

LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Terjemah dan Transliterasi

No.	HAL	BAB	TERJEMAH	TRANSLITERASI
1.	3	I	<i>“Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat keluh kesah lagi kikir.” (Q.S ‘Al- Ma’arij/70: 19)</i>	<i>innal-insâna khuliqa halû ‘â (Q.S ‘Al- Ma’arij/70: 19)</i>

Lampiran 2 Pedoman Konseling Kelompok

PEDOMAN KONSELING KELOMPOK REBT

*EFEKTIVITAS TEKNIK KONSELING RATIONAL EMOTIVE
BEHAVIOR THERAPY (REBT) UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KELAS X MAN 4
BARITO KUALA*



OLEH

SELLA WATI

UIN ANTASARI

BAB I

A. Pendahuluan

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah merupakan usaha untuk membantu siswa dalam mengembangkan dirinya agar mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki, baik dalam kehidupan pribadi, sosial, kegiatan belajar serta perencanaan karir. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling juga dapat membantu siswa dalam menghadapi hambatan ataupun masalah yang sedang dihadapi.⁴⁶

Salah satu bentuk kegiatan dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah ialah konseling kelompok. Pelaksanaan konseling kelompok dapat membantu siswa menyelesaikan permasalahan secara berkelompok, dapat membangun hubungan baik dengan anggota kelompok dan dapat memecahkan masalah serta membuat keputusan bersama. Konseling Kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama sama dari seorang konselor kepada konseli.⁴⁷

Pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok dapat menggunakan teori pendekatan salah satunya dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* yang di kembangkan oleh Albert Ellis pada 1985.

⁴⁶ Fenti Hikmawati, *Bimbingan konseling* (Jakarta: Rajawali Press, 2010).

⁴⁷ Namora Lumongga Lubis, *Konseling Kelompok* (Jakarta: Prenadamedia Group, 2016).

Asumsi dasar dari pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* adalah kognisi, emosi dan perilaku yang saling berinteraksi secara signifikan dan memiliki hubungan sebab akibat. Seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah dapat disebabkan oleh pola pikir yang irasional. Salah satu masalah yang sering dialami siswa ialah rendahnya kepercayaan diri terhadap potensi yang mereka miliki. Rendahnya kepercayaan diri tersebut harus mendapat penanganan berupa konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Pada proses konseling kelompok *rational emotive behavior therapy* siswa diajak untuk merubah keyakinan irasional dengan menggunakan konsep teori A-B-C-D yaitu teori tentang kepribadian individu yaitu A (*activity*), yaitu keadaan atau peristiwa yang mendasari pemikiran individu. B (*beliefs*) cara individu memandang suatu hal, yaitu pandangan individu terhadap A. C (*consequences*) konsekuensi atau reaksi individu terhadap A. D (*dispute*) metode untuk membantu klien menentang keyakinan irasional.

Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* memiliki beberapa teknik dalam penerapannya, salah satunya ialah teknik kognitif. “Teknik kognitif yaitu memperagakan dan mengajari konseli untuk tidak berpikir tentang pernyataan diri negatif dan juga membangkitkan konseli untuk berpikiran berdasarkan kenyataan yaitu berpikir rasional”.⁴⁸

⁴⁸ Abdul Hayat, Teori dan Teknik Pendekatan Konseling, (Banjarmasin: Lintang Media Aksara Publish House, 2010).

Perilaku dan pemikiran yang irasional akan memberikan konsekuensi yang negatif pada siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah terhadap potensi dirinya. Konselor mengajak siswa melihat bagaimana kepercayaan dapat mempengaruhi emosi dan perilaku, yaitu kepercayaan yang mendorong siswa untuk tidak menampilkan potensi dirinya, dengan demikian siswa dapat melihat bahwa kepercayaan yang negatif terhadap potensi yang di milikinya maka akan memberikan konsekuensi bahwa mereka tidak dapat mengembangkan potensi tersebut. Sebaliknya apabila kepercayaan yang positif (rasional) terhadap kemampuan dirinya maka potensi yang dimilikinya akan dapat berkembang secara optimal.

Panduan konseling kelompok ini disusun sebagai pedoman dalam pelaksanaan penelitian eksperimen *one group pretest-posttest* menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan dibuat pedoman pelaksanaan ini adalah agar membantu dalam proses pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mengurangi

kecemasan sosial pada siswa kelas X MAN 4 Barito Kuala, sehingga dilakukan sesuai prosedur dan berjalan secara efektif.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Konseling diharapkan mampu mengganti pikiran yang irasional menjadi rasional yang dialami oleh siswa.

BAB II

A. Kajian Teori

1. Pengertian *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Dryden & Neenan mengetakan bahwa Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), yang dikembangkan oleh Albert Ellis, adalah pendekatan psikoterapi yang fokus pada pemahaman dan perubahan pola pikir irasional yang dapat menyebabkan kecemasan dan stres. REBT mengajarkan individu untuk menggantikan keyakinan yang tidak rasional dengan keyakinan yang lebih realistis dan positif, serta mengatasi emosi negatif dengan cara yang lebih konstruktif.⁴⁹

2. Teknik-Teknik Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT)

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan beberapa teknik yaitu sebagai berikut

1. *Assertive Adaptive*

Teknik yang digunakan untuk melatih, mendorong, dan membiasakan konseli untuk secara terus-menerus menyesuaikan dirinya dengan tingkah

⁴⁹ Dryden, W., & Neenan, M. (2015). *Rational Emotive Behavior Therapy: A New Introduction*. SAGE Publications.

laku yang diinginkan. Latihan-latihan yang diberikan lebih bersifat pendisiplinan diri konseli.

2. Bermain Peran (*role playing*)

Teknik untuk mengekspresikan berbagai jenis perasaan yang menekan (perasaan-perasaan negatif) melalui suatu suasana yang dikondisikan sedemikian rupa sehingga konseli dapat secara bebas mengungkapkan dirinya sendiri melalui peran tertentu.

Tahapan –tahapan Teknik *Role Playing* (Bermain Peran) Agar dapat menjadi teknik yang benar-benar efektif, terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan oleh guru dalam aplikasi *role playing*, yaitu; (a) Kualitas pemeranan, (b) Analisis yang mengiringi pemeranan, dan (c) Persepsi siswa mengenai kesamaan permainan peranan dengan kehidupan nyata. Untuk itu, Shaftels (Herlina, 2015: 98) membagi tahapan -tahapan melaksanakan *role playing* menjadi Sembilan:⁵⁰

No	Tahapan-Tahapan	Aspek-Aspek
1	Tahap I : pemanasan	a. Mengidentifikasi dan mengenalkan masalah b. Memperjelas masalah c. Menafsirkan masalah d. Menjelaskan <i>role playing</i>
2	Tahap II : Memilih Partisipan (peran)	a. Menganalisis peran

⁵⁰ Uray Herlina, “Teknik *Role Playing* Dalam Konseling Kelompok” 2, no. 1 (2015) h.98-99.

		b. Memilih pemain yang akan melakukan peran
3	Tahap III : Mengatur Setting Tempat Kejadian	a. Mengatur sesi-sesi/batas Tindakan b. Menegaskan kembali peran c. Lebih mendekat pada situasi yang bermasalah
4	Tahap IV : Menyiapkan Observer (pengamat)	a. Memutuskan apa yang dicari /diamati b. Memberikan tugas pengamatan
5	Tahap V : Pemeranan	a. Memulai <i>role playing</i> b. Mengukuhkan <i>role playing</i>
6	Tahap VI : Diskusi dan Evaluasi	a. Mereviu pemeranan (kejadian, posisi, kenyataan) b. Mendiskusikan fokus –fokus utama c. Mengembangkan pemeranan selanjutnya
7	Tahap VII : Pemeranan kembali	a. Memainkan peran yang telah direvisi b. Memberikan masukan atau alternatif perilaku dalam langkah selanjutnya
8	Tahap VIII : Diskusi dan evaluasi	a. Mereviu pemeranan (kejadian, posisi, kenyataan) b. Mendiskusikan fokus –fokus utama mengembangkan peran selanjutnya
9	Tahap IX : Berbagi pengalaman dan	Menghubungkan situasi yang bermasalah

	melakukan generalisasi	dengan kehidupan sehari – hari serta masalah – masalah aktual. Menjelaskan prinsip – prinsip umum dalam tingkah laku
--	------------------------	--

3. *Reinforcement Positif*

Stimulus yang pemberiannya terhadap *operant behavior* menyebabkan perilaku tersebut akan semakin diperkuat atau dipersering kemunculannya. Dampaknya adalah menyenangkan, misalnya makan, minum dan sebagainya. *Reward* biasanya merupakan konsekuensi dari perilaku positif. Pendapat para ahli didik menyetujui dan menganggap penting *reward* itu dipakai sebagai alat untuk membentuk kata hati anak-anak. Sebaliknya ada pula ahli-ahli didik yang tidak suka sama sekali menggunakan *reward*. Mereka berpendapat bahwa *reward* itu dapat menimbulkan persaingan yang tidak sehat pada murid-murid. Menurut pendapat mereka, pendidik hendaklah mendidik anak-anak supaya mengerjakan dan berbuat baik dengan tidak mengharap pujian atau hadiah, tetapi semata-mata karena pekerjaan atau perbuatan itu memang kewajibannya. Perbuatan yang menurut kita baik perlu kita beri *reward* (hadiah, pujian, dan penghargaan) dapat juga dilakukan dengan kata-kata: bagus! Baik! Betul! dan juga dengan gerak, acungan jempol, tepuk tangan, menepuk-nepuk bahu bisa juga dengan menjabat tangan. Pendapat ketiga dan yang terbaik terletak diantara kedua pendapat yang bertentangan

tersebut diatas. Seorang pendidik hendak menginsafi bahwa yang di didik adalah anak yang masih lemah kemauannya dan belum mempunyai kata hati seperti orang dewasa. Mereka belumlah dapat dituntut supaya mereka mengerjakan yang baik dan meninggalkan yang buruk atas kemauan dan keinsafan sendiri. Untuk itu maka pujian atau hadiah sangat diperlukan dan berguna bagi pembentukan kata hati dan kemampuan.

Teknik ini dimaksudkan untuk membongkar sistem nilai dan keyakinan yang irrasional pada konseli dan menggantinya dengan sistem nilai yang positif. Dengan memberikan *reward* ataupun *punishment*, maka konseli akan menginternalisasikan sistem nilai yang diharapkan kepadanya.

Dalam Mashar (2011: 21) mengemukakan komponen *reinforcement positif* adalah sebagai berikut:

a. Penguatan verbal

Yaitu yang diberikan penguatan melalui pujian dan dorongan dengan ucapan, misal: bagus, baik, benar, dan sebagainya.

b. Penguatan non verbal

Yaitu penguatan diberikan dengan dalam bentuk isyarat fisik, misal: tepuk tangan, menganggukan kepala, acungan jempol, dan sebagainya.

c. Penguatan sentuhan

Yaitu penguatan yang diberikan dalam bentuk penguatan fisik dengan menyentuh, menepuk bahu, berjabat tangan, dan sebagainya.

d. Penguatan tulisan

Yaitu penguatan yang diberikan dengan melalui tulisan atau komentar tertulis yang dapat meningkatkan motivasi berprestasi.

e. Penguatan tanda

Yaitu penguatan yang diberikan dalam bentuk tanda seperti: piala medali, dan sebagainya.

3. Tahapan Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dalam Konseling Kelompok

Pada dasarnya, tahap awal dan akhir konseling kelompok dengan pendekatan REBT tidak jauh berbeda dengan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan lainnya. Ilhamuddin dan Sania dkk menyebutkan terdapat empat tahapan dalam konseling kelompok, yaitu :

1. Initial Stage

Initial stage merupakan tahap paling awal, yang biasanya sering kali disebut dengan tahap pengenalan. Tahap ini bertujuan untuk membangun lingkungan (*atmosfer*) dan hubungan yang nyaman, serta menyamakan pemahaman tentang kegiatan yang akan dilakukan Bersama, sehingga konseling kelompok berjalan sesuai dengan keinginan. Konselor perlu berperan aktif untuk: (a) Menjelaskan kegiatan apa yang akan dilakukan dan apa tujuannya; (b) Menumbuhkan rasa saling mengenal antar anggota kelompok dan menjelaskan masing-masing peran anggota dan pemimpin kelompok; (c) Menjelaskan tentang peraturan dan asas apa saja yang ada

dalam konseling kelompok, sehingga dapat menciptakan rasa terbuka, saling mempercayai, dan dapat menerima satu sama lain; (d) Menjelaskan teknis konseling kelompok, termasuk batasan permasalahan dan berkaitan pula dengan masalah homogen/heterogen; serta yang terakhir (e) Konselor perlu menggali cerita atau permasalahan yang muncul dan perlu diungkapkan pada tahap selanjutnya. Perlu diingat, kelima hal yang perlu dilakukan konselor di atas harus merujuk pada pendekatan REBT, karena pendekatan yang akan digunakan adalah pendekatan REBT.

2. *Transition Stage*

Tahap kedua adalah tahap transisi, dinamakan “transisi” karena tahap ini merupakan peralihan dari tahap pembentukan ke tahap *working*. Di tahap ini biasanya anggota kelompok atau konseli mulai mengungkapkan apa yang dirasakan dan apa yang pernah dilalui, sehingga mulai muncul: kecemasan, pertentangan, konfrontasi, dan persaingan untuk mendapatkan kekuasaan dalam kelompok. Oleh karena itu, konselor harus memiliki kepekaan terhadap pola perilaku anggota kelompok.

3. *Working Stage*

Tahap ini merupakan inti dari konseling kelompok, dimana semua anggota kelompok diharapkan berperan aktif dalam sesi konseling. Dalam pendekatan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) working stage* dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:

a. Tahap pelibatan konseli

Konselor mengidentifikasi A (*activating event*), B (*irrational beliefs*), dan C (*consequences*), sesuai dengan *framework* REBT kepada konseli. Caranya adalah dengan bertanya secara aktif, contoh pertanyaannya:

- a) “Coba (nama konseli 1) utarakan apa yang kamu pernah alami, ceritakan kepada kami semua yang ada disini”. Bertujuan mengidentifikasi *activating event* anggota kelompok.
- b) “Apa yang akan (nama konseli 2) pikirkan jika mengalami hal yang sama dengan (nama konseli 1)”. Bertujuannya mengidentifikasi *beliefs* anggota kelompok.
- c) ”Menurut (nama konseli 3), apa saja dampak yang akan kamu rasakan jika kamu memiliki pemikiran yang tidak masuk akal seperti (nama konseli 2). Bertujuannya mengidentifikasi *consequences* anggota kelompok. Konselor harus melibatkan semua anggota kelompok saat mengidentifikasi konsep ABC dari REBT, agar tidak terjadi kesenjangan dan semua anggota kelompok mendapatkan bagian untuk berbicara dan mengungkapkan apa yang dia pikirkan/rasakan.

b. Tahap pengaplikasian Teknik

Setelah melakukan analisis konsep ABC dari REBT, konselor perlu meluruskan dan menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa *activating event* tidak serta merta menyebabkan *consequences*, namun terdapat *irrational beliefs* yang mengikutinya. Lalu, konselor perlu mengajak anggota

kelompok untuk membedah kepercayaannya sehingga anggota kelompok dapat menyadari bahwa keyakinannya tidak masuk akal dan *disfungsional* yang menimbulkan konsekuensi yang mengganggu kehidupannya. Untuk menyadarkan dan mendebat keyakinan *irrational beliefs* (irB) anggota kelompok, konselor dapat menggunakan teknik kognitif seperti: *Self Imagery*, *dispute irrational beliefs* (DIBS), *Teknik Humor*, *Dialog Socrates*, dan sebagainya. Dalam pengaplikasian teknik, konselor diperbolehkan untuk menggabungkan beberapa Teknik beraliran kognitif dengan Teknik *emotif* dan *behaviour*; asalkan memiliki landasan teoritis yang kuat dan teknik yang digabungkan tidak bertentangan. Selain itu, konselor perlu membantu konseli untuk percaya diri terhadap pikiran rasionalnya yang baru dan membantu anggota kelompok untuk mengaplikasikan *rational beliefs* permasalahan yang berbeda. Konselor dapat memberikan *homework* atau pekerjaan rumah untuk mengukur kemajuan sesi konseling

4. *Terminating Stage*

Tahap terakhir adalah pengakhiran konseling kelompok, konselor dapat menanyakan apa yang anggota kelompok rasakan setelah sesi konseling, serta dapat menjadwalkan sesi konseling lanjutan dengan persetujuan semua anggota kelompok.

B. Rancangan Pertemuan

Pertemuan yang akan di laksanakan dalam kegiatan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* ini sebanyak 4 kali pertemuan,

yang mana dalam satu minggu terdiri dari 2 kali pertemuan. Langkah-langkah pelaksanaan konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* yaitu:

1. Bekerjasama dengan konseli
2. Melakukan assesment terhadap masalah konseli
3. Mempersiapkan konseli untuk konseling
4. Mengimplementasikan progran penanganan
5. Mengevaluasi kemajuan
6. Mempersiapkan konseli untuk mengakhiri konseling.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Topik Layanan	: Mengenal Kecemasan Sosial dan Pikiran Irasional
Pendekatan	: <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)
Alokasi waktu	: 1 x 30 menit
Pertemuan	: 1 (satu)

1	Nama Konseli :
2	Tujuan Layanan 1. Anggota kelompok mampu memahami konsep kecemasan sosial dan mulai mengenali pikiran irasional yang menyertainya 2. Anggota kelompok mampu membangun perasaan empati terhadap anggota lain terkait masalah yang di bahas dalam konseling kelompok 3. Anggota kelompok mampu mengelola idenya, pendapatnya dan gagasan dalam mencari solusi terhadap masalah yang sedang dialami
3	Metode, Alat dan Media 1. Metode : REBT dengan Teknik ABC, Dinamika Kelompok, Diskusi 2. Alat/Media : Laptop, PPT
4	Langkah-langkah Kegiatan A. Pra-Kegiatan 1. Konselor menjaring 4 siswa yang memiliki permasalahan yang sama yaitu kecemasan sosial 2. Membuat kesepakatan hari, tanggal, jam pelaksanaan konseling kelompok

3. Konselor membuat kesepakatan peraturan kegiatan konseling kelompok

B. Tahap Awal (*Initial Stage*)

1. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
2. Membuka dengan salam dan meminta salah satu anggota untuk memimpin doa
3. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
4. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya yaitu: format kegiatan, peran anggota dan suasana interaksi
5. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kenormatifan)
6. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara bergantian
7. Menyampaikan kesepakatan waktu pelaksanaan konseling kelompok
8. Konselor membangun suasana dan mengajak anggota kelompok untuk *ice breaking* agar terciptanya suasana yang akrab

C. Tahap Transisi (*Transition Stage*)

1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya
2. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan konseling kelompok
3. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas

D. Tahap Inti (*Working Stage*)

1. Konselor memulai kegiatan inti dengan menjelaskan terlebih dahulu contoh masalah kecemasan sosial yang akan dibahas dalam kegiatan
2. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah kecemasan sosial yang dialaminya dengan dipandu oleh konselor sebagai pemimpin kelompok
3. Menetapkan satu persatu masalah yang akan dibahas

	4. Mencari satu persatu sumber masalah dengan melakukan tanya jawab oleh konselor dengan anggota kelompok 5. Konselor mengidentifikasi A (<i>activating event</i>), “Coba (nama konseli 1) utarakan apa yang kamu pernah alami, ceritakan kepada kami semua yang ada disini”. Konselor mengidentifikasi B (<i>irrational beliefs</i>) “Apa yang akan (nama konseli 2) pikirkan jika mengalami hal yang sama dengan (nama konseli 1)”. Konselor mengidentifikasi C (<i>consequences</i>), ”Menurut (nama konseli 3), apa saja dampak yang akan kamu rasakan jika kamu memiliki pemikiran yang tidak masuk akal seperti (nama konseli 2). 6. Satu persatu anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang dibahas 7. Konselor memberikan tanggapan atas saran, pendapat, masukan dan solusi dari anggota 8. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan saran, pendapat, dan solusi dari anggota kelompok E. Tahap Akhir (<i>Terminating Stage</i>) 1. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri 2. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas 3. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan 4. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok 5. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut konseling kelompok 6. Konselor mengemukakan kesan dan harapan kepada anggota kelompok 7. Konselor mengucapkan terimakasih dan meminta salah satu anggota untuk memimpin doa 8. Konselor mengakhiri konseling kelompok dengan mengucapkan
--	--

	salam
5	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : memperhatikan proses jalannya layanan dan mengamati sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan.

Mengetahui
Guru BK



Rusmawati, S.Pd

Peneliti\Konselor



Setla Wati

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Topik Layanan	: Mengidentifikasi Pikiran Irasional dalam Kecemasan Sosial
Pendekatan	: <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)
Alokasi waktu	: 1 x 30 menit
Pertemuan	: 2 (dua)

1	Nama Konseli :
2	Tujuan Layanan 1. Anggota kelompok mampu mengidentifikasi pikiran irasional yang menyebabkan kecemasan sosial dalam dirinya 2. Anggota kelompok mampu bermain peran untuk mengekspresikan kecemasannya
3	Metode, Alat dan Media 1. Metode : REBT, Bermain Peran (<i>Role Playing</i>), Dinamika Kelompok, Diskusi 2. Alat/Media : Laptop, PPT
4	Langkah-langkah Kegiatan A. Pra-Kegiatan 1. Konselor menjaring 4 siswa yang memiliki permasalahan yang sama yaitu kecemasan sosial 2. Membuat kesepakatan hari, tanggal, jam pelaksanaan konseling kelompok 3. Konselor membuat kesepakatan peraturan kegiatan konseling kelompok

B. Tahap Awal (*Initial Stage*)

1. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
2. Membuka dengan salam dan meminta salah satu anggota untuk memimpin doa
3. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
4. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya yaitu: format kegiatan, peran anggota dan suasana interaksi
5. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kenormatifan)
6. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara bergantian
7. Menyampaikan kesepakatan waktu pelaksanaan konseling kelompok
8. Konselor membangun suasana dan mengajak anggota kelompok untuk *ice breaking* agar terciptanya suasana yang akrab

C. Tahap Transisi (*Transition Stage*)

1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya
2. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas

D. Tahap Inti (*Working Stage*)

1. Pemanasan

- a) Mengidentifikasi dan mengenalkan masalah
 - Guru BK menampilkan Video tentang kecemasan sosial
- b) Memperjelas dan menafsirkan masalah
 - Konselor sebagai Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan di mainkan, dan tujuan permainan. Melakukan tanya jawab untuk memperjelas masalah dan peranan-peranan yang akan dimainkan.
 - Konselor memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap-tiap anggota kelompok Topik kecemasan sosial

	2. Memilih Partisipan (peran) a) Menganalisis peran serta memilih pemain yang akan melakukan peran • Konselor menentukan anggota kelompok yang akan bermain peran sesuai dengan Gambaran skenario yang telah dibuat dengan melakukan diskusi siapa yang akan menjadi pemain • <i>Ice breaking</i> selingan kegiatan 3. Mengatur Setting Tempat Kejadian a) Konselor melakukan curah pendapat dan diskusi tentang pertemuan selanjutnya mengenai kecemasan sosial 4. Menyiapkan Observer (Pengamat) • Konselor menentukan kelompok penonton dan menjelaskan tugasnya kelompok penonton adalah anggota kelompok lain yang tidak ikut menjadi pemain. Hasil observasi kelompok penonton merupakan bahan diskusi setelah permainan selesai 5. Pemeranan a) Memulai <i>role playing</i> dan mengukuhkan <i>role playing</i> • Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok mengenai peran yang sudah ditentukan • Konselor mengarahkan untuk pelaksanaan <i>role playing</i>. Setelah semua peran terisi, para pemain di beri kesempatan untuk berembuk beberapa menit untuk menyiapkan diri bagaimana <i>role playing</i> itu akan dimainkan. Setelah siap dimulailah permainan 6. Diskusi dan evaluasi • Konselor melakukan diskusi setelah selesai permainan, mengenai pelaksanaan permainan berdasarkan hasil observasi dan tanggapan dari penonton dan pemain peran mengenai bagaimana perasaan mereka Ketika berada di posisi baik menjadi pelaku ataupun korban serta bagi penonton diarahkan untuk membicarakan tanggapan mengenai bagaimana para pemain membawakan perannya sesuai dengan ciri ciri masing masing peran, cara pemecahan masalah, dan Kesan Kesan pemain dalam memainkan perannya
--	--

	• Konselor mengajak anggota kelompok melakukan <i>ice breaking</i> • Konselor menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan topik yang telah dilakukan) 7. Pemeranan Kembali • Konselor meminta anggota memainkan peran yang telah di revisi 8. Diskusi dan Evaluasi • Konselor meminta anggota kelompok mereviu pemeranan (kejadian, posisi, kenyataan) 9. Berbagi Pengalaman dan Melakukan Generalisasi • Konselor menggabungkan situasi yang bermasalah dengan kehidupan sehari hari serta masalah ,asalah actual. Serta mempertegas bahwa perilaku kecemasan sosial itu tidak baik E. Tahap Akhir (<i>Terminating Stage</i>) 1. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri 2. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas 3. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan 4. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok 5. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut konseling kelompok 6. Konselor mengemukakan kesan dan harapan kepada anggota kelompok 7. Konselor mengucapkan terimakasih dan meminta salah satu anggota untuk memimpin doa 8. Konselor mengakhiri konseling kelompok dengan mengucapkan salam
5	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : memperhatikan proses jalannya layanan dan mengamati sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling

	kelompok
	2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan.

Mengetahui
Guru BK



Rusmawati, S.Pd

Peneliti\Konselor



Sella Wati

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Topik Layanan	: Mengubah Pikiran Irasional: Strategi REBT untuk Kecemasan Sosial
Pendekatan	: <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)
Alokasi waktu	: 1 x 30 menit
Pertemuan	: 3 (tiga)

1	Nama Konseli :
2	Tujuan Layanan 1. Anggota kelompok mampu mengubah pikiran irasional dan mampu menangani kecemasan sosial dengan strategi yang tepat 2. Anggota kelompok mampu bermain peran untuk mengekspresikan kecemasannya
3	Metode, Alat dan Media 1. Metode : REBT, Bermain Peran (<i>Role Playing</i>), Dinamika Kelompok, Diskusi 2. Alat/Media : Laptop, PPT
4	Langkah-langkah Kegiatan A. Pra-Kegiatan 1. Konselor menjaring 4 siswa yang memiliki permasalahan yang sama yaitu kecemasan sosial 2. Membuat kesepakatan hari, tanggal, jam pelaksanaan konseling kelompok 3. Konselor membuat kesepakatan peraturan kegiatan konseling kelompok

B. Tahap Awal (*Initial Stage*)

1. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
2. Membuka dengan salam dan meminta salah satu anggota untuk memimpin doa
3. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
4. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya yaitu: format kegiatan, peran anggota dan suasana interaksi
5. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kenormatifan)
6. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara bergantian
7. Menyampaikan kesepakatan waktu pelaksanaan konseling kelompok
8. Konselor membangun suasana dan mengajak anggota kelompok untuk *ice breaking* agar terciptanya suasana yang akrab

C. Tahap Transisi (*Transition Stage*)

1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya
2. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas

D. Tahap Inti (*Working Stage*)

1. Pemanasan

- a) Mengidentifikasi dan mengenalkan masalah
 - Guru BK menampilkan Video tentang kecemasan sosial
- b) Memperjelas dan menafsirkan masalah
 - Konselor sebagai Pemimpin kelompok mengemukakan masalah yang akan di mainkan, dan tujuan permainan. Melakukan tanya jawab untuk memperjelas masalah dan peranan-peranan yang akan dimainkan.
 - Konselor memfasilitasi kelompok untuk membahas permasalahan yang dihadapi oleh tiap-tiap anggota kelompok Topik kecemasan sosial

	2. Memilih partisipan (peran) a) Menganalisis peran serta memilih pemain yang akan melakukan peran • Konselor menentukan anggota kelompok yang akan bermain peran sesuai dengan Gambaran skenario yang telah dibuat dengan melakukan diskusi siapa yang akan menjadi pemain • <i>Ice breaking</i> selingan kegiatan 3. Mengatur Setting Tempat Kejadian a) Konselor melakukan curah pendapat dan diskusi tentang pertemuan selanjutnya mengenai kecemasan sosial 4. Menyiapkan Observer (Pengamat) • Konselor menentukan kelompok penonton dan menjelaskan tugasnya kelompok penonton adalah anggota kelompok lain yang tidak ikut menjadi pemain. Hasil observasi kelompok penonton merupakan bahan diskusi setelah permainan selesai 5. Pemeranan b) Memulai <i>role playing</i> dan mengukuhkan <i>role playing</i> • Konselor menanyakan kesiapan anggota kelompok mengenai peran yang sudah ditentukan • Konselor mengarahkan untuk pelaksanaan <i>role playing</i>. Setelah semua peran terisi, para pemain di beri kesempatan untuk berembuk beberapa menit untuk menyiapkan diri bagaimana <i>role playing</i> itu akan dimainkan. Setelah siap dimulailah permainan 6. Diskusi dan evaluasi • Konselor melakukan diskusi setelah selesai permainan, mengenai pelaksanaan permainan berdasarkan hasil observasi dan tanggapan dari penonton dan pemain peran mengenai bagaimana perasaan mereka Ketika berada di posisi baik menjadi pelaku ataupun korban serta bagi penonton diarahkan untuk membicarakan tanggapan mengenai bagaimana para pemain membawakan perannya sesuai dengan ciri ciri masing masing peran, cara pemecahan masalah, dan Kesan Kesan pemain dalam memainkan perannya
--	--

	• Konselor mengajak anggota kelompok melakukan <i>ice breaking</i> • Konselor menegaskan komitmen para anggota kelompok (apa yang akan dilakukan berkenaan dengan topik yang telah dilakukan) 7. Pemeranan Kembali • Konselor meminta anggota memainkan peran yang telah di revisi 8. Diskusi dan Evaluasi • Konselor meminta anggota kelompok mereviu pemeranan (kejadian, posisi, kenyataan) 9. Berbagi Pengalaman dan Melakukan Generalisasi • Konselor menggabungkan situasi yang bermasalah dengan kehidupan sehari hari serta masalah ,asalah actual. Serta mempertegas bahwa perilaku kecemasan sosial itu tidak baik E. Tahap Akhir (<i>Terminating Stage</i>) 1. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri 2. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas 3. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan 4. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok 5. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut konseling kelompok 6. Konselor mengemukakan kesan dan harapan kepada anggota kelompok 7. Konselor mengucapkan terimakasih dan meminta salah satu anggota untuk memimpin doa 8. Konselor mengakhiri konseling kelompok dengan mengucapkan salam
5	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : memperhatikan proses jalannya layanan dan mengamati sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling

	kelompok
	2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara lain: merasakan suasana menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan.

Mengetahui
Guru BK


Rusmawati, S.Pd

Peneliti\Konselor


Sella Wati

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

Komponen	: Layanan Responsif
Bidang Bimbingan	: Pribadi
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Topik Layanan	: Evaluasi dan Refleksi: Dampak REBT terhadap Kecemasan Sosial
Pendekatan	: <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> (REBT)
Alokasi waktu	: 1 x 30 menit
Pertemuan	: 4 (empat)

1	Nama Konseli :
2	Tujuan Layanan 1. Anggota kelompok mampu mengukur perubahan dalam tingkat kecemasan sosial setelah mengikuti program konseling kelompok berbasis REBT. 2. Anggota kelompok mampu menyusun solusi atas masalah yang diselesaikan dalam konseling kelompok
3	Metode, Alat dan Media 1. Metode : REBT, dinamika kelompok, diskusi 2. Alat/Media : Laptop, PPT
4	Langkah-langkah Kegiatan A. Pra-Kegiatan 1. Konselor menjaring 4 siswa yang memiliki permasalahan yang sama yaitu kecemasan sosial 2. Membuat kesepakatan hari, tanggal, jam pelaksanaan konseling kelompok 3. Konselor membuat kesepakatan peraturan kegiatan konseling kelompok

B. Tahap Awal (*Initial Stage*)

1. Menerima kehadiran anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
2. Membuka dengan salam dan meminta salah satu anggota untuk memimpin doa
3. Menjelaskan pengertian dan tujuan konseling kelompok
4. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok diantaranya yaitu: format kegiatan, peran anggota dan suasana interaksi
5. Menjelaskan asas-asas konseling kelompok (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan dan kenormatifan)
6. Konselor meminta anggota kelompok untuk saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri secara bergantian
7. Menyampaikan kesepakatan waktu pelaksanaan konseling kelompok
8. Konselor membangun suasana dan mengajak anggota kelompok untuk *ice breaking* agar terciptanya suasana yang akrab

C. Tahap Transisi (*Transition Stage*)

1. Mengkondisikan anggota kelompok agar siap melanjutkan ketahap berikutnya
2. Menjelaskan kembali pengertian dan pelaksanaan konseling kelompok
3. Memberi batasan masalah pribadi yang dibahas

D. Tahap Inti (*Working Stage*)

1. Konselor memulai kegiatan inti dengan menjelaskan terlebih dahulu contoh masalah kecemasan sosial yang akan dibahas dalam kegiatan
2. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah kecemasan sosial yang dialaminya dengan dipandu oleh konselor sebagai pemimpin kelompok
3. Menetapkan satu persatu masalah yang akan dibahas
4. Mencari satu persatu sumber masalah dengan melakukan tanya jawab

	oleh konselor dengan anggota kelompok 5. Satu persatu anggota kelompok dipersilahkan untuk memberikan saran, pendapat, masukan dan solusi atas masalah yang sedang dibahas 6. Konselor memberikan tanggapan atas saran, pendapat, masukan dan solusi dari anggota 7. Konselor bersama anggota kelompok menyimpulkan saran, pendapat, dan solusi dari anggota kelompok E. Tahap Akhir (<i>Terminating Stage</i>) 1. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan segera diakhiri 2. Konselor mengajak anggota kelompok untuk menyimpulkan hasil dari masalah yang telah dibahas 3. Konselor mengevaluasi kegiatan yang telah dilakukan 4. Anggota kelompok menyampaikan kesan dan perasaan yang dirasakan selama mengikuti kegiatan konseling kelompok 5. Konselor membahas kegiatan tindak lanjut konseling kelompok 6. Konselor mengemukakan kesan dan harapan kepada anggota kelompok 7. Konselor mengucapkan terimakasih dan meminta salah satu anggota untuk memimpin doa 8. Konselor mengakhiri konseling kelompok dengan mengucapkan salam
5	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : memperhatikan proses jalannya layanan dan mengamati sikap dan keaktifan anggota kelompok dalam mengikuti layanan konseling kelompok 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan konseling antara

	lain: merasakan suasana menyenangkan, pemahaman konseli terhadap topik masalah yang dibahas, manfaat yang dirasakan.
--	--

Mengetahui
Guru BK



Rusmawati, S.Pd

Peneliti\Konselor



Sella Wati

Lampiran 3 Guru dan Staf/Karyawan di MAN 4 Barito Kuala

No	Nama	NIP
1	BURHANUDIN NUR, S.Pd	196807011998031004
2	Hj. LATIFAH, S.Ag	197410161998032002
3	HAMIDAN MUNIR, S.Ag, S.Pd	197108241999031003
4	H. AZIS MUSLIM, S.Pd	197206021999031001
5	TATI KUSWATI, S.Pd, MA	197905202005012008
6	RACHMAWATI, S.Pd	197802092005012006
7	H. SUPRIADI, S.Ag	197203131997031001
8	PUJI ASTUTI, S.Pd	198308262007102001
9	MUHAMMAD NOOR, S.Pd.I	198008042003121002
10	RUSMAWATI, S.Pd	197011092005012002
11	HILMANSYAH, S.Pd	197603041999031003
12	SAPRIADI S.Pd.I	197507152007011041
13	ARBAINAH, S.Pd	197809182007012023
14	AHMADI, S.Pd.I	197811142007101001
15	HEFRI IRIYANI, S.Pd	198108192007101002
16	SUHARTI, A.Md.	198303232006042000
17	RUSDATUL HAPIZAH, S.Pd	199406162019032000
18	ALI. S, S.Pd.I	198501292019031005
19	MUHAMMAD WAHYU, S.Pd	198609092019031008
20	MUHAMMAD RIZKUNI, S.Pd	199407062019031007
21	MARIFATUN, S.Si	199203252020122000
22	HAMDAH, S.Pd	198902122023212034
23	SITI RAHMAH, S.Pd	199505242023212034
24	SYAMSURI, S.Pd.I	198412022023211010
25	SITI HAFSAH, S.Pd	199112202023212034
26	ARBANIAH, S.Pd	198603052023212026
27	HALIMATUS SA'ADIAH, S.Pd	199002042023212041
28	ANIDA, S.Pd.I	197906022023212009
29	AHMAD FAUZAN RIZALDY, S.Pd	199705012023211011
30	SULASTRI, S.Pd	-
31	ISNANI, S.Pd.I	-
32	ATIKASARI, S.Pd	-
33	ALIMUDDIN, S.Pd.I	-

34	RAUDAH, S.Pd	-
35	RAHMANI, S.Pd	-
36	DODY OKTO JUNAIDI, S.Pd	-
37	AGUSTINA, S.Pd	-
38	ERMA, S.IP	-
39	RAUDAH, S.Pd	-
40	AULIYA RAHMAH, S.Pd	-
41	M. HAMDAN THAHER	-
42	SYAUQI	-
43	ZAHRA	-
44	BAHRIAN	-

Keterangan :

1. Guru Negeri : 21 Orang
2. Guru Honorer : 11 Orang
3. Pegawai Tata Usaha (PNS) : 2 Orang
4. Pegawai Tata Usaha (Honorer) : 4 Orang
5. Pegawai Perpustakaan (PNS) : 1 Orang

Lampiran 4 Jumlah Siswa Dari Tahun ke Tahun MAN 4 Barito Kuala

No	Tahun Pelajaran	Jumlah Siswa	Rombel/Kelas
1	2010/2011	241 Orang	9 Rombel
2	2011/2012	234 Orang	9 Rombel
3	2012/2013	253 Orang	9 Rombel
4	2013/2014	258 Orang	10 Rombel
5	2014/2015	298 Orang	11 Rombel
6	2015/2016	290 Orang	12 Rombel
7	2016/2017	352 Orang	12 Rombel
8	2017/2018	362 Orang	13 Rombel
9	2018/2019	387 Orang	13 Rombel
10	2019/2020	387 Orang	13 Rombel
11	2020/2021	361 Orang	13 Rombel
12	2021/2022	350 Orang	13 Rombel
13	2022/2023	339 Orang	13 Rombel
14	2023/2024	326 Orang	13 Rombel
15	2024/2025	318 Orang	13 Rombel

Lampiran 5 Sarana Dan Prasarana Di MAN 4 Barito Kuala

No	Jenis bangunan	Jumlah
1	Ruang Kelas X, XI, Dan XII	12
2	Ruang Kepala Sekolah	1
3	Ruang Tata Usaha	1
4	Ruang Guru	1
5	Ruang Bk	1
6	Perpustakaan	1
7	Lab IPA	1
8	Lab Komputer	1
9	Musholla	1
10	Lapangan	1
11	WC Guru	1
12	WC Siswa	4
13	Kantin	3
14	Pos Satpam	1
15	Parkiran	1

Lampiran 6 SK Pembimbing Proposal



**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN ANTASARI BANJARMASIN
NOMOR 313 TAHUN 2024
TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2023/2024**

- DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ANTASARI,**
- Menimbang :**
- bahwa untuk kelancaran mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin membuat skripsi, maka perlu menetapkan Dosen-Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan untuk menjadi pembimbing;
 - bahwa nama-nama sebagaimana tersebut dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap untuk ditetapkan sebagai Dosen Pembimbing Skripsi dimaksud.
- Mengingat :**
- Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Peraturan Presiden RI Nomor 36 Tahun 2017 tanggal 3 April 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin;
 - Peraturan Pemerintah No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Surat Keputusan Menteri Agama No. 30 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Antasari;
 - Surat Keputusan Menteri Agama No. 36 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin;
 - Keputusan Rektor IAIN No. 217A Tahun 2012 tentang Perubahan atas Keputusan Rektor No. 72 Tahun 2007 tentang Pedoman Penulisan Skripsi Program Strata Satu (S-1) IAIN Antasari Banjarmasin.
- Memperhatikan :** Usul Ketua Jurusan BKPI Tanggal 10 Juni 2024
- MEMUTUSKAN:**
- Menetapkan :** KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ANTASARI TENTANG PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2023/2024
- Pertama :** Menunjuk dan menugaskan kepada:
- | | |
|------------------|----------------------------|
| Nama | : Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd |
| NIP/NUP | : 196907301995031001 |
| Pangkat/Golongan | : Pembina Utama Muda/IV/c |
| Jabatan Akademik | : Lektor Kepala |
- Sebagai Pembimbing Skripsi
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi:
- | | |
|---------------|--|
| Nama | : Sella Wati |
| Nim | : 210101060160 |
| Jurusan/Prodi | : BKPI |
| Judul Skripsi | : Efektivitas Teknik Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Siswa Kelas 10 MAN 4 Barito Kuala. |
- Kedua :** Biaya akibat dikeluarkannya keputusan ini dibebankan kepada DIPA UIN Antasari Banjarmasin.
- Ketiga :** Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini, maka akan diadakan perbaikan dan perubahan sebagaimana mestinya. Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini, maka akan diadakan perbaikan dan perubahan seperlunya.

Ditetapkan di Banjarmasin
pada tanggal 12 Juni 2024
DEKAN,



- Tembusan:**
- Rektor UIN Antasari Banjarmasin;
 - Ketua Jurusan;
 - Dosen Pembimbing;
 - Arsip.

Lampiran 7 Surat Keterangan Telah Melakukan Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BARITO KUALA
MADRASAH ALIYAH NEGERI 4 BARITO KUALA
 Jalan Brigjend H. Hasan Basri Desa Sei Gampa Asahi RT. 11 Kode Pos 70561
 e-mail : man4marabahan@kemenag.go.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN RISET

Nomor : 146/ma.17.10-4/PP.00.6/05/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Burhanudin Nur, S.Pd.
 NIP : 19680701 199803 1 004
 Jabatan : Kepala MAN 4 Barito Kuala

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Sella Wati
 NIM : 210101060160
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
 Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

Telah selesai melakukan penelitian di MAN 4 Barito Kuala selama 2 (dua) bulan, terhitung mulai tanggal 09 April 2025 s/d 26 Mei 2024 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul :
 "Efektivitas Teknik Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Pada Siswa Kelas X MAN 4 Barito Kuala".

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya.

Rantau Badauh, 26 Mei 2025
 Kepala

 Burhanudin Nur



Lampiran 8 Surat Izin Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
 Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
 Telepon: (0511) 3265426; (0511) 6783136
 E-mail: ftk@uin-antasari.ac.id Website: ftk.uin-antasari.ac.id

Nomor : B- 0522 /Un.14/III.1/PP.00.9/03/2025
 Sifat : Penting
 Lampiran : 1 (Satu) Berkas
 Hal : Mohon Izin Riset

18 Maret 2025

Yth. Kepala MAN 4 Barito Kuala
 Kabupaten Barito Kuala

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Sehubungan rencana penelitian yang akan dilaksanakan oleh mahasiswa (i) dalam rangka penyusunan skripsi, maka dengan ini kami mohon izin serta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya berkenan memberikan informasi/data yang diperlukan oleh :

Nama : Sella Wati
 NIM : 210101060160
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
 Alamat : Sungai Gampa Kec. Rantau Badauh Kab. Barito Kuala
 No HP : 082153249370

Kami sampaikan pula sebagai Satker berpredikat Zona Integritas Wilayah Bebas dari Korupsi (ZI-WBK) menuju Zona Integritas Wilayah Birokrasi Bersih Melayani (ZI-WBBM) UIN Antasari Banjarmasin berkomitmen terus menjaga integritas serta terus meningkatkan Kualitas kinerja dan Pelayanan.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenan Bapak/Ibu serta kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Banjarmasin, 18 Maret 2025

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



[Signature]
 Prof. Dr. Ahmad Muradi, M. Ag.
 NIP 197808082005011006

Tembusan :
 Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Seminar Proposal



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
Jalan Jenderal Ahmad Yani Km. 4.5 Banjarmasin 70235
Telepon (0511) 3253939; Faksimile (0511) 3274492;
Website: ftk.uin-antasari.ac.id; E-mail: bkpi@uin-antasari.ac.id

SURAT KETERANGAN

NOMOR 183/Un.14/III.1.w/PP.00.9/08/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan bahwa :

Nama : Sella Wati
NIM : 210101060160
Jurusan/Prodi: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Alamat : Desa Keramat mina Rt.03 Rw. 00 Kec. Cintapuri Darussalam Kab. Banjar

adalah benar telah melaksanakan Seminar Desain Operasional Skripsi yang berjudul:
{Efektivitas Teknik Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk
Mengurangi Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas X MAN 4 Barito Kuala}

Pada Hari/Tanggal : Selasa/30 Juli 2024
Tempat : Ruang Munaqasyah BKPI (Gedung c)

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 19 Agustus 2024



Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd
NIP 196912011994032005

Lampiran 10 Format Validasi

FORMAT VALIDASI TERHADAP PEDOMAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* (REBT) UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SOSIAL PADA SISWA KELAS X MAN 4 BARITO KUALA

PENGANTAR

Pedoman ini disusun untuk dijadikan sebagai rambu-rambu pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik REBT. Sebelum pedoman ini digunakan dalam penelitian, terlebih dahulu dibutuhkan penilaian dari penilai ahli (*expert judgement*). Sehubungan dengan hal tersebut, saya sangat membutuhkan bantuan Bapak/Ibu berupa kesediaan untuk bertindak selaku *expert judgement* dalam bidang bimbingan dan konseling.

Selanjutnya saya memohon bantuan Bapak/Ibu agar berkenan meluangkan waktunya untuk menilai naskah pedoman ini dengan cara melingkari salah satu angka pada kolom skala nilai, yang dinilai paling sesuai dengan isi pernyataan pada setiap nomor pernyataan. Dan menuliskan saran-saran perbaikan untuk pernyataan yang mendapatkan skor kurang atau sama dengan 2. Saran-saran perbaikan dikemukakan pada kolom yang disediakan atau langsung pada bagian naskah yang dilampirkan Bersama format validasi ini.

Atas bantuan Bapak/Ibu untuk meluangkan waktu dan mencurahkan pemikiran untuk membaca, mempelajari serta memberikan penilaian terhadap pedoman konseling kelompok dengan Teknik ^{REBT}~~ABC, Role Playing, dan Reinforcement Positif~~ saya ucapkan terima kasih.

A. IDENTITAS AHLI

1. Nama : Nur Aeni Sanjaya, S.Sos. M.A.
2. Bidang Keahlian : Bimbingan dan Konseling
3. Pendidikan Terakhir : S2 - Bimbingan dan Konseling Islam
4. Unit Kerja : UIN Antasari Banjarmasin

B. LEMBAR PENILAIAN BAHAN PERLAKUAN

Pilihlah salah satu diantara skor penilaian 1, 2, 3, dan 4 pada tiap-tiap item atau aspek yang dinilai dengan cara memberikan tanda lingkaran (O). Saran perbaikan dari Bapak/Ibu bias diungkapkan pada kolom yang disediakan atau langsung pada bagian akhir naskah penilaian ini.

NO	PERNYATAAN	NILAI	SARAN PERBAIKAN
1	Kejelasan konsep konseling kelompok	1---2---(3)---4 Tidak Jelas Jelas	
2	Kejelasan rumusan tujuan dalam setiap sesi pertemuan	1---(2)---3---4 Tidak Jelas Jelas	Tujuan setiap sesi disesuaikan dg tingkat yg dicapai
3	Keruntutan tahap-tahap pelaksanaan	1---(2)---3---4 Tidak Jelas Jelas	Tahap & melihat pada teori (roleplay, pengamatan positif dan ABC)
4	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling dalam setiap pertemuan	1---2---(3)---4 Tidak Jelas Jelas	

5	Ketepatan pengaturan waktu setiap pertemuan	1---2---3---(4) Tidak Jelas Jelas	
6	Kejelasan tujuan konseling	1---2---(3)---4 Tidak Jelas Jelas	
7	Kejelasan peran konselor	1---2---(3)---4 Tidak Jelas Jelas	
8	Kejelasan peran konseli	1---2---(3)---4 Tidak Jelas Jelas	
9	Ketepatan penggunaan teknik LEBT	1---2---(3)---4 Tidak Jelas Jelas	
10	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan teknik <u>positive</u> LEBT	1---2---(3)---4 Tidak Jelas Jelas	

SARAN PERBAIKAN

Tambahkan kajian teori pada bab II.

Tujuan setiap sesi pertemuan harus berbeda sesuai dengan teknik yang dipakai. Tampilan harus menarik

Setelah dilakukan kajian pedoman pada penelitian skripsi tersebut, maka dapat dinyatakan:

- A. Pedoman Layak digunakan
☒ B. Pedoman Layak digunakan dengan perbaikan
C. Pedoman tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

23 April 2025
Banjarmasin, ~~23 April 2025~~

Penilai Ahli



Nur Aeni Sanjaya, S.Sos. M.A.

Note: berikan tanda silang (X) pada jawaban kelayakan

Lampiran 11 Dokumentasi

Foto Kegiatan

MAN 4 Barito Kuala



Ruang Bimbingan dan Konseling MAN 4 Barito Kuala



Kegiatan Pemberian Konseling Kelompok Pertemuan Pertama



Kegiatan Pemberian Konseling Kelompok Pertemuan Kedua



Kegiatan Pemberian Konseling Kelompok Pertemuan Ketiga



Kegiatan Pemberian Konseling Kelompok Pertemuan Keempat



PERSEMBAHAN

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan segenap hormat dan terima kasih, penulis mempersembahkan karya ini kepada:

1. Kepada keluarga tercinta, terima kasih yang tak terhingga atas segala doa, dukungan, dan pengorbanan yang diberikan selama ini. Terutama atas jerih payah dalam membiayai pendidikan penulis hingga sampai di titik ini.
2. Kepada seseorang yang senantiasa hadir memberikan semangat di tengah lelah dan keraguan, terima kasih atas kesabaran, pengertian, dan dukungan yang tulus.
3. Kepada sahabat-sahabat seperjuangan (*Liliefors*), terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta bantuan yang tulus selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, saling menyemangati, dan bersedia direpoti di tengah segala kesibukan.
4. Terakhir, penulis mengucapkan terima kasih kepada Sella Wati, diri saya sendiri. Terima kasih atas keberanian untuk terus bertahan, atas semangat yang tidak pernah padam, dan atas kesabaran menghadapi badai selama proses akademik ini. Terima kasih telah percaya bahwa kamu mampu, meski sering merasa ragu. Selamat merayakan pencapaian ini, kamu layak bahagia. Selamat menyandang gelar sarjana S.Pd. Dengan penuh rasa syukur dan bangga

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama Lengkap : Sella Wati
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Sungai Gampa, 17 September 2002
3. Agama : Islam
4. Kewarganegaraan : Indonesia
5. Status Perkawinan : Belum kawin
6. Alamat : Sungai Gampa, RT.06, Kec. Rantau
Badauh, Kab. Barito Kuala
7. Nomer Telepon : 082158249370
8. Email : sellawati1709@gmail.com
9. Orang Tua :
Ayah
Nama : Muslim
Pekerjaan : Wiraswasta
Ibu
Nama : Aminah
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
10. Anak ke : 1
11. Pengalaman Organisasi : Anggota Bidang Minat Bakat HMJ BKPI
UIN Antasari Banjarmasin 2023/2024