambar 2: Siswa mengisi lembar angket yang telah dibagikan**





**Gambar 3: Konsultasi bersama Guru BK**



**Gambar 4: Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok**



**Gambar 5: Pendekatan Kepada Siswa**



**Gambar 6: Foto bersama Guru BK**



**Gambar 7: Ruang Dewan Guru**



**Gambar 8: Ruang BK**



**Gambar 9: Halaman Sekolah SMP Negeri 4 Langsa**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN

**BIODATA LENGKAP****A. Data Pribadi**

Nama : Haviza Septiannur Nasution  
Tempat, Tanggal Lahir : Langsa, 02 September 2000  
Agama : Islam  
Kebangsaan : Indonesia  
Alamat : Jalan Petua Hamzah, Gang Samudera  
Gampong Paya Bujok Teungoh, Kecamatan Langsa Barat, Kota  
Langsa  
Provinsi : Aceh  
Email : [haviza249@gmail.com](mailto:haviza249@gmail.com)

**B. Riwayat Pendidikan**

TK : RA AL-Azhar Langsa  
SD : MIN 2 Langsa  
SMP : SMP Negeri 3 Langsa  
SMA : SMA Negeri 1 Langsa  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,  
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Prodi Bimbingan dan Konseling  
Pendidikan.

