

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Daftar Terjemah dan Transliterasi

No	Keterangan	Terjemahan	Transliterasi
1	Q.S Al-Fussilat ayat 30	<i>Sesungguhnya orang-orang yang berkata, “Tuhan kami adalah Allah,” kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), “Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu.”</i>	<i>innalladzîna qâlû rabbunallâhu tsummastaqâmû tatanazzalu ‘alaihimul-malâ’ikatu allâ takhâfû wa lâ taḥzanû wa absyirû bil-jannatillatî kuntum tû‘adûn</i>

LAMPIRAN 2 Pedoman Observasi Proses Layanan Konseling Kelompok
Dengan Teknik Relaksasi

No	Aspek	Hal yang diobservasi	Hasil Pengamatan
1	Kemampuan siswi dalam mengatasi kecemasan menghadapi TKA	a. Pemahaman siswi tentang kecemasan menghadapi TKA b. Pengambilan keputusan untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA c. Pengambilan keputusan untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA	
2	Penerimaan pada diri siswi	a. Siswi antusias ketika diberitahu akan mengikuti layanan konseling kelompok b. Siswi mampu mengelola informasi menjadi sebuah keputusan c. Siswi mampu berdiskusi dan menyampaikan idenya dalam pengentasan masalah d. Siswi mengikuti dengan baik selama jalannya layanan	

LAMPIRAN 3 Uji Validitas dan Reabilitas

No	Item	rhitung	rtabel	Keterangan
1	Saya khawatir tidak mampu mengerjakan soal TKA dengan baik	0,440	0,344	Valid
2	Saya merasa ragu dan tidak yakin terhadap nilai TKA yang akan saya peroleh	0,563	0,344	Valid
3	Saya tetap fokus mengerjakan soal-soal latihan TKA	0,285	0,344	Tidak Valid
4	Saya sulit berkonsentrasi saat belajar karena memikirkan TKA	0,547	0,344	Valid
5	Saya yakin mampu mengerjakan soal TKA dengan baik.	0,658	0,344	Valid
6	Saya kehilangan konsentrasi saat mengerjakan latihan soal-soal TKA	0,516	0,344	Valid
7	Saya akan dengan mudah mengingat materi yang sudah dipelajari saat TKA berlangsung	0,241	0,344	Tidak Valid
8	Saya merasa yakin terhadap nilai TKA yang akan saya peroleh.	0,542	0,344	Valid
9	Saya dapat mengendalikan pikiran untuk tidak terlalu memikirkan hasil TKA.	0,476	0,344	Valid
10	Saya kurang yakin dengan jawaban yang akan saya berikan saat mengerjakan soal TKA	0,360	0,344	Valid
11	Saya tidak terlalu memikirkan dampak jika memperoleh nilai TKA yang rendah	0,423	0,344	Valid
12	Saya yakin terhadap jawaban yang akan saya berikan saat mengerjakan TKA	0,543	0,344	Valid
13	Saya akan merasa kurang percaya diri ketika belum belajar	0,081	0,344	Valid

14	Saya merasa cemas Ketika TKA semakin dekat	0,478	0,344	Valid
15	Saya tetap tenang walaupun pelaksanaan TKA semakin dekat.	0,477	0,344	Valid
16	Saya merasa takut gagal dalam menghadapi TKA	0,570	0,344	Valid
17	Saya tidak takut gagal dalam menghadapi TKA.	0,314	0,344	Tidak Valid
18	Saya akan merasa gugup Ketika berada di ruangan pelaksanaan TKA	0,616	0,344	Valid
19	Saya akan tetap tenang saat mengerjakan soal-soal TKA	0,645	0,344	Valid
20	Saya tetap tenang meskipun tidak bisa mengerjakan soal TKA dengan baik	0,403	0,344	Valid
21	Saya akan tetap percaya diri meskipun nilai TKA saya rendah	0,377	0,344	Valid
22	Saya akan merasa lebih panik sehari sebelum pelaksanaan TKA	0,656	0,344	Valid
23	Saya merasa gelisah sehari sebelum pelaksanaan TKA	0,500	0,344	Valid
24	Saya akan merasa cemas Ketika teman-teman menyelesaikan TKA lebih dahulu	0,570	0,344	Valid
25	Saya akan merasa senang Ketika mendapat soal TKA yang sesuai dengan kemampuan saya	0,363	0,344	Valid
26	Saya akan tetap tenang saat mendapatkan soal yang sulit	0,580	0,344	Valid
27	Saya akan dapat mengendalikan rasa gugup meskipun pengawas pelaksanaan TKA bersifat ketat	0,300	0,344	Tidak Valid
28	Saya merasa kewalahan dalam mempersiapkan TKA	0,407	0,344	Valid

29	Menjelang TKA, saya merasa kesal dan marah	0,223	0,344	Tidak Valid
30	Saya tidak merasa lelah meskipun diberikan banyak latihan soal-soal TKA	0,425	0,344	Valid
31	Saya akan merasa gelisah saat menemukan soal yang sulit	0,459	0,344	Valid
32	Saya merasa tertekan karena ingin mendapatkan nilai TKA yang baik.	0,513	0,344	Valid
33	Saya akan merasa pusing saat mengerjakan soal-soal TKA	0,574	0,344	Valid
34	Tangan saya akan dingin sebelum mengerjakan soal-soal TKA	0,469	0,344	Valid
35	Menghadapi TKA tidak membuat saya kehilangan nafsu makan	0,602	0,344	Valid
36	Saya akan sulit tidur jika besok dilaksanakannya TKA	0,694	0,344	Valid
37	Saya merasa mual Ketika memikirkan TKA	0,399	0,344	Valid
38	Saya merasa jantung berdebar saat memikirkan TKA	0,481	0,344	Valid
39	Saya dapat tidur nyenyak meskipun akan menghadapi TKA	0,687	0,344	Valid
40	Otot saya terasa tegang dan nyeri Ketika belajar persiapan TKA	0,440	0,344	Valid
41	Tubuh saya akan tetap rileks Ketika mengerjakan soal-soal TKA	0,664	0,344	Valid
42	Saya berkeringat dingin Ketika memikirkan TKA	0,595	0,344	Valid
43	Saya tetap tenang dan tidak gemetar saat menghadapi TKA	0,496	0,344	Valid
44	Saya akan tetap berusaha belajar latihan soal-soal TKA	0,298	0,344	Tidak Valid

	meskipun merasa cemas			
45	Saya akan sering menarik nafas jika mengerjakan soal yang sulit	0,382	0,344	Valid
46	Saya menunda belajar karena merasa cemas menghadapi TKA	0,047	0,344	Tidak Valid
47	Saya akan kesulitan memulai mengerjakan TKA meskipun sudah siap	0,690	0,344	Valid
48	Saya tidak memerlukan waktu yang lama untuk menyelesaikan latihan soal-soal TKA	0,428	0,344	Valid
49	Saya menghindari membahas jawaban TKA setelah selesai mengerjakannya	0,093	0,344	Tidak Valid
50	Saya membuat jadwal belajar untuk mempersiapkan diri menghadapi TKA	0,237	0,344	Tidak Valid

Uji Reliabilitas Instrument

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,905	50

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	131,55	314,818	,354	,904
p2	131,79	311,172	,488	,903
p4	132,27	308,642	,499	,902
p6	132,30	310,905	,464	,903
p10	132,06	314,809	,291	,904
p13	131,67	321,667	,056	,907
p14	131,39	313,746	,464	,903
p16	131,61	308,184	,507	,902
p18	131,79	307,047	,555	,902
p22	131,97	304,968	,612	,901
p23	131,88	308,672	,478	,902
p24	131,61	309,621	,538	,902
p28	132,03	312,905	,363	,904
p29	132,61	317,559	,147	,907
p31	131,55	313,006	,401	,903
p32	132,06	309,059	,513	,902
p33	131,85	309,445	,515	,902
p34	132,12	309,610	,415	,903
p36	132,06	302,246	,665	,900
p37	132,70	310,718	,364	,904
p38	131,79	310,735	,450	,903
p40	132,48	310,445	,374	,904
p42	132,09	305,960	,559	,901
p45	131,88	315,735	,333	,904
p46	132,88	326,985	-,114	,909
p47	132,09	306,898	,647	,901
p49	132,55	330,318	-,191	,911
p3_r	133,21	317,922	,270	,905
p5_r	133,06	304,059	,632	,901
p7_r	132,61	316,871	,216	,905
p8_r	132,64	308,489	,525	,902
p9_r	132,39	306,996	,479	,902
p11_r	131,76	310,064	,407	,903
p12_r	132,58	307,877	,540	,902
p15_r	132,09	304,523	,522	,902
p17_r	132,12	312,610	,278	,905
p19_r	132,58	305,002	,642	,901

p20_r	132,30	310,968	,365	,904
p21_r	132,06	311,934	,355	,904
p25_r	133,67	331,104	-,372	,909
p26_r	132,33	304,479	,540	,901
p27_r	132,91	315,085	,288	,904
p30_r	132,30	311,405	,352	,904
p35_r	132,88	304,235	,601	,901
p39_r	132,30	302,718	,669	,900
p41_r	132,55	302,006	,682	,900
p43_r	132,58	310,064	,463	,903
p44_r	133,18	332,841	-,340	,910
p48_r	131,91	311,523	,392	,903
p50_r	132,91	330,398	-,276	,909

LAMPIRAN 4 Nilai rtabel Signifikasi 5% dan 1%

Tabel r untuk $df = 1 - 50$

df = (N-2)	Tingkat signifikansi untuk uji satu arah				
	0.05	0.025	0.01	0.005	0.0005
	Tingkat signifikansi untuk uji dua arah				
	0.1	0.05	0.02	0.01	0.001
1	0.9877	0.9966	0.9995	0.9999	1.0000
2	0.9800	0.9900	0.9980	0.9990	0.9999
3	0.9824	0.9793	0.9943	0.9987	0.9991
4	0.9799	0.9814	0.9922	0.9972	0.9974
5	0.9864	0.9745	0.9929	0.9745	0.9939
6	0.9815	0.97067	0.9887	0.9743	0.9949
7	0.9822	0.9664	0.9798	0.9777	0.9963
8	0.9794	0.9718	0.9755	0.9746	0.9723
9	0.9714	0.9621	0.9681	0.9748	0.9776
10	0.9673	0.9569	0.9681	0.9709	0.9733
11	0.9762	0.9529	0.9639	0.9635	0.9610
12	0.9675	0.9524	0.96120	0.9634	0.9600
13	0.9669	0.95146	0.95923	0.9611	0.9604
14	0.9629	0.94973	0.95743	0.9626	0.9419
15	0.96124	0.94823	0.95577	0.9605	0.9447
16	0.9600	0.94683	0.95425	0.9597	0.9484
17	0.9587	0.94535	0.95285	0.9571	0.9493
18	0.9573	0.94438	0.95155	0.9564	0.9478
19	0.9567	0.94329	0.95034	0.9547	0.9463
20	0.9568	0.94227	0.94921	0.9538	0.94524
21	0.9555	0.94132	0.94813	0.95296	0.94402
22	0.9548	0.94044	0.94716	0.95131	0.94297
23	0.95365	0.93961	0.94625	0.95052	0.94178
24	0.95297	0.93882	0.94534	0.94958	0.94074
25	0.95213	0.93809	0.94451	0.94869	0.93974
26	0.95172	0.93739	0.94372	0.94785	0.93886
27	0.95115	0.93673	0.94297	0.94705	0.93790
28	0.95061	0.93610	0.94226	0.94629	0.93703
29	0.95009	0.93550	0.94158	0.94556	0.93620
30	0.94960	0.93494	0.94093	0.94487	0.93543
31	0.94913	0.93440	0.94032	0.94421	0.93468
32	0.94869	0.93388	0.93972	0.94357	0.93392
33	0.94826	0.93338	0.93916	0.94296	0.93322
34	0.94785	0.93291	0.93862	0.94238	0.93254
35	0.94746	0.93246	0.93810	0.94182	0.93189
36	0.94709	0.93202	0.93760	0.94128	0.93126
37	0.94673	0.93160	0.93712	0.94076	0.93066
38	0.94638	0.93120	0.93665	0.94026	0.93007
39	0.94605	0.93081	0.93621	0.93978	0.92950
40	0.94573	0.93044	0.93578	0.93932	0.92896
41	0.94542	0.93008	0.93536	0.93887	0.92843
42	0.94512	0.92973	0.93496	0.93843	0.92791
43	0.94483	0.92940	0.93457	0.93801	0.92742
44	0.94455	0.92907	0.93420	0.93761	0.92694
45	0.94429	0.92876	0.93384	0.93721	0.92647
46	0.94400	0.92845	0.93349	0.93683	0.92600
47	0.94377	0.92816	0.93314	0.93646	0.92557
48	0.94353	0.92787	0.93281	0.93610	0.92514
49	0.94329	0.92759	0.93249	0.93575	0.92473
50	0.94306	0.92732	0.93218	0.93542	0.92432

LAMPIRAN 5 Skala Kecemasan Menghadapi TKA

ANGKET KECEMASAN MENGHADAPI TES KEMAMPUAN AKADEMIK (TKA)

IDENTITAS DIRI

Nama Lengkap :
 No. Absen :
 Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Angket di bawah ini merupakan pernyataan-pernyataan mengenai kecemasan dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA)
2. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket ini. Berilah jawaban yang jujur sesuai dengan diri anda yang sebenarnya dan pastikan seluruh jawaban terisi
3. Berikan jawaban anda terhadap pernyataan-pernyataan dengan memberikan tanda ceklis (√) pada lembaran jawaban yang tersedia dengan kriteria sebagai berikut:

Sangat Setuju (SS) : Anda sangat setuju dengan pernyataan ini
 Setuju (S) : Anda setuju dengan pernyataan ini
 Tidak Setuju (TS) : Anda tidak setuju dengan pernyataan ini
 Sangat Tidak Setuju : Anda sangat tidak setuju dengan pernyataan ini

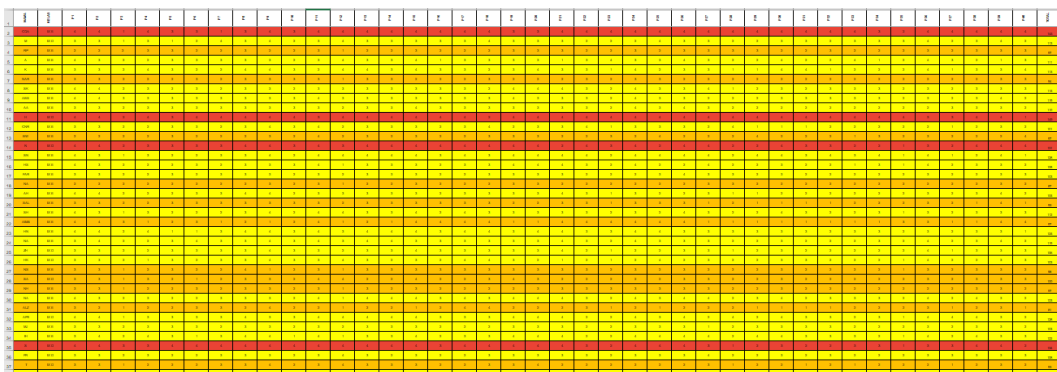
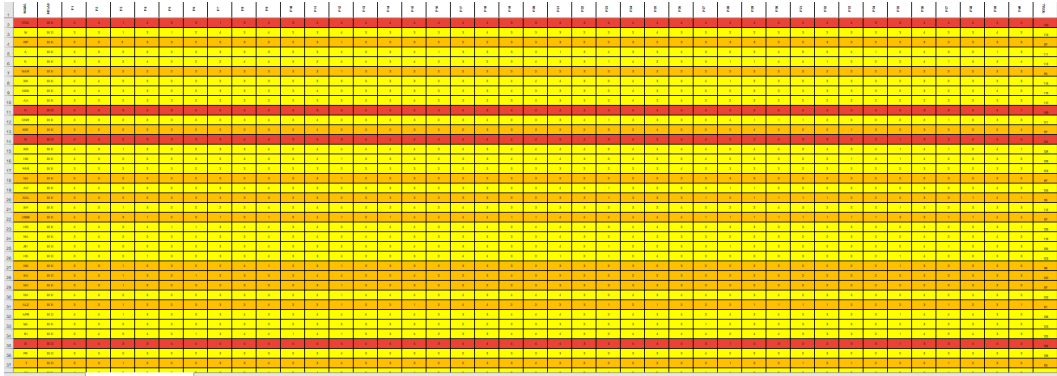
4. Anda tidak perlu cemas atau malu untuk memberikan jawaban, karena apapun yang anda isi pada lembaran jawaban akan dijamin kerahasiaannya serta tidak akan berpengaruh pada nama baik dan nilai anda pada mata pelajaran apapun.

NO	PERTANYAAN	JAWABAN			
		SS	S	TS	STS
1	Saya khawatir tidak mampu mengerjakan soal TKA dengan baik				
2	Saya merasa ragu dan tidak yakin terhadap nilai TKA yang akan saya peroleh				
3	Saya sulit berkonsentrasi saat belajar karena memikirkan TKA				
4	Saya yakin mampu mengerjakan soal TKA dengan baik				
5	Saya kehilangan konsentrasi saat mengerjakan latihan soal TKA				
6	Saya merasa yakin terhadap nilai TKA yang akan saya peroleh				
7	Saya dapat mengendalikan pikiran untuk tidak terlalu memikirkan hasil TKA				
8	Saya kurang yakin dengan jawaban yang akan saya peroleh				
10	Saya yakin terhadap jawaban yang akan saya berikan saat mengerjakan TKA				
11	Saya akan merasa kurang percaya diri ketika belum belajar				
12	Saya tetap tenang walaupun pelaksanaan TKA semakin dekat.				
13	Saya merasa takut gagal dalam menghadapi TKA				
14	Saya tidak takut gagal dalam menghadapi TKA.				
15	Saya akan merasa gugup Ketika berada di ruangan pelaksanaan TKA				
16	Saya akan tetap tenang saat mengerjakan soal-soal TKA				
17	Saya tetap tenang meskipun tidak bisa mengerjakan soal TKA dengan baik				
18	Saya akan tetap percaya diri meskipun nilai TKA saya rendah				
19	Saya akan merasa lebih panik sehari sebelum pelaksanaan TKA				

20	Saya merasa gelisah sehari sebelum pelaksanaan TKA				
21	Saya akan merasa cemas Ketika teman-teman menyelesaikan TKA lebih dahulu				
22	Saya akan tetap tenang saat mendapatkan soal yang sulit				
23	Menjelang TKA, saya merasa kesal dan marah				
24	Saya akan merasa gelisah saat menemukan soal yang sulit				
25	Saya merasa tertekan karena ingin mendapatkan nilai TKA yang baik.				
26	Saya akan merasa pusing saat mengerjakan soal-soal TKA				
27	Tangan saya akan dingin sebelum mengerjakan soal-soal TKA				
28	Menghadapi TKA tidak membuat saya kehilangan nafsu makan				
29	Saya merasa mual Ketika memikirkan TKA				
30	Saya merasa jantung berdebar saat memikirkan TKA				
31	Saya dapat tidur nyenyak meskipun akan menghadapi TKA				
32	Otot saya terasa tegang dan nyeri Ketika belajar persiapan TKA				
33	Tubuh saya akan tetap rileks Ketika mengerjakan soal-soal TKA				
34	Saya tetap tenang dan tidak gemetar saat menghadapi TKA				
35	Saya akan tetap berusaha belajar latihan soal-soal TKA meskipun merasa cemas				
36	Saya akan sering menarik nafas jika mengerjakan soal yang sulit				
37	Saya menunda belajar karena merasa cemas menghadapi TKA				
38	Saya akan kesulitan memulai mengerjakan TKA meskipun sudah siap				
39	Saya tidak memerlukan waktu yang lama untuk menyelesaikan latihan soal-soal TKA				
40	Saya menghindari membahas jawaban TKA setelah selesai mengerjakannya				

LAMPIRAN 6 Hasil Pretest Skala Kecemasan menghadapi TKA pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban

PRETEST KECEMASAN MENGHADAPI TES KEMAMPUAN AKADEMIK (TKA)



keterangan

	Sangat Tinggi	7
	Tinggi	42
	Rendah	16
	Sangat Rendah	0

LAMPIRAN 7 Hasil Posttest Skala Kecemasan Menghadapi Test Kemampuan Akademik (TKA)

ANGKET POSTTEST KECEMASAN MENGHADAPI TES KEMAMPUAN AKADEMIK (TKA)

1	0	KELAS	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	TOTAL
2	CQA	IXE	3	3	1	3	1	2	4	3	4	2	4	4	3	4	1	2	4	4	3	3	3	1	1	2	2	2	2	3	1	3	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	95
3	S	IXD	2	3	1	1	1	2	1	2	3	1	3	1	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	3	2	2	2	2	3	76	
4	N	IXD	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	4	2	1	2	2	2	71	
5	H	IXD	3	2	2	2	1	2	4	3	3	3	4	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	4	1	3	2	2	3	3	1	3	1	2	3	2	98
6	FA	IXD	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	1	3	1	2	1	2	1	3	2	2	2	3	85

Keterangan

	Sangat Tinggi	0
	Tinggi	0
	Rendah	5
	Sangat Rendah	0

LAMPIRAN 8 Pedoman Pelaksanaan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi

**PEDOMAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK
TEKNIK RELAKSASI**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN
MENGHADAPI TES KEMAMPUAN AKADEMIK PADA SISWI KELAS
IX DI MTS RAUDHATUSSYUBBAN**

**DISUSUN OLEH
SYARIFAH NABILAH**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
BANJARMASIN
2026 M/1447 H**

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT. Tuhan seru sekalian alam. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW., yang telah menunjukan kepada manusia jalan keselamatan di dunia dan di akhirat.

Pedoman ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat persiapan penelitian di lapangan. Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan pedoman ini tidak lepas dari peran serta dukungan berbagai pihak yang telah membantu baik secara fisik maupun mental. Maka dari itu penulis ucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi tingginya kepada:

1. Ibu Nurul Rahmi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan pedoman ini.
2. Semua pihak yang telah membantu baik berupa moril, material, terutama keluarga dan teman sehingga penyusunan pedoman ini dapat selesai.

Penulis menyadari bahwa dalam pedoman ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik untuk memperbaiki isi pedoman ini agar menjadi lebih baik kedepannya. Semoga pedoman ini dapat menambah ilmu dan wawasan baru bagi para pembaca termasuk bagi penulis sendiri.

Banjarmasin, 28 Februari 2026

Syarifah Nabilah

BAB 1

PEDOMAN UMUM

A. Rasional

Dalam dunia pendidikan, siswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga mampu menghadapi berbagai tekanan selama proses pembelajaran. Salah satu permasalahan yang sering dialami siswa adalah kecemasan ketika menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Kecemasan menghadapi TKA merupakan respons emosional yang wajar muncul ketika siswa berada pada situasi evaluasi akademik yang dianggap penting. Perasaan ini biasanya dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kekhawatiran terhadap hasil yang akan diperoleh, takut tidak memenuhi harapan orang tua, kurangnya kesiapan belajar, maupun rendahnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri. Akibatnya, siswa dapat mengalami gejala seperti tegang, gelisah, sulit berkonsentrasi, bahkan pikiran terasa kosong saat mengerjakan soal. Kondisi tersebut terjadi karena tubuh merespons tekanan ujian dengan meningkatkan ketegangan fisik dan emosional yang sering diartikan sebagai ancaman terhadap keberhasilan diri.

Menurut Bandura dalam Dwi Setiawati dkk, kecemasan akademik adalah bentuk kecemasan yang muncul akibat kurangnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik⁶⁹ Individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan berbagai reaksi fisik, seperti tubuh

⁶⁹ Palupi Dwi Setiawati dkk., *Upaya Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Sekolah Melalui Bimbingan Klasikal di SMP Negeri 1 Semarang* (Guidance, 2024).

gemetar, jantung berdebar lebih cepat, merasa gelisah, mengalami kesulitan tidur, hingga berkeringat. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat memengaruhi kondisi pikiran, perasaan, serta perilaku motorik peserta didik ke arah yang negatif dan kurang terkendali.

Kecemasan inipun dapat muncul karena peserta didik merasa takut dan terlalu memikirkan berbagai kemungkinan buruk terhadap hasil ujian yang akan mereka peroleh. Oleh karena itu, kondisi ini perlu segera diatasi agar tidak memberikan dampak negatif terhadap kesiapan peserta didik saat menghadapi ujian. Salah satunya yaitu dengan memberikan sebuah layanan konseling kelompok.

Menurut Prayitno dalam Rita dkk, konseling kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang dilaksanakan melalui kegiatan wawancara konseling oleh seorang tenaga profesional yang disebut konselor kepada individu yang sedang menghadapi permasalahan, yaitu klien. Proses ini bertujuan untuk membantu klien mengatasi masalah yang dialaminya, dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media interaksi dan pendukung perubahan⁷⁰ Permasalahan yang dibahas adalah masalah-masalah yang muncul di antara anggota kelompok tersebut, mencakup berbagai aspek dalam bidang bimbingan, seperti bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier. Menurut Adhiputra mendefinisikan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat

⁷⁰ Rita Sari dkk., "Dasar Bimbingan dan Konseling," *Penerbit Mifandi Mandiri Digital 1*, no. 02 (2025).

pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya.⁷¹

Layanan ini bertujuan untuk memberikan kemudahan serta mendukung proses perkembangan dan pertumbuhan peserta didik secara optimal. dengan proses hubungan konseling yang berlangsung dalam lingkungan yang hangat, terbuka, memberi kebebasan, serta dilandasi sikap saling menerima. Adapun teknik yang sesuai digunakan untuk mengatasi permasalahan kecemasan menghadapi tes kemampuan akademik (TKA) adalah konseling kelompok dengan teknik relaksasi.

Relaksasi merupakan suatu teknik yang bertujuan untuk menurunkan ketegangan serta mengembalikan keseimbangan antara pikiran dan tubuh. Teknik ini sangat penting dalam membantu mengurangi stres, karena pikiran sering menjadi titik awal munculnya berbagai gangguan atau penyakit. Oleh sebab itu, individu memerlukan strategi atau cara yang efektif sebagai penangkal dalam menghadapi dan mengendalikan stres. Dalam konteks layanan konseling kelompok, teknik relaksasi dapat diterapkan sebagai salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dalam menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Melalui teknik ini, siswa diarahkan untuk mencapai kondisi pikiran yang lebih tenang, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri serta membantu mereka mengerjakan ujian dengan lebih nyaman, fokus, dan terkendali.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diperlukan penyusunan pedoman umum layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi agar pelaksanaannya

⁷¹ A. A. Adhiputra, *Konseling kelompok: perspektif teori dan aplikasi* (Media Akademi, 2015).

di lapangan lebih sistematis, terarah, dan memiliki langkah-langkah yang jelas. Pedoman ini juga bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih rinci mengenai penerapan teknik relaksasi dalam konseling kelompok. Selain itu, pedoman tersebut dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembelajaran atau acuan bagi konselor dalam melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi guna menurunkan kecemasan menghadapi tes kemampuan akademik (TKA) pada siswa.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Pedoman ini dibuat dengan tujuan untuk membantu pelaksanaan praktik konseling di lapangan, khususnya dalam proses layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswa, sehingga pelaksanaan konseling dapat dilakukan sesuai dengan prosedur yang ada dan berjalan dengan efektif.

2. Tujuan Khusus

Konseli mampu mengatasi permasalahan yang dialaminya yang berkaitan dengan kecemasan pada aspek kognitif, afektif, fisiologis dan perilaku dalam menghadapi tes kemampuan akademik (TKA)

C. Sasaran Pengguna

Adapun sasaran dari pengguna ini adalah:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Bagi Guru BK pedoman ini diharapkan agar dapat membantu pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi

untuk mengatasi permasalahan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswa.

2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti pedoman ini diharapkan agar dapat membantu pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban.

D. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi ini ditujukan kepada siswi kelas IX di MTs Raudhatussyubban yang memiliki kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) yang tinggi.

E. Peran Konselor

Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dilaksanakan oleh konselor yaitu Guru BK di MTs Raudhatussyubban. Konselor memiliki kompetensi dalam memahami dan menguasai teori konseling kelompok dengan teknik relaksasi, serta mampu menjalin hubungan yang positif dan harmonis dengan siswa atau konseli. Dalam penelitian ini, konselor atau Guru BK berperan sebagai fasilitator yang mendampingi dan membantu siswa dalam mengatasi permasalahan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA).

F. Peran Konseli

Dalam penelitian ini, konseli yang dimaksud adalah siswa yang teridentifikasi memiliki gangguan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) yang tinggi. Peran siswa (konseli) dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok adalah sebagai sasaran treatment yang diharapkan dapat terbantu dalam menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya.

G. Waktu Pelaksanaan Konseling

Waktu pelaksanaan kegiatan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dilakukan selama 1 bulan atau secara fleksibel yang mana hal ini dirancang selama 4 kali pertemuan, dimana setiap masing-masing pertemuan memiliki durasi 1x 45 menit. Pada setiap pertemuan konseling akan terdiri dari tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan (inti), dan tahap pengakhiran.

H. Materi

NO	Pertemuan	Materi	Hari/ Tanggal	Waktu
1	Pertemuan 1	Mengenal dan memahami kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA)		45 Menit
2	Pertemuan 2	Pengelolaan Aspek Kognitif (Kekhawatiran terhadap kemampuan diri dan hasil tes, gangguan konsentrasi dan daya ingat)		45 Menit
3	Pertemuan 3	Pengelolaan Aspek Afektif dan Fisiologis (Perasaan cemas, tegang, serta reaksi fisik melalui teknik relaksasi)		45 Menit
4	Pertemuan 4	Pengelolaan Aspek Perilaku dan Strategi menghadapi Tes Kemampuan Akademik secara menyeluruh		45 Menit

BAB II

KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI

A. Layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi

1. Pengertian Konseling kelompok dengan teknik relaksasi

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah proses yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Permasalahan yang dibahas dalam layanan kelompok merupakan masalah yang dialami oleh siswa secara pribadi dan berkaitan dengan anggota yang mengikuti kegiatan tersebut. Setiap anggota kelompok memiliki kesempatan untuk mengemukakan permasalahan yang sedang dirasakannya.

Menurut Prayitno, layanan konseling kelompok merupakan layanan konseling individual yang dilaksanakan dalam suasana kelompok. Di dalamnya terdapat seorang konselor dan para klien sebagai anggota kelompok yang berjumlah minimal dua orang. Proses konseling berlangsung dalam situasi yang diupayakan serupa dengan konseling perorangan, yakni hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dalam layanan tersebut terjadi pengungkapan masalah yang dialami klien, pembahasan faktor-faktor penyebab munculnya masalah, perumusan upaya pemecahan masalah (apabila diperlukan dengan menggunakan metode tertentu), serta pelaksanaan evaluasi dan tindak lanjut.

Dalam konseling kelompok terdapat berbagai teknik salah satu teknik yaitu teknik relaksasi. Relaksasi adalah salah satu bentuk terapi yang dilakukan dengan memberikan arahan kepada individu untuk menutup mata dan memusatkan

perhatian pada pernapasan, sehingga tercipta kondisi yang nyaman dan tenang. Selain itu, diberikan pula instruksi berupa gerakan-gerakan yang dilakukan secara sistematis dari kepala hingga kaki, dengan tujuan melatih otot-otot tubuh agar menjadi lebih rileks⁷². Menurut Atkinson, relaksasi merupakan suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi atau melawan pikiran-pikiran negatif, serta membantu individu agar mampu merespons gangguan emosi secara lebih adaptif melalui pembelajaran cara-cara untuk mencapai kondisi rileks.⁷³

2. Tahap-Tahap konseling kelompok teknik relaksasi

Adapun tahap-tahap konseling kelompok teknik relaksasi adalah sebagai berikut:

a) Tahap Pembentukan

Tahap ini dimulai dengan pembentukan struktur kelompok. Pembentukan struktur tersebut bertujuan agar setiap anggota memahami aturan-aturan yang berlaku dalam kelompok. Aturan ini menuntut anggota untuk bertanggung jawab terhadap tujuan serta proses yang berlangsung dalam konseling. Pada tahap ini, konselor kembali menegaskan tujuan yang hendak dicapai agar klien menyadari makna dan pentingnya keterlibatan mereka dalam kegiatan kelompok.

Selanjutnya, anggota kelompok diarahkan untuk saling memperkenalkan diri di bawah arahan pemimpin kelompok (konselor). Pada proses ini, klien menyampaikan gambaran umum tentang dirinya serta tujuan yang ingin

⁷² Suyono Suyono dkk., “Keefektifan teknik relaksasi untuk menurunkan stres akademik siswa SMA,” *Jurnal Pendidikan Humaniora* 4, no. 2 (2016): 115–20.

⁷³ Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Dasar* (Prenada Media, 2022).

dicapai melalui konseling, namun biasanya belum mengungkapkan permasalahan secara mendalam.

b) Tahap Transisi

Tahap ini dikenal sebagai tahap peralihan. Pada fase ini sering muncul kondisi ketidak seimbangan emosional dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan mampu membantu anggota mengungkapkan permasalahan yang mereka alami, sehingga masalah tersebut dapat dirumuskan bersama serta diidentifikasi faktor penyebabnya.

Meskipun anggota mulai menunjukkan keterbukaan, tidak menutup kemungkinan muncul perasaan cemas, resistensi, konflik, maupun keengganan untuk membuka diri. Oleh karena itu, konselor sebagai pemimpin kelompok perlu mampu mengendalikan dinamika yang terjadi serta mengarahkan anggota agar merasa aman dan nyaman, sehingga suasana kelompok dapat terasa seperti keluarga yang saling mendukung.

c) Tahap Kerja

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilaksanakan setelah permasalahan anggota kelompok beserta penyebabnya telah diidentifikasi, sehingga konselor dapat menyusun rencana tindakan sebagai langkah lanjutan. Pada fase ini, anggota diharapkan mampu membuka diri secara lebih mendalam, mengurangi sikap defensif, menampilkan perilaku modeling melalui pembelajaran perilaku baru, serta belajar bertanggung jawab atas sikap dan tindakannya.

Namun demikian, pada tahap ini juga berpotensi muncul konfrontasi antaranggota maupun gejala transferensi. Oleh karena itu, konselor berperan penting dalam menjaga keterlibatan, kekompakan, dan partisipasi aktif seluruh anggota kelompok.

Keberhasilan tahap kerja sangat dipengaruhi oleh efektivitas tahap-tahap sebelumnya. Jika tahap sebelumnya berjalan dengan baik, maka tahap ini cenderung berlangsung lancar. Sebaliknya, jika tahap sebelumnya kurang efektif, maka proses pada tahap kerja dapat terhambat. Apabila tahap ini berjalan optimal, anggota kelompok biasanya mampu menjalankan kegiatan secara mandiri tanpa banyak bergantung pada arahan pemimpin kelompok.⁷⁴

Pada tahap ini, layanan yang digunakan adalah teknik relaksasi yang memiliki beberapa tahapan yaitu:

1. Rasional

Pada tahap ini, konselor menjelaskan tujuan penggunaan strategi yang akan diterapkan. Selanjutnya, konselor memberikan gambaran umum mengenai tahapan-tahapan pelaksanaan strategi tersebut serta memastikan kesiapan konseli untuk mengikuti dan menggunakan strategi yang telah direncanakan.

2. Petunjuk tentang berpakaian

Konselor memberikan arahan kepada konseli agar mengenakan pakaian yang nyaman selama sesi konseling. Disarankan menggunakan pakaian

⁷⁴ utami Shery, "Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Dan Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Belajar Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 4 Bandar Lampung" (UIN RADEN INTAN LAMPUNG, 2024).

yang longgar, serta melepaskan benda-benda yang dapat mengganggu proses relaksasi, seperti kacamata, jam tangan, gelang, sepatu, dan ikat pinggang sebelum kegiatan dimulai.

3. Menciptakan suasana yang nyaman

Agar latihan relaksasi dapat berlangsung secara lancar, maka konselor perlu menyediakan lingkungan yang tenang, sebelum di lakukannya teknik relaksasi. Seperti kondisi ruangan yang digunakan harus tenang dan nyaman.

4. Pemodelan oleh konselor

Konselor terlebih dahulu mempraktekkan contoh teknik relaksasi kemudian konseli memperhatikan.

5. Petunjuk untuk melakukan relaksasi

Konselor membacakan panduan relaksasi kepada klien, kemudian mengarahkan konseli untuk berada dalam posisi yang nyaman, memejamkan mata, dan menyimak setiap instruksi dengan penuh perhatian.

Selanjutnya, konselor membimbing konseli melakukan latihan relaksasi sesuai dengan jenis teknik yang dipilih. Instruksi dapat meliputi memejamkan mata hingga latihan selesai, menggenggam tangan, menekuk kedua lengan ke belakang, menggerakkan bahu, mengerutkan dahi dan alis, memejamkan mata dengan kuat, mengatupkan rahang, memoncongkan bibir, menekan kepala, melengkungkan punggung, membusungkan dada dan perut, menarik napas panjang,

mengencangkan otot perut, meluruskan kedua telapak kaki, menekuk pergelangan kaki, serta mengulangi gerakan pada berbagai kelompok otot sebelum akhirnya membuka mata kembali.

6. Penilaian pasca relaksasi

Konselor menanyakan pengalaman konseli selama mengikuti sesi latihan relaksasi, kemudian mendiskusikan berbagai kendala atau permasalahan yang muncul saat konseli mempraktikkan teknik relaksasi tersebut.

7. Pekerjaan rumah atau tindak lanjut

Konselor memberi pekerjaan rumah dan meminta konseli mengerjakan pekerjaan rumah.⁷⁵

d) Tahap Penutup

Tahap ini merupakan tahap penilaian dan tindak lanjut, yang bertujuan untuk mengungkap kesan-kesan anggota kelompok terhadap pelaksanaan kegiatan. Selain itu, pada tahap ini dibahas secara mendalam dan menyeluruh mengenai hasil yang telah dicapai selama proses kelompok. Selanjutnya, dirumuskan rencana kegiatan lanjutan, serta diupayakan agar hubungan dan rasa kebersamaan antaranggota tetap terjalin meskipun kegiatan telah berakhir.⁷⁶

⁷⁵ Novita Anggi, “Implementasi Layanan Konseling Individu Teknik Self-Management Dalam Mengatasi Perilaku Agresif Peserta Didik Smp Negeri 34 Bandar Lampung” (Uin Raden Intan Lampung, 2024).

⁷⁶ Susilo Rahardjo dan S. Pd Gudnanto, *Pemahaman Individu teknik nontes* (Prenada Media, 2022).

B. Kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA)

Menurut Wiramihardja dalam Mawaddah Warohmah, kecemasan merupakan kondisi yang wajar dan pernah dialami oleh setiap individu. Kecemasan telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Secara umum, kecemasan diartikan sebagai perasaan takut atau hilangnya rasa percaya diri yang sumber dan bentuknya tidak selalu jelas. Pada waktu-waktu tertentu dalam kehidupan, hampir setiap orang pernah mengalami kecemasan.⁷⁷ Sementara itu Spielberger mengemukakan bahwa kecemasan dibedakan menjadi dua bagian yaitu kecemasan sebagai suatu sifat (trait anxiety) atau Kecemasan sebagai suatu keadaan (state anxiety).⁷⁸

Dalam konteks pendidikan siswa juga kerap mengalami kecemasan salah satunya kecemasan dalam menghadapi TKA. Dalam pelaksanaan TKA, kecemasan sering muncul pada diri siswa karena adanya tuntutan untuk memperoleh hasil yang baik, kekhawatiran akan kegagalan, serta tekanan dari lingkungan sekitar. Kecemasan tersebut dapat berupa pikiran negatif, rasa takut yang berlebihan, kurangnya kepercayaan diri, hingga gejala fisik seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, sulit berkonsentrasi, dan perasaan tegang. Apabila tidak dikelola dengan baik, kecemasan dalam menghadapi TKA dapat memengaruhi konsentrasi dan kinerja siswa saat mengerjakan soal, sehingga berdampak pada hasil yang diperoleh.

Menurut menurut Clark dan Beck menyatakan kecemasan ditandai

⁷⁷ Mawaddah Warohmah, *Kemampuan pemecahan masalah statistika dengan pendekatan humanistik dan kecemasan belajar* (Penerbit P4I, 2023).

⁷⁸ Andi Thahir dan Dede Rizkiyani, "Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung," *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2016): 197–206.

dengan 4 aspek yaitu:

1. Aspek Afektif

Yaitu kondisi emosional individu yang ditandai dengan munculnya perasaan mudah tersinggung, gugup, tegang, gelisah, mudah kecewa, serta kurang sabar.

2. Aspek Fisiologis

Merupakan respons atau gejala fisik yang muncul ketika individu mengalami kecemasan, antara lain kesulitan bernapas, nyeri pada dada, napas menjadi lebih cepat, peningkatan denyut jantung, mual, diare, sensasi kesemutan, keluarnya keringat berlebih, menggigil, rasa panas berlebihan, pingsan, tubuh terasa lemah, gemetar, mulut kering, serta ketegangan otot

3. Aspek Kognitif

Ciri pada aspek kognitif ditandai dengan munculnya perasaan takut tidak mampu menyelesaikan permasalahan, kekhawatiran menerima penilaian atau komentar negatif, menurunnya perhatian, fokus, dan konsentrasi, serta kesulitan dalam melakukan proses penalaran.

4. Aspek Prilaku

Respons perilaku yang umumnya muncul pada individu yang mengalami kecemasan antara lain kecenderungan menghindari situasi yang dianggap mengancam, mencari rasa aman atau perlindungan, bersikap diam, berbicara secara berlebihan atau justru terpaku, serta mengalami kesulitan dalam berkomunikasi. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa aspek perilaku mencakup berbagai sisi dalam diri individu, termasuk aspek afektif, kognitif, dan psikomotorik, yang muncul ketika seseorang mengalami kecemasan.⁷⁹

⁷⁹ Dyah Haerunnisa dan Adi Ihsan Imami, "Analisis kecemasan belajar siswa SMP pada pembelajaran matematika," *Didactical Mathematics* 4, no. 1 (2022): 23–30.

BAB III

PROSEDUR PELAKSANAAN KONSELING KELOMPOK

TEKNIK RELAKSASI

A. Tahap Pembentukan

Tahap ini diawali dengan upaya menumbuhkan minat untuk terbentuknya kelompok. Dalam hal ini meliputi tentang pemberian penjelasan tentang kelompok, tujuan dan manfaat dari kelompok, ajakan untuk memasuki dan mengikuti kegiatan kelompok dan kemungkinan adanya kesempatan dan kemudahan bagi penyelenggaraan kelompok yang dimaksud.

Langkah-langkah pada tahap pembentukan sebagai berikut:

1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
2. Berdoa
3. Menjelaskan pengertian konseling kelompok

Konselor menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan layanan konseling yang dilaksanakan dalam suasana kelompok, di mana konselor dan para konseli berinteraksi melalui dinamika kelompok. Proses ini bertujuan untuk membantu perkembangan pribadi anggota serta menolong mereka dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi secara bersama-sama. Interaksi dalam konseling kelompok memiliki karakteristik terapeutik, seperti kebebasan dalam mengungkapkan pikiran dan perasaan, berorientasi pada realitas, keterbukaan terhadap perasaan yang mendalam, serta terjalinnya rasa saling percaya, peduli, dan saling memberikan dukungan antar anggota.

4. Menjelaskan Tujuan Konseling Kelompok

a. Secara Umum

Secara umum, tujuan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan sosialisasi siswa, terutama dalam hal komunikasi. Melalui kegiatan konseling kelompok, berbagai faktor yang dapat menghambat atau mengganggu proses sosialisasi dan komunikasi akan diidentifikasi dan dibahas secara dinamis dengan menggunakan beragam teknik. Dengan demikian, kemampuan siswa dalam

bersosialisasi dan berkomunikasi dapat berkembang secara maksimal.

b. Secara Khusus

Mendorong konseli untuk bersikap lebih terbuka dan jujur, karena anggota dalam kelompok memiliki tema permasalahan yang serupa. Kesamaan tersebut membuat mereka merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan masalah yang dialami, termasuk faktor-faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan saat berbicara di depan umum.

5. Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok

6. Menjelaskan mulai dari tahap awal (pembentukan) hingga tahap akhir (penutup)

7. Menjelaskan asas-asas konseling

- 1) Asas Kerahasiaan, setiap hal yang dibicarakan dan muncul selama kegiatan kelompok berlangsung harus dijaga kerahasiaannya. Informasi tersebut hanya boleh diketahui oleh para anggota kelompok dan tidak diperkenankan untuk disampaikan atau disebarluaskan kepada pihak di luar kelompok. Dalam penerapan asas kerahasiaan, para anggota kelompok juga diminta untuk membacakan ikrar secara bersama-sama sebagai bentuk komitmen bahwa setiap anggota sanggup menjaga kerahasiaan dengan baik. Adapun pernyataan tersebut disebut dengan: “IKRAR KONSELING KELOMPOK.”

Kami, anggota kelompok konseling ini, berjanji untuk:

- a) Menjaga kerahasiaan semua informasi yang dibagikan dalam kelompok ini, baik oleh anggota maupun konselor
- b) Tidak membagikan cerita, pengalaman, atau hal apa pun yang disampaikan oleh anggota kelompok kepada pihak lain di luar kelompok ini
- c) Menghormati privasi setiap anggota kelompok dan menciptakan suasana yang aman, nyaman, serta saling percaya
- d) Berkomitmen untuk mendukung satu sama lain dalam proses konseling ini tanpa menghakimi atau menyebarkan informasi yang dapat merugikan anggota lainnya.

2) Asas Kesukarelaan

Asas Kesukarelaan, Asas kesukarelaan sudah diterapkan sejak tahap perencanaan pembentukan kelompok oleh konselor (pemimpin kelompok). Prinsip ini kemudian terus dipelihara melalui upaya pemimpin kelompok dalam menciptakan kondisi dan persyaratan kelompok yang efektif, serta melalui penataan atau penstrukturan pelaksanaan layanan konseling kelompok

- 3) Asas Keterbukaan, Anggota kelompok menampilkan diri tanpa rasa takut dan malu atau ragu
- 4) Asas kenormatifan menekankan bahwa setiap anggota kelompok harus saling menghargai pendapat atau gagasan orang lain. Apabila ada anggota yang ingin menyampaikan pendapat, maka anggota lainnya perlu memberikan kesempatan dengan sikap yang baik dan sopan, sesuai dengan norma sosial yang berlaku.

B. Transisi atau Peralihan

Yaitu tahapan untuk mengalihkan kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih terarah pada pencapaian tujuan kelompok.

Langkah-langkah pada tahap kegiatan sebagai berikut:

1. Menjelaskan kembali mengenai layanan konseling kelompok
2. Menjelaskan batasan masalah yang dibahas dalam konseling kelompok
3. Menanyakan dan memperhatikan anggota kelompok mengenai kesiapan untuk melanjutkan kegiatan selanjutnya
4. Ice breaking.

C. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini, anggota kelompok diberi kesempatan untuk mengemukakan permasalahan yang dialami terkait kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA). Selanjutnya, konselor membantu anggota memahami

permasalahan yang dialami serta memberikan latihan teknik relaksasi untuk membantu mengurangi kecemasan.

Langkah-langkah tahap kegiatan:

1. Konselor menjelaskan materi mengenai kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA).
2. Konselor mempersilakan anggota kelompok mengemukakan permasalahan yang dialami terkait kecemasan menghadapi TKA.
3. Konselor membantu anggota kelompok menggali lebih dalam permasalahan yang dialami melalui tanya jawab dan diskusi kelompok.
4. Konselor memberikan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan.
5. Konselor memberikan contoh (modeling) pelaksanaan teknik relaksasi
6. Konselor membimbing anggota kelompok melakukan latihan relaksasi secara bertahap, meliputi pelepasan otot dan latihan pernapasan dalam hingga anggota mencapai kondisi rileks.

D. Tahap Penutup

yaitu tahap akhir dari seluruh kegiatan, kelompok merencanakan kegiatan konseling kelompok selanjutnya dan salam hangat perpisahan.

Langkah-langkah pada tahap akhir (penutup) sebagai berikut:

1. Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
3. Memberikan pekerjaan rumah (tugas yang dilakukan untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA)
4. Membahas dan mengatur waktu kegiatan lanjutan
5. Pesan serta tanggapan anggota kelompok
6. Ucapan terima kasih
7. Berdoa

BAB IV
PEDOMAN KHUSUS
PERTEMUAN I, II, III, IV

A. Pertemuan 1

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan I (45 Menit)	Pra Konseling 1. Konselor mengumpulkan data pribadi peserta didik dengan cara memberikan skala kecemasan menghadapi TKA 2. Setelah mendapatkan data para peserta didik konselor melakukan pembentukan kelompok yang terdiri dari 4-8 orang konseli yang memiliki masalah relatif sama yaitu tingkat kecemasan berbicara di depan umum tinggi. 3. Konselor menyusun RPL konseling kelompok 4. Konselor menyiapkan ruangan yang akan dijadikan tempat pelaksanaan konseling Pelaksanaan 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks. b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan dipimpin oleh konselor. c. Konselor dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan membuat kontrak kesediaan mengikuti proses konseling kelompok dan kontrak itu diisi sendiri oleh anggota kelompok. d. Konselor menjelaskan peran masing-masing dalam kegiatan layanan konseling kelompok. e. Konselor dan anggota kelompok membuat kesepakatan waktu yang akan ditempuh pada sesi konseling kelompok dan menjelaskan berapa kali pertemuan dalam pelaksanaan

	layanan konseling kelompok. f. Konselor menjelaskan kepada anggota kelompok tentang pengertian dan tujuan dari konseling kelompok yang dilaksanakan, dalam hal ini untuk meningkatkan empati pada mahasiswa. g. Membacakan ikrar konseling h. Konselor memotivasi anggota kelompok untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka. 2. Transisi a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa ice breaking b. Konselor menjelaskan kembali kepada anggota kelompok dibentuk dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok. 3. Inti Penjelasan konsep teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA dan memahami kecemasan menghadapi TKA a. Konselor menjelaskan pengertian kecemasan menghadapi TKA dan konsep konseling dengan Teknik relaksasi kepada anggota konseling kelompok. b. Konselor memberikan rasional atau menjelaskan maksud dari relaksasi c. Konselor menyebutkan dan menjelaskan langkah langkah konseling dengan teknik relaksasi (Rasional, intruksi tentang pakiakan, menciptakan lingkungan yang aman, contoh relaksasi, intruksi latihan relaksasi, penilaian setelah latihan, dan tindak lanjut) Identifikasi faktor-faktor kecemasan menghadapi TKA yang ada dalam diri konseli. a. Konselor menjelaskan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi TKA b. Konselor meminta anggota kelompok
--	---

	mengungkapkan faktor-faktor yang sering muncul pada dirinya. 4. Penutup - Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota, - Konselor merangkum proses kegiatan - Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok, - Konselor menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, - Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam Pasca Konseling - Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan - Konselor menyusun laporan konseling kelompok
--	---

B. Pertemuan II

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan II (45 Menit)	Pelaksanaan 1. Pembukaan - Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks - Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor - Membacakan ikrar konseling - Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama dan membahas pekerjaan rumah yang sudah disepakati pada pertemuan pertama 2. Transisi - Anggota kelompok melakukan kegiatan ice breaking - Konselor memastikan kesiapan

	anggota kelompok untuk memasuki tahap inti 3. Inti Konselor bersama konseli membahas tentang aspek kognitif (pikiran) - Konselor membantu anggota kelompok menemukan masalah pada aspek kognitif (pikiran) - Konselor meminta setiap anggota kelompok secara bergiliran kembali mengungkapkan faktor-faktor dan meminta konseli untuk mengemukakan usaha yang sudah dilakukan dalam mengatasi kecemasan menghadapi TKA Melakukan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA. - Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses relaksasi. - Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor. - Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik relaksasi, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Berikut teknik relaksasi: 1) Rasional Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat teknik relaksasi. 2) Intruksi tentang pakaian Konselor mengarahkan anggota menggunakan pakaian yang nyaman dan melepaskan benda-benda yang dapat mengganggu proses relaksasi. 3) Menciptakan lingkungan yang nyaman 4) Konselor memberi contoh teknik relaksasi 5) Intruksi latihan relaksasi Konselor membimbing anggota
--	---

	melakukan relaksasi napas dalam dengan menarik napas melalui hidung, menahan beberapa detik, kemudian menghembuskan secara perlahan melalui mulut. selanjutnya konselor membimbing anggota melakukan relaksasi otot secara bertahap mulai dari kaki, tangan, bahu, leher hingga wajah. 6) Penilaian setelah latihan 7) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut d. Penghakiran 4. Penutup - Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota - Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif - Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok - Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam Pasca Konseling - Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai - Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan - Konselor menyusun laporan konseling kelompok
--	---

C. Pertemuan III

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan III (45 Menit)	Pelaksanaan 1. Pembukaan - Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks - Anggota kelompok melakukan doa

	bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor c. Membaca ikrar konseling 2. Transisi a. Konselor menyampaikan bahwa ice breaking akan dilaksanakan di akhir sesi konseling b. Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap inti 3. Inti Konselor bersama konseli membahas tentang aspek Afektif (Perasaan) dan Fisiologis (Fisik) dan mengulang teknik relaksasi a. Mempelajari tentang aspek Afektif (Kecemasan) dalam kecemasan menghadapi TKA b. Pendalaman masalah c. Mempersilahkan anggota kelompok memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi Melakukan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA. a. Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses relaksasi. b. Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor. c. Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik relaksasi, dimana teknik ini akan diterapkan ke dalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Berikut teknik relaksasi: 1) Rasional Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat teknik relaksasi. 2) Intruksi tentang pakaian Konselor mengarahkan anggota menggunakan pakaian yang nyaman dan melepaskan benda-benda yang dapat mengganggu proses relaksasi. 3) Menciptakan lingkungan yang nyaman
--	---

	4) Konselor memberi contoh teknik relaksasi 5) Intruksi latihan relaksasi Konselor membimbing anggota melakukan relaksasi napas dalam dengan menarik napas melalui hidung, menahanya beberapa detik, kemudian menghembuskan secara perlahan melalui mulut. selanjutnya konselor membimbing anggota melakukan relaksasi otot secara bertahap mulai dari kaki, tangan, bahu, leher hingga wajah. 6) Penilaian setelah latihan 7) Pekerjaan rumah dan tindak lanjut Terminasi a. <i>Ice Breaking</i> b. Konselor menghentikan program bantuan c. Penutup a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok mengungkapkan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota b. Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif c. Konselor mengungkapkan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam Pasca Konseling 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai 2. Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan 3. Konselor menyusun laporan konseling kelompok
--	--

D. Pertemuan IV

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan IV (45 Menit)	Pelaksanaan 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat, dan rileks b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan yang dipimpin oleh konselor c. Membaca ikrar konseling d. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama dan membahas tugas yang sudah disepakati pada pertemuan pertama. 2. Transisi a. Konselor menyampaikan bahwa <i>ice breaking</i> akan dilaksanakan di akhir sesi konseling b. Konselor memastikan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap inti 3. Inti Konselor bersama konseli membahas Pengelolaan Aspek Perilaku dan Strategi menghadapi Tes Kemampuan Akademik secara menyeluruh serta mengulang teknik relaksasi a. Mempelajari tentang aspek Perilaku dan Strategi menghadapi Tes Kemampuan Akademik secara menyeluruh b. Pendalaman masalah c. Mempersilahkan anggota kelompok memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi d. Konselor mengarahkan konseli untuk melaksanakan teknik relaksasi yang terakhir e. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi secara keseluruhan kegiatan yang dilakukan mulai tahap awal hingga tahap akhir.

	Terminasi a. <i>Ice Breaking</i> 4. Konselor menghentikan program bantuan Penutup a. Konselor meminta anggota kelompok kembali mengisi skala kecemasan menghadapi TKA untuk dilihat apakah ada perubahan perilaku (<i>Post test</i>) b. Konselor memberikan penguatan untuk terus berusaha melakukan teknik relaksasi berulang-ulang agar dapat mereduksi kecemasan berbicara di depan umum c. Konselor mengevaluasi kegiatan d. Konselor memberikan rewards (hadiah) untuk keberhasilan peserta didik e. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam Pasca Konseling 1. Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai 2. Konselor menyusun laporan konseling kelompok
--	---

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Konseling kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang tenaga profesional (konselor) melalui kegiatan wawancara dalam suasana kelompok kepada individu yang sedang menghadapi permasalahan (klien). Layanan ini bertujuan membantu klien menemukan solusi atas masalah yang dialaminya dengan memanfaatkan dinamika kelompok sebagai sarana pendukung proses konseling.

Sementara itu, teknik relaksasi adalah salah satu bentuk latihan atau terapi dalam layanan konseling yang dirancang untuk menurunkan tingkat ketegangan dan kecemasan yang dirasakan individu. Melalui teknik ini, konseli dibimbing melakukan serangkaian gerakan atau latihan tertentu agar kondisi fisik dan psikologisnya menjadi lebih rileks, nyaman, serta berada dalam keadaan yang lebih tenang.

Berdasarkan dari uraian diatas, maka diperlukan adanya sebuah pedoman layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi agar dalam proses pelaksanaan layanan di lapangan nantinya dapat lebih terarah dan jelas serta mengetahui penerapannya secara lebih jelas. Selain itu juga pedoman ini merupakan salah satu bentuk bahan pembelajaran dalam melakukan layanan konseling

kelompok dengan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA) pada siswa.

B. Saran

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik relaksasi diharapkan dapat menurunkan kecemasan menghadapi TKA pada siswa. Hal ini juga dapat diimplementasikan untuk guru BK di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiputra, A. A. Ngurah. *Konseling Kelompok: Perspektif Teori dan Aplikasi*. Bali: IKIP PGRI Bali. 2020.
- Amti, Erman. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, 2015.
- L. Atkinson, Rita dkk. *Pengantar Psikologi Jilid 2 Terjemahan: Widjaja Kusuma*. Tangerang: Interaksara Publisher, 2010.
- Lubis, Namora Lumongga. *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana, 2016.
- Nugraha, Aditya Dedy. “Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam.” *JIIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 2(1), 2020.
- Nursalim, Mochamad. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013.
- Pratiwi. Peran Guru BK dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1 Medan. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, 2020.
- Prayitno, dan Erman Amti. 2004. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahardjo. *Pemahaman Individu Teknik Nontes*.
- Suyono, Triyono, dan Dany M. Handarini. “Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA.” *Jurnal Pendidikan Humaniora* 4(2): (2016).
- Thahir, Andi, dan Dede Rizkiyani. “Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung.” *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)* 3(2), 2016.
- Warohmah, Mawaddah. Kemampuan Pemecahan Masalah Statistika dengan Pendekatan Humanistik dan Kecemasan Belajar. Nusa Tenggara Barat: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia (2021).

Lampiran

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Nomor HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama. Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh

Banjarmasin, 2 Maret 2026

Guru BK

Yang membuat pernyataan

Putri Rosi'ah S. Pd

**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI MTS
RAUDHATUSYUSYUBBAN BANJARMASIN**

IDENTITAS SISWA :

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Tanggal Konseling :

KRITERIA PENILAIAN

Penilaian menggunakan skala 1–5 untuk menilai setiap aspek di bawah ini:

1 = Sangat Kurang

2 = Kurang

3 = Cukup

4 = Baik

5 = Sangat Baik

Aspek Penilaian	Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3	Pertemuan 4	Catatan
Partisipasi Siswa Kehadiran dalam setiap sesi					
Keterlibatan dalam diskusi kelompok					
Kesediaan berbagi pengalaman dan perasaan					
Respon terhadap intruksi dan					

bimbingan fasilitator					
Teknik Rileksasi Pemahaman konsep relaksasi yang diajarkan					
Kemampuan dalam menerapkan teknik rileksasi dengan benar					
Konsistensi dalam menerapkan teknik rileksasi di luar sesi konseling					
Perubahan dalam ekspresi verbal (lebih percaya diri, tidak ragu)					
Perubahan dalam ekspresi non-verbal (postur tubuh lebih rileks, tidak gelisah)					
Penurunan tingkat kecemasan menghadapi TKA (tidak panik, lebih fokus dalam mengerjakan ujian)					

Keseluruhan Manfaat yang dirasakan dari konseling kelompok					
Tingkat kenyamanan dalam mengikuti proses konseling					
Kesiapan dalam peningkatan dan percaya diri dalam menghadapi TKA setelah mengikuti konseling					

Skor Total: ____ / ____

Catatan dan Rekomendasi:

Banjarmasin, 4 April 2026

Mengetahui
Guru BK

Peraktikan

Putri Rosi'ah S. Pd

Syarifah Nabilah
NIM: 220101060611

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas:

Nama :

Kelas/ No Absen :

Tanggal Konseling :

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling?
2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?
3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan menghadapi TKA!
4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat – kiat apa saja yang bisa menurunkan kecemasan menghadapi TKA!

LAMPIRAN 9 Rencana Layanan (RPL) Pertemuan I, II, III, Dan IV

- Pertemuan Pertama

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

TAHUN 2025/2026

Satuan Pendidik	:	MTS Raudhatussyubban
Komponen Layanan	:	Layanan Responsif
Bidang Layanan	:	Pribadi
Fungsi Layanan	:	Pengentasan
Topik/Tema Layanan	:	Mengetahui kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA)
Kelas	:	IX
Pertemuan Ke-	:	1
Alokasi Waktu	:	1 x 45 Menit

1	Nama Konseli 1) H 2) QA 3) FA 4) S 5) N
2	Tujuan Layanan a. Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk dan tingkat kecemasan yang dialami saat menghadapi TKA b. Peserta didik mampu mengungkapkan perasaan yang dirasakan terkait kecemasan menghadapi TKA dalam konseling kelompok c. Peserta didik mampu mengelola pendapat serta memberikan tanggapan terhadap pengalaman anggota lain d. Peserta didik mampu menyusun solusi untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi TKA
3	Metode, alat, dan media 1) Metode: Dinamika kelompok, diskusi 2) Alat/Media: kertas dan pulpen
4	Langkah-langkah kegiatan pra konseling a. Konselor mengumpulkan data pribadi peserta didik dengan cara memberikan angket kecemasan menghadapi TKA b. Setelah mendapatkan data para peserta didik konselor melakukan pembentukan kelompok 4-8 orang konseli yang memiliki masalah relatif sama yaitu tingkat kecemasan menghadapi TKA yang sangat tinggi c. Konselor menyusun RPL konseling kelompok d. Konselor menyiapkan ruangan yang akan dijadikan tempat pelaksanaan konseling Pelaksanaan

1. Pembukaan

- a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat dan rileks
- b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan dipimpin oleh konselor
- c. Konselor dan anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan membuat kontrak kesediaan mengikuti proses konseling kelompok dan kontrak itu diidi sendiri oleh anggota kelompok
- d. Konselor menjelaskan peran masing-masing dalam kegiatan layanan konseling kelompok
- e. Konselor dan anggota kelompok membuat kesepakatan waktu yang akan ditempuh pada sesi konseling kelompok dan menjelaskan berapa kali pertemuan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok
- f. Konselor menjelaskan kepada anggota kelompok tentang pengertian dan tujuan dari konseling kelompok yang dilaksanakan, dalam hal ini untuk meningkatkan empati pada mahasiswa
- g. Membacakan ikrar konseling
- h. Konselor memotivasi anggota kelompok untuk saling mengungkapkan diri secara terbuka

2. Transisi

- a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa *ice breaking*
- b. Konselor menjelaskan kembali kepada anggota kelompok dibentuk dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok

3. Inti

Penjelasan konsep teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik (TKA)

- a. Konselor menjelaskan pengertian kecemasan menghadapi TKA dan konsep konseling dengan teknik relaksasi kepada anggota konseling kelompok
- b. Konselor memberikan pengertian atau menjelaskan maksud dari relaksasi
- c. Konselor menyebutkan dan menjelaskan langkah-langkah konseling dengan teknik relaksasi (rasional, intruksi tentang pakaian, menciptakan lingkungan yang aman, contoh relaksasi, intruksi latihan relaksasi, penilaian setelah latihan dan tindak lanjut)

Identifikasi faktor-faktor kecemasan menghadapi TKA yang ada dalam diri konseli

- a. Konselor menjelaskan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan menghadapi TKA
- b. Konselor meminta anggota kelompok mengungkapkan faktor-faktor yang sering muncul pada dirinya

4. Penutup

- a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok menyampaikan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota
- b. Konselor merangkum proses kegiatan
- c. Konselor menyampaikan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok
- d. Konselor menyatakan bahwa kegiatan akan segera berakhir
- e. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam

Pasca Konseling

- 1) Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan

	2) Konselor menyusun laporan konseling kelompok
5	Evaluasi a. Evaluasi Proses Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: • Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan • Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya b. Evaluasi Hasil • Memantau perubahan tingkat kecemasan peserta didik sebelum pelaksanaan TKA hingga saat TKA berlangsung melalui observasi dan wawancara singkat. • Melakukan evaluasi lanjutan dalam jangka waktu singkat 1 minggu setelah TKA untuk mengetahui keberlanjutan kemampuan peserta didik dalam mengelola kecemasan.

Banjarmasin, 30 Maret 2026

Mengetahui
Guru BK



Putri Rosi'ah S. Pd

Praktikan



Syarifah Nabilah
NIM. 220101060611

- Pertemuan Kedua

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

TAHUN 2025/2026

Satuan Pendidik	: MTS Raudhatussyubban
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Topik/Tema Layanan	: Pengelolaan Aspek Kognitif (Kekhawatiran terhadap kemampuan diri dan hasil tes, gangguan konsentrasi dan daya ingat)
Kelas	: IX
Pertemuan Ke-	: 2
Alokasi Waktu	: 1 x 45 Menit

1	Nama Konseli 1) H 2) QA 3) FA 4) S 5) N
2	Tujuan Layanan a. Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk dan tingkat kecemasan yang dialami saat menghadapi TKA b. Peserta didik mampu mengungkapkan perasaan yang dirasakan terkait kecemasan menghadapi TKA dalam konseling kelompok c. Peserta didik mampu mengelola pendapat serta memberikan tanggapan terhadap pengalaman anggota lain d. Peserta didik mampu menyusun solusi untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi TKA
3	Metode, alat, dan media 1) Metode: Dinamika kelompok, diskusi 2) Alat/Media: kertas dan pulpen
4	Pelaksanaan 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat dan rileks b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan dipimpin oleh konselor c. Membacakan ikrar konseling

	d. Konselor menjelaskan peran masing-masing dalam kegiatan layanan konseling kelompok mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama dan membahas pekerjaan rumah yang sudah disepakati pada pertemuan pertama 2. Transisi a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa <i>ice breaking</i> b. Konselor menjelaskan kembali kepada anggota kelompok dibentuk dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok 3. Inti Konselor bersama konseli membahas tentang Pengelolaan Aspek Kognitif (Kekhawatiran terhadap kemampuan diri dan hasil tes, gangguan konsentrasi dan daya ingat) a. Konselor membantu anggota kelompok menemukan masalah pada aspek kognitif b. Konselor meminta setiap anggota kelompok secara bergiliran kembali mengungkapkan faktor-faktor dan meminta konseli untuk mengemukakan usaha yang sudah dilakukan dalam mengatasi kecemasan menghadapi TKA Melakukan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA. a. Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses relaksasi b. Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor c. Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik relaksasi, dimana teknik ini akan diterapkan kedalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Berikut teknik relaksasi 1) Rasional 2) Intruksi tentang pakaian 3) Menciptakan lingkungan yang nyaman 4) Konselor memberi contoh latihan relaksasi 5) Instruksi latihan relaksasi 6) Penilaian setelah latihan 7) Pengkerjaan rumah dan tindak lanjut d. Pengakhiran 4. Penutup a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok menyampaikan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota b. Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif c. Konselor menyampaikan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam Pasca Konseling 1) Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai 2) Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan Konselor menyusun laporan konseling kelompok
5	Evaluasi a. Evaluasi Proses

	Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: • Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan • Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya b. Evaluasi Hasil • Memantau perubahan tingkat kecemasan peserta didik sebelum pelaksanaan TKA hingga saat TKA berlangsung melalui observasi dan wawancara singkat. • Melakukan evaluasi lanjutan dalam jangka waktu singkat 1 minggu setelah TKA untuk mengetahui keberlanjutan kemampuan peserta didik dalam mengelola kecemasan.
--	---

Banjarmasin, 1 April 2026

Mengetahui
Guru BK



Putri Rosi'ah S. Pd

Praktikan



Syarifah Nabilah
NIM. 220101060611

- Pertemuan Ketiga

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

TAHUN 2025/2026

Satuan Pendidik : MTS Raudhatussyubban
 Komponen Layanan : Layanan Responsif
 Bidang Layanan : Pribadi
 Fungsi Layanan : Pengentasan
 Topik/Tema Layanan : Pengelolaan Aspek Afektif dan somatik (Perasaan cemas, tegang, serta reaksi fisik melalui teknik relaksasi)
 Kelas : IX
 Pertemuan Ke- : 3
 Alokasi Waktu : 1 x 45 Menit

1	Nama Konseli 1) H 2) QA 3) FA 4) S 5) N
2	Tujuan Layanan a. Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk dan tingkat kecemasan yang dialami saat menghadapi TKA b. Peserta didik mampu mengungkapkan perasaan yang dirasakan terkait kecemasan menghadapi TKA dalam konseling kelompok c. Peserta didik mampu mengelola pendapat serta memberikan tanggapan terhadap pengalaman anggota lain d. Peserta didik mampu menyusun solusi untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi TKA
3	Metode, alat, dan media 1) Metode: Dinamika kelompok, diskusi 2) Alat/Media: PPT
4	Pelaksanaan 1. Pembukaan

	a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat dan rileks b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan dipimpin oleh konselor c. Membacakan ikrar konseling 2. Transisi a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa <i>ice breaking</i> b. Konselor menjelaskan kembali kepada anggota kelompok dibentuk dengan tujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok 3. Inti Konselor bersama konseli membahas tentang Pengelolaan Aspek Afektif (Perasaan cemas, tegang, serta reaksi fisik melalui teknik relaksasi) a. Mempelajari tentang aspek afektif b. Pendalaman masalah c. Mempersilahkan anggota kelompok lain memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi Melakukan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan menghadapi TKA. a. Konselor mengarahkan anggota kelompok untuk persiapan proses relaksasi b. Anggota kelompok mengosongkan pikiran dari permasalahan yang diarahkan oleh konselor c. Anggota kelompok untuk mempraktikkan teknik relaksasi, dimana teknik ini akan diterapkan kedalam metode konseling kelompok yang akan diikuti oleh seluruh anggota kelompok. Berikut teknik relaksasi 1) Rasional 2) Intruksi tentang pakaian 3) Menciptakan lingkungan yang nyaman 4) Konselor memberi contoh latihan relaksasi 5) Instruksi latihan relaksasi 6) Penilaian setelah latihan 7) Pengkerjaan rumah dan tindak lanjut 8) Pengakhiran 4. Penutup a. Konselor mengarahkan untuk anggota kelompok menyampaikan kesan dan hasil yang ingin dicapai oleh setiap anggota b. Konselor merangkum proses kegiatan, dan memberikan penguatan positif c. Konselor menyampaikan kegiatan lanjutan yang penting bagi anggota kelompok d. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam Pasca Konseling 1) Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai 2) Konselor menetapkan tindak lanjut kegiatan yang dibutuhkan Konselor menyusun laporan konseling kelompok
5	Evaluasi 1) Evaluasi Proses Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: • Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan • Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya

2) Evaluasi Hasil

- Memantau perubahan tingkat kecemasan peserta didik sebelum pelaksanaan TKA hingga saat TKA berlangsung melalui observasi dan wawancara singkat.
- Melakukan evaluasi lanjutan dalam jangka waktu singkat 1 minggu setelah TKA untuk mengetahui keberlanjutan kemampuan peserta didik dalam mengelola kecemasan.

Banjarmasin, 4 April 2026

Mengetahui
Guru BK



Putri Rosi'ah S. Pd

Praktikan



Syarifah Nabilah
NIM. 220101060611

- Pertemuan Keempat

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING KELOMPOK

TAHUN 2025/2026

Satuan Pendidik	: MTS Raudhatussuyubban
Komponen Layanan	: Layanan Responsif
Bidang Layanan	: Pribadi
Fungsi Layanan	: Pengentasan
Topik/Tema Layanan	: Pengelolaan Aspek Perilaku dan Strategi menghadapi Tes Kemampuan Akademik secara menyeluruh
Kelas	: IX
Pertemuan Ke-	: 4
Alokasi Waktu	: 1 x 45 Menit

1	Nama Konseli 1) H 2) QA 3) FA 4) S 5) N
2	Tujuan Layanan a. Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk dan tingkat kecemasan yang dialami saat menghadapi TKA b. Peserta didik mampu mengungkapkan perasaan yang dirasakan terkait kecemasan menghadapi TKA dalam konseling kelompok c. Peserta didik mampu mengelola pendapat serta memberikan tanggapan terhadap pengalaman anggota lain d. Peserta didik mampu menyusun solusi untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi TKA
3	Metode, alat, dan media 1) Metode: Dinamika kelompok, diskusi 2) Alat/Media: PPT
4	Pelaksanaan 1. Pembukaan a. Konselor menciptakan suasana saling mengenal, hangat dan rileks b. Anggota kelompok melakukan doa bersama sebelum memulai kegiatan dipimpin oleh konselor c. Membaca ikrar konseling

	d. Konselor bersama anggota mengevaluasi hasil dari pertemuan pertama dan membahas tugas yang sudah disepakati pada pertemuan pertama 2. Transisi a. Anggota kelompok melakukan kegiatan selingan berupa <i>ice breaking</i> b. Konselor memastikan kesiapan konseli untuk memasuki tahap inti 3. Inti Konselor bersama konseli membahas tentang Pengelolaan Aspek Perilaku dan Strategi menghadapi Tes Kemampuan Akademik secara menyeluruh a. Mempelajari tentang aspek perilaku dan strategi keseluruhan b. Pendalaman masalah c. Mempersilahkan anggota kelompok lain memberikan tanggapan dan berdiskusi dalam pemberian solusi d. Konselor mengarahkan konseli untuk melaksanakan teknik relaksasi yang terakhir e. Konselor bersama anggota kelompok mengevaluasi secara keseluruhan kegiatan yang dilakukan mulai tahap awal hingga tahap akhir 4. Penutup a. Konselor meminta anggota kelompok kembali mengisi angket kecemasan menghadapi TKA untuk dilihat apakah ada perubahan perilaku (<i>Postest</i>) b. Konselor memberikan penguatan untuk terus melakukan teknik relaksasi berulang-ulang agar dapat menurunkan kecemasan menghadapi TKA c. Konselor mengevaluasi kegiatan d. Konselor memberikan rewards (hadiah) untuk keberhasilan peserta didik e. Konselor menutup kegiatan dengan doa dan salam Pasca Konseling 1) Konselor mengevaluasi perubahan yang dicapai 2) Konselor menyusun laporan konseling kelompok
5	Evaluasi Evaluasi Hasil Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi: • Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan • Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya

Banjarmasin, 6 April 2026

Mengetahui
Guru BK



Putri Rosi'ah S. Pd

Praktikan



Syarifah Nabilah
NIM. 220101060611

LAMPIRAN 10 Dokumentasi Penelitian

- Wawancara dengan Guru BK



- Pretest (penyebaran skala kecemasan menghadapi TKA)

Questions Responses 65 Settings

ANGKET KECEMASAN MENGHADAPI TES KEMAMPUAN AKADEMIK (TKA)

B I U ↻ ✕

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan, Nama saya Syarifah Nabilah, seorang mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Saat ini saya sedang melaksanakan penyusunan Skripsi dengan judul "Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada siswi kelas IX di MTS Raudhatussuyubban"

Activate
Go to Sett

- Pertemuan pertama konseling kelompok dengan teknik relaksasi, memahami kecemasan menghadapi TKA



- Pertemuan kedua konseling kelompok dengan teknik relaksasi, Aspek Kognitif



- Pertemuan ketiga konseling kelompok dengan teknik relaksasi, Aspek Afektif dan Fisiologis



- Pertemuan keempat konseling kelompok dengan teknik relaksasi, Aspek Perilaku

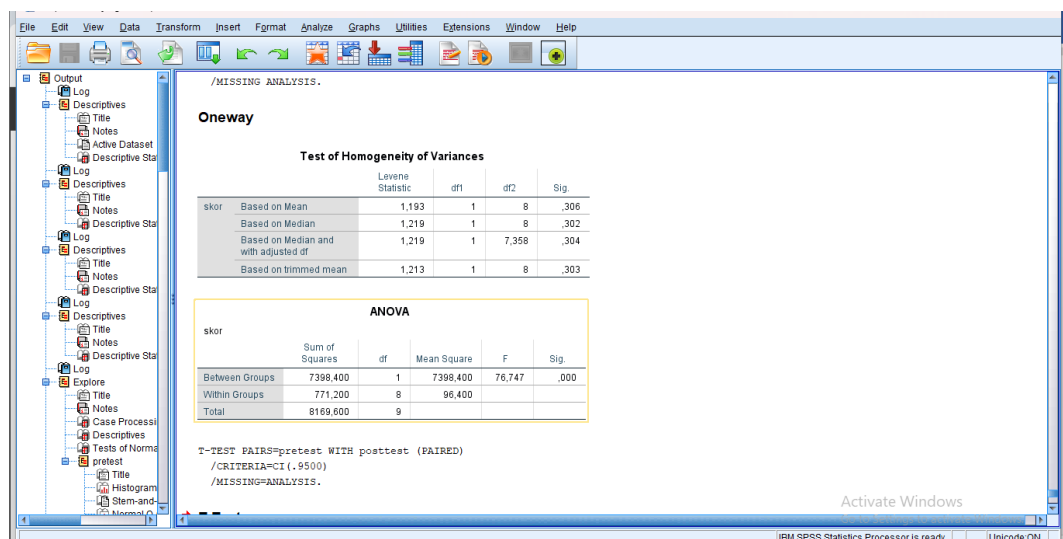
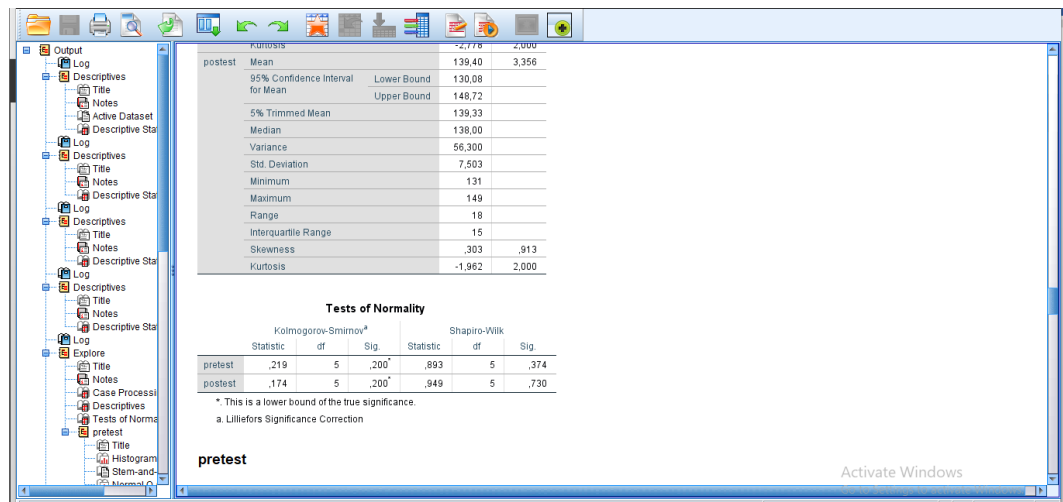


- Posttest (penyebaran skala kecemasan menghadapi TKA)



The image shows a Google Forms interface for a posttest. At the top, there are tabs for 'Questions', 'Responses' (with a count of 0), and 'Settings'. Below the tabs is a header image featuring a desk with a yellow notepad, a yellow pencil, a green pen, and a yellow cup of coffee. The main title of the form is 'ANGKET KECEMASAN MENGHADAPI TKA (POSTEST)'. Below the title, there is a text box containing the following text: 'Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh', 'Perkenalkan, Nama saya Syarifah Nabillah, seorang mahasiswi angkatan 2022 Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.', and 'Semoga dengan pelaksanaan penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran di lingkungan sekolah.' On the right side of the form, there is a vertical toolbar with icons for undo, redo, copy, paste, and a link icon. At the bottom right, there is a watermark that says 'Activate Windows' and 'Go to settings to activate Windows.'

LAMPIRAN 11 Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Hipotesis, Uji N-Gain Score dengan program Software IBM Statistics Versi 25



IBM SPSS Statistics Data Editor

File Edit View Data Transform Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

Visible: 6 of 6 Variables

	posttest	pretest	posttest_kurang_pretest	score_ideal_kurang_pretest	Ngain_score	Ngain_persen	var	var	var	var	var
1	95	149	-54,00	11,00	-4,91	-490,91					
2	76	145	-69,00	15,00	-4,60	-460,00					
3	71	138	-67,00	22,00	-3,05	-304,55					
4	98	134	-36,00	26,00	-1,38	-138,46					
5	85	131	-46,00	29,00	-1,59	-158,62					
6	-	-	-	-	-	-					
7	-	-	-	-	-	-					
8	-	-	-	-	-	-					
9	-	-	-	-	-	-					
10	-	-	-	-	-	-					
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											

Data View Variable View

IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

/COMPRESSED.

```

COMPUTE posttest_kurang_pretest=posttest - pretest.
EXECUTE.
COMPUTE skorideal_kurang_pretest=160 - pretest.
EXECUTE.
COMPUTE Ngain_score=posttest_kurang_pretest / skorideal_kurang_pretest.
EXECUTE.
COMPUTE Ngain_persen=Ngain_score * 100.
EXECUTE.
DESCRIPTIVES VARIABLES=Ngain_score Ngain_persen
  /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

```

◆ Descriptives

[DataSet0]

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain_score	5	-4,91	-1,38	-3,1051	1,64010
Ngain_persen	5	-490,91	-138,46	-310,5074	164,01044
Valid N (listwise)	5				

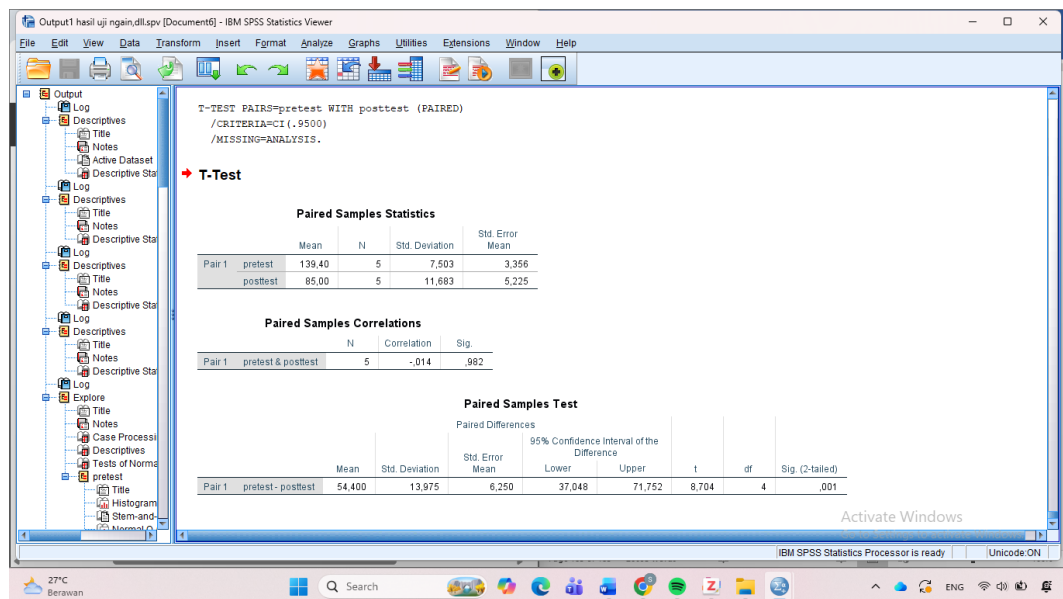
```

GET
FILE='C:\Users\user\Downloads\Untitled3.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.

```

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

IBM SPSS Statistics Processor is ready | Unicode ON



LAMPIRAN 12 Surat Keterangan Pembimbing Skripsi


UIN
KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UIN ANTASARI BANJARMASIN
NOMOR 65 TAHUN 2025
TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2024/2025

DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ANTASARI,

Menimbang : a. 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;
b. bahwa nama-nama sebagaimana tersebut dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap untuk ditetapkan sebagai Dosen Pembimbing Skripsi dimaksud.

Mengingat : 1. Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Presiden RI Nomor 36 Tahun 2017 tanggal 3 April 2017 tentang Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin;
3. Peraturan Pemerintah No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Menteri Agama No. 30 Tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Antasari;
5. Surat Keputusan Menteri Agama No. 36 Tahun 2017 tentang Statuta UIN Antasari Banjarmasin;
6. 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 09 Juli 2025

MEMUTUSKAN:

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN ANTASARI TENTANG PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2024/2025

Pertama : Menunjuk dan menugaskan kepada:
Nama : Nurul Rahmi, M.Pd
NIP/NUP : 198806272015032005
Pangkat/Golongan : Penata Tingkat I/III/d
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing Skripsi
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi:
Nama : Syarifah Nabillah
Nim : 220101060611
Jurusan/Prodi : BKPI
Judul Skripsi : Efektifitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional di Kelas IX MTS Raudhatussyubban.

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 11 Juli 2025
DEKAN,

Drs. H. H. H. H., M.Pd.
NIR 119660405199303005

Tembusan:
1. Rektor UIN Antasari Banjarmasin;
2. Ketua Jurusan;
3. Dosen Pembimbing;
4. Arsip.

LAMPIRAN 13 Surat Keterangan Selesai 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 173/Un.14/III.1.w/PP.00.9/08/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, menerangkan bahwa :

Nama : Syarifah Nabilah
NIM : 220101060611
Jurusan/Prodi: BKPI
Alamat : Jl. Ingup no 83 Gatot Subroto

adalah benar telah melaksanakan Seminar Desain Operasional Skripsi yang berjudul:
EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIH RELAKSASI UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA KELA IX DI
MTS RAUDHATUSSYUBBAN

Pada Hari/Tanggal : jumat 25 Juli 2025
Tempat : Laboratorium BK

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, 27 Agustus 2025
Ketua Prodi BKPI,



Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd
NIP 196912011994032005

Tembusan:

1. ...
2. ...

LAMPIRAN 14 Surat Perubahan Judul



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

Nomor : 64/Un.14/III.1.w/PP.00.9/05/2026

Lamp : -

Hal : Perubahan Judul Skripsi

Keapda Yth.

Sdr (i) Syarifah Nabilah

NIM. 220101060611

Mahasiswa Jurusan BKPI

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Berdasarkan usulan dari Dosen Pembimbing Skripsi tentang perubahan Judul Skripsi, demikian pula setelah kami mengadakan penelitian dan peninjauan seperlunya terhadap Proposal Skripsi Sdr (i), dengan ini kami menyatakan dapat menyetujui judul skripsi Sdr (i) yang semula berbunyi: **EFEKTIFITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA KELAS IX DI MTS RAUDHATUSSYUBBAN**

Berubah menjadi: **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI TES KEMAMPUAN AKADEMIK PADA SISWI KELAS IX DI MTS RAUDHATUSSYUBBAN**

Menunjuk :

1. Nurul Rahmi M. Pd	sebagai Dosen Pembimbing Konten dan Metodologi.
1. Nurul Rahmi M. Pd	sebagai Dosen Pembimbing Bahasa dan Teknik Penulisan

Demikian agar Sdr (i) segewra menghubungi pembimbing unuk konsultasi selanjutnya.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Banjarmasin, 19 Mei 2026

Ketua Prodi BKPI,



Dr. Raihanatul Jannah, M.Pd
NIP 196912011994032005

LAMPIRAN 15 Surat Izin dan Surat Selesai Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN
FAKULTAS TARBIYAH 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- 420 /Un.14/III.1/PP.00.9/02/2026
 Sifat : Penting
 Lampiran : 1 (Satu) Berkas
 Hal : Mohon Izin Riset

19 Februari 2026

Yth. KEPALA MTS
 RAUDHATUSYUSYUBBAN
 KAB. BANJAR

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 : Syarifah Nabilah
 NIM : 220101060611
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
 Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
 Alamat : Jl. Ingup no 81 Kebun Bunga, Gatot Subroto Banjarmasin Timur
 No HP : 087761337425

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, 19 Februari 2026

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Dr. Ahmad Salabi, S.Ag., M.Pd.
 NIP 197212112008011009

Tembusan :
 Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANJAR
MADRASAH TSANAWIYAH RAUDHATUSYSUBBAN**

Alamat: Jl. Veteran Km. 6 Rt. 4 No. 223 Telp. (0511) 6744956 Kode Pos. 70653 E-mail: mts.raudhatussyubban@gmail.com
Sungai Lulut Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar Propinsi Kalimantan Selatan

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor: 595/Mts.17.03.37/PP.00.5/4/2026

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : **Abdul Hakim, SHI**
NIP : -
Jabatan : Kepala Madrasah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Syarifah Nabilah**
NIM : 220101060611
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Telah selesai melaksanakan penelitian di Madrasah Tsanawiyah Raudhatussyubban dalam rangka penyusunan tugas akhir perkuliahan/penulisan karya tulis dengan judul:

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI
UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI TES KEMAMPUAN AKADEMIK
PADA SISWI KELAS IX DI MTS RAUDHATUSYSUBBAN**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sungai Lulut, 22 April 2026
Kepala,

Abdul Hakim, SHI
NIK. 20020203197807018

LAMPIRAN 16 Surat Pernyataan Validasi Pedoman Penelitian Skripsi

FORMAT VALIDASI TERHADAP PEDOMAN PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI TES KEMAMPUAN AKADEMIK PADA SISWI KELAS IX DI MTS RAUDHATUSSYUBBAN

PENGANTAR

Pedoman ini disusun untuk dijadikan sebagai rambu-rambu pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik relaksasi. 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 menulis ekspresif, saya ucapkan terima kasih.

A. IDENTITAS ASLI

1. Nama : Mufida Istati M. Pd
 2. Bidang keahlian : Bimbingan dan Konseling
 3. Pendidikan terakhir : S.2
 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 dan aspek yang dinilai dengan cara memberikan tanda lingkaran (O). Saran perbaikan dari Bapak/ibu bias dikemukakan pada kolom yang disediakan atau langsung pada bagian akhir naskah penelitian ini.

NO	PERNYATAAN	NILAI	SARAN PERBAIKAN
1	Kejelasan Konsep Konseling Kelompok	1....2...3.(4) Tidak jelas jelas	
2	Kejelasan Rumusan Tujuan pada setiap sesi pertemuan	1....2...(3)...4 Tidak jelas jelas	
3	Keruntutan tahap-tahap pelaksanaan	1....2...(3)...4 Tidak jelas jelas	
4	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan konseling dalam setiap pertemuan	1....2...3.(4) Tidak jelas jelas	
5	Ketepatan pengutaran waktu pada 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 relaksasi	1....2...3...4 Tidak jelas jelas	
10	Kejelasan langkah-langkah pelaksanaan teknik positive relaksasi	1....2...3...4 Tidak jelas jelas	

SARAN PERBAIKAN

Tjara setiap paragraf

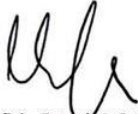
cover = gambar.

lampiran = skala kecerahan tes TKA

Setelah dilakukan 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

Banjarmasin, 4 Maret 2026
Penilai Ahli


Mufida Istati, M. Pd

Note: berikan tanda silang (X) pada jawaban kelayakan

LAMPIRAN 17 Uji Validitas Skala Kecemasan Menghadapi TKA

INSTRUMENT VALIDASI ANGKET

LEMBAR VARIABEL ANGKET KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN TKA

Nama Validator : Mufida Istati, M.Pd
 NIP : 198907212015032002
 Jabatan : Dosen
 Instansi : FTK UIN Antasari Banjarmasin
 Tanggal Pengisian :

A. PENGANTAR

Lembar validasi ini digunakan untuk memperoleh penilaian Bapak/Ibu terhadap angket kecemasan siswa. Saya ucapkan terima kasih atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini.

B. PETUNJUK

- Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberikan tanda cek (✓) pada kolom dengan skala penilaian sebagai berikut:
 5 = Sangat baik 2 = Kurang Baik
 4 = Baik 1 = Tidak Baik
 3 = Cukup Baik
- Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan kritik dan saran pada baris yang telah disediakan

C. PENILAIAN

Aspek	Indikator	Skala Penilaian					Komentar
		1	2	3	4	5	
Kejelasan	Kejelasan judul lembar angket				✓		
	Kejelasan butir pernyataan				✓		
	Kejelasan petunjuk pengisian angket				✓		
Ketepatan Isi	Ketepatan pernyataan dengan jawaban yang diharapkan				✓		
Relevansi	Pernyataan berkaitan dengan tujuan penelitian				✓		
	Pernyataan sesuai dengan aspek yang ingin dicapai				✓		

Kevalidan Isi	Pernyataan mengungkapkan informasi yang benar					✓	
Tidak ada bias	Pernyataan berisi satu gagasan yang lengkap				✓		
Ketepatan bahasa	Bahasa yang digunakan mudah dipahami					✓	
	Bahasa yang digunakan efektif					✓	
	Penulisan sesuai dengan EYD				✓		

D. KOMENTAR UMUM DAN SARAN

Cek lagi keunikan favorable & unfavorable nya.

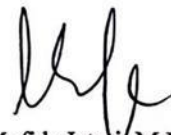
E. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, lembar angket kecemasan menghadapi ujian TKA ini dinyatakan

1. Layak digunakan untuk uji coba tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk uji coba setelah revisi
3. Tidak layak digunakan untuk uji coba

Mohon diberi tanda silang (X) pada nomor yang sesuai dengan Bapak/Ibu

Banjarmasin,.....
Validator



Mufida Istati, M.Pd
NIP.198907212015032002

LAMPIRAN 18 Lembar Kesepakatan Konseling Kelompok, Catatan Perkembangan Siswi dalam Konseling Kelompok, Evaluasi Hasil Konseling Kelompok.

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang Bretanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Nomor HP :

Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh

Banjarmasin, 30 maret 2026

Guru BK Yang membuat pernyataan

Putri Rosi'ah S. Pd

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang Bretanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Nomor HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh

Banjarmasin, 30 maret 2026

Guru BK Yang membuat pernyataan

Putri Rosi'ah S. Pd

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang Bretanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Nomor HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh

Banjarmasin, 30 maret 2026

Guru BK Yang membuat pernyataan

Putri Rosi'ah S. Pd

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang Bretanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Nomor HP :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh

Banjarmasin, 30 maret 2026

Guru BK Yang membuat pernyataan

Putri Rosi'ah S. Pd

LEMBAR KESEPAKATAN KONSELING KELOMPOK

Saya yang Bretanda tangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Nomor HP :

Jenis Kelamin : Perempuan

Dengan ini menyatakan bahwa Saya bersedia mengikuti proses konseling kelompok dari awal hingga akhir tanpa adanya paksaan dari siapapun secara terjadwal sesuai dengan kesepakatan bersama.

Demikian kesepakatan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh

Banjarmasin, 30 maret 2026

Guru BK Yang membuat pernyataan

Putri Rosi'ah S. Pd

[illegible]

4. CQA

**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI MTS
RAUDHATUSSYURBAN BANJARBARAN**

IDENTITAS SISWA :

Nama :

Uda :

Jenis Kelamin :

Tanggal Konseling :

KRITERIA PENILAIAN
Penilaian menggunakan skala 1-5 sesuai berikut setiap aspek di bawah ini:
1 = Sangat Kurang
2 = Kurang
3 = Cukup
4 = Baik
5 = Sangat Baik

Aspek Perilaku Siswa	Perseman 1	Perseman 2	Perseman 3	Perseman 4	Perseman 5	Catatan
Keterampilan dalam setiap sesi	4	4	4	4	4	
Keterampilan dalam setiap sesi	2	2	3	4	4	
Keterampilan dalam setiap sesi	2	2	4	4	4	

Dipindai dengan CamScanner

Respon terhadap seruan dan bimbingan fasilitator	2	3	4	4
Tidak mengikuti perintah kelompok yang diberikan	3	5	4	4
Keterampilan dalam setiap sesi	3	3	4	4
Keterampilan dalam setiap sesi	3	3	4	4
Keterampilan dalam setiap sesi	2	2	3	4
Keterampilan dalam setiap sesi	2	2	4	4
Keterampilan dalam setiap sesi	2	3	4	5

Dipindai dengan CamScanner

Respon terhadap seruan dan bimbingan fasilitator	2	3	5	5
Tidak mengikuti perintah kelompok yang diberikan	2	2	4	5
Keterampilan dalam setiap sesi	3	4	4	5

Catatan dan Rekomendasi:
Siswa terus memperhatikan perilaku positif yang telah dicapai selama kegiatan konseling.

Banjarbaru, 6 April 2026

Mengajar
Ora BK
Puri Ratih S. Pd

Pembina
Syaiful Nuhdi
NIM. 22010100011

Dipindai dengan CamScanner

5. N

**CATATAN PERKEMBANGAN SISWA DALAM PELAKSANAAN
KONSELING KELOMPOK TEKNIK RELAKSASI MTS
RAUDHATUSSYURBAN BANJARBARAN**

IDENTITAS SISWA :

Nama :

Uda :

Jenis Kelamin :

Tanggal Konseling :

KRITERIA PENILAIAN
Penilaian menggunakan skala 1-5 sesuai berikut setiap aspek di bawah ini:
1 = Sangat Kurang
2 = Kurang
3 = Cukup
4 = Baik
5 = Sangat Baik

Aspek Perilaku Siswa	Perseman 1	Perseman 2	Perseman 3	Perseman 4	Perseman 5	Catatan
Keterampilan dalam setiap sesi	4	4	4	4	4	
Keterampilan dalam setiap sesi	2	3	3	4	4	
Keterampilan dalam setiap sesi	2	3	3	4	4	

Dipindai dengan CamScanner

Respon terhadap seruan dan bimbingan fasilitator	2	3	4	4
Tidak mengikuti perintah kelompok yang diberikan	2	3	4	4
Keterampilan dalam setiap sesi	3	3	4	4
Keterampilan dalam setiap sesi	2	3	4	4
Keterampilan dalam setiap sesi	2	2	3	4
Keterampilan dalam setiap sesi	2	2	4	4
Keterampilan dalam setiap sesi	2	3	4	5

Dipindai dengan CamScanner

Respon terhadap seruan dan bimbingan fasilitator	2	3	4	4
Tidak mengikuti perintah kelompok yang diberikan	5	3	4	4
Keterampilan dalam setiap sesi	2	2	4	4
Keterampilan dalam setiap sesi	2	4	4	4

Catatan dan Rekomendasi:
Siswa lebih aktif dan berinteraksi dengan teman sebangkunya selama kegiatan konseling.

Banjarbaru, 6 April 2026

Mengajar
Ora BK
Puri Ratih S. Pd

Pembina
Syaiful Nuhdi
NIM. 22010100011

Dipindai dengan CamScanner

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas:

Nama :
Kelas/ No Absen :
Tanggal Konseling :

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling?
Sedikit lebih tenang dan lebih optimis.
2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?
Saya jadi lebih yakin akan diri saya sendiri dan lebih percaya diri.
3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan menghadapi TKA!
Saya merasa takut karena saya belum pernah menghadapi TKA.
4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat - kiat apa saja yang bisa menurunkan kecemasan menghadapi TKA!
Saya belajar dengan cara latihan, latihan, latihan, dan lain-lain.

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas:

Nama :
Kelas/ No Absen :
Tanggal Konseling :

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling?
Saya merasa lebih percaya diri dan lebih optimis.
2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?
Saya belajar dengan cara latihan, latihan, latihan, dan lain-lain.
3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan menghadapi TKA!
Saya merasa takut karena saya belum pernah menghadapi TKA.
4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat - kiat apa saja yang bisa menurunkan kecemasan menghadapi TKA!
Saya belajar dengan cara latihan, latihan, latihan, dan lain-lain.

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas:

Nama :
Kelas/ No Absen :
Tanggal Konseling :

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling?
Sedikit lebih tenang dan lebih optimis.
2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?
Saya jadi lebih yakin akan diri saya sendiri dan lebih percaya diri.
3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan menghadapi TKA!
Saya merasa takut karena saya belum pernah menghadapi TKA.
4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat - kiat apa saja yang bisa menurunkan kecemasan menghadapi TKA!
Saya belajar dengan cara latihan, latihan, latihan, dan lain-lain.

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas:

Nama :
Kelas/ No Absen :
Tanggal Konseling :

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling?
Saya merasa lebih percaya diri dan lebih optimis.
2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?
Saya jadi lebih yakin akan diri saya sendiri dan lebih percaya diri.
3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan menghadapi TKA!
Saya merasa takut karena saya belum pernah menghadapi TKA.
4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat - kiat apa saja yang bisa menurunkan kecemasan menghadapi TKA!
Saya belajar dengan cara latihan, latihan, latihan, dan lain-lain.

INSTRUMEN EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

A. Identitas:

Nama :
Kelas/ No Absen :
Tanggal Konseling :

B. Lembar Refleksi

1. Bagaimana perasaanmu setelah menjalani layanan konseling?
Perasaan saya tenang karena saya cerita pengalaman.
2. Apa pengalaman yang kamu peroleh dari sesi konseling yang sudah dijalani?
Pengalaman yang saya dapat, cara menghadapi kecemasan dengan latihan nafas dan cara mengatur jadwal belajar.
3. Dari proses konseling yang sudah dijalani, uraikan penyebab kamu mengalami kecemasan menghadapi TKA!
Gugup dan takut kalau hasilnya jelek.
4. Dari proses konseling yang sudah dijalani, kiat - kiat apa saja yang bisa menurunkan kecemasan menghadapi TKA!
Belajar yang rajin dan telaten.

LAMPIRAN 19 Lembar Konsultasi

BUKU KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI



NAMA	: Syarifah Nabilah
NIM	: 220101060611
PROGRAM STUDI	: Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
TANGGAL SURAT PENETAPAN	: 11 Juli 2025
DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI	
TANGGAL SEMINAR PROPOSAL	: 25 Juli 2025
DOSEN PEMBIMBING BIDANG	: Nurul Rahmi M. Pd
JUDUL SKRIPSI	: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Tes Kemampuan Akademik pada Siswi Kelas IX di MTs Raudhatussuyubban

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
BANJARMASIN
TAHUN 2026 M/1447 H



LEMBAR KONSULTASI

REKAPITULASI KEGIATAN KONSULTASI

No.	Tanggal	Bab/Bagian
1	28/1/26	Bab 1, Bab 2, Bab 3
2	10/2/26	Pedoman angket, Pedoman kuesioner kelompok
3	13/2/26	Peretujuan surat riset
4	2/3/26	Hasil uji validitas angket
5	11/5/26	Bab IV, Bab V
6	20/5/26	Abstrak, penulisan
7	25/5/26	Halaman depan dan lampiran (perbaikan)
8	4/6/26	Acc sidang

Ke-	Tanggal	Catatan Konsultasi	Tanda Tangan
1	28/1/26	- Bab 1 -> latar belakang - Definisi operasionalnya tambahkan teori - Bab 2 - kerangka pikir tambahkan	
2	10/2/26	- Buat pedoman angket dan pedoman kuesioner kelompok - chat tenaga ahli/dosen - buat uji validitas - buat surat riset	
3	13/2/26	- Revisi butir pertanyaan yang tidak valid - sesuaikan - sebelum turun pasikan pedoman angket dan kuesioner kelompok udah benar	
4	2/3/26	- Revisi butir pertanyaan yang tidak valid - sesuaikan indikator dengan butir pertanyaan	
5	11/5/26	- Sesuaikan teori di bab 2 dengan bab 1 - sesuaikan penulisan dengan pedoman - bagian kesimpulan tambahkan hasil akhir	

6	20/5/26	- Abstraknya Perbaiki - cukup tambahkan tujuan, metode penelitian dan hasil - Penulisan, rapikan lagi sesuaikan dengan pedoman	
7	25/5/26	- Rapikan bagian daftar isi - Rapikan bagian daftar pustaka (sesuaikan dengan pedoman) - cek lagi penulisan dari awal sampai akhir.	
8		Acc sidang skripsi	

DAFTAR RIWAYAT PENULIS

Nama Lengkap : Syarifah Nabilah

Nim : 220101060611

Tempat Tanggal Lahir : Bontang, 30 Januari 2003

Kebangsaan : Indonesia

Alamat : Jl. MH Thamrin GG Terompet 1 Blok B Bontang
Kalimantan Timur

Nomor HP : 087761337425

Alamat Email : Syarifahnabila002@gmail.com

Pengalaman Organisasi : Sekretaris Bidang Medkom HMJ BKPI
Wakil ketua umum Sanggar Bahana Antasari
Anggota divisi sastra Sanggar Bahana Antasari
SEMA FTK Antasari