

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK MELALUI
PENDEKATAN *REALITAS* UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN
SOSIAL SISWA DI KELAS XI RPL SMK NEGERI 1 BINJAI
TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi
Syarat Mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

Oleh :

FEBRI YANNI
NPM.1602080034



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SUMATERA UTARA
MEDAN 2020**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website : ww.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata-I
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 8 Agustus 2020, pada pukul 08:30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa :

Nama : Febri Yanni
NPM : 1602080034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Realitas Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Di Kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketua

Dr. H. Elfrianyo Nasution, S.Pd., M.Pd

Sekretaris

Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI :

1. Dr. Amini, M.Pd.
2. Dra. Jamila, M.Pd
3. Drs. Zaharuddin Nur, M.M



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Febri Yanni
N.P.M : 1602080034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Realitas Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa di Kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020

sudah layak disidangkan.

Medan, Juli 2020

Disetujui oleh:

Pembimbing


Drs. Zaharuddin Nur, MM

Diketahui oleh:

Dekan


Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Ketua Program Studi


Dra. Jamila, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website : ww.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan dibawah in:

Nama : Febri Yanni
NPM : 1602080034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Realitas* Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Di Kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020” adalah benar bersifat asli (*original*), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhamamdiyah Sumatera Utara

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan sebenar-benarnya.

UMSU
YANG MENYATAKAN,
Materai 6000



(FEBRI YANNI)
Unggul | Cerdas | Terpercaya

ABSTRAK

FEBRI YANNI, 1602080034. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Realitas Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Kelas XI SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020.

Konseling kelompok adalah Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah. Sebagai kegiatan. layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa di kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 56 siswa dengan objek sebanyak 6 orang siswa yang terdiri dari 3 siswi perempuan dan 3 siswa laki-laki. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian dinyatakan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok siswa banyak mengalami kecemasan sosial di lingkungan sekolahnya misalnya siswa gugup, berkeringat, gemeteran, tidak berani bertatap mata secara langsung kepada orang asing, jantung berdebar-debar dll. Permasalahan tersebut didapat dari hasil observasi dan wawancara langsung kepada siswa di kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai. Setelah dilakukan konseling kelompok siswa tidak terlalu gugup lagi berbicara dengan orang baru. Jantung tidak lagi berdebar kencang dan tidak gemeteran saat berbicara dan bertemu dengan orang asing.

Kata Kunci : Konseling Kelompok, RPL, Kecemasan Sosial

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabbarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan bagi penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah atau skripsi ini. Guna memenuhi syarat mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Serta Shalawat berangkaikan salam kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW. Yang telah membawa kita dari zaman kegelapan sampai kepada zaman yang terang benderang yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih seperti sekarang ini.

Pengetahuan yang di dapatkan selama proses pembelajaran masa perkuliahan, penulis menyadari harus menyalurkan wawasan yang ada sebagai bukti bahwa ilmu pengetahuan semakin berkembang seiring dengan modernisasi zaman. Penulis mengadakan penelitian observasi dilapangan sesuai realita yang ada. Oleh karena itu, penulis membuat skripsi ini dengan mengangkat judul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Realitas Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Kelas XI SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020”**.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT yang selalu melindungi, memberi kesehatan dan memberi kemudahan dalam

pembuatan skripsi ini. Terimakasih tak terhingga saya ucapkan kepada kedua orang tua saya. Seorang Papa terhebat yang penulis miliki yaitu **Ayahanda Sutrisno** yang telah mengasuh, membesarkan, memberikan kasih dan sayang cinta yang tiada ternilai, memberikan pendidikan dari yang belum mengerti apa-apa sampai saya mengerti bagaimana buat menjadi seseorang yang berguna.. Terimakasih pak untuk perjuangan mu selama ini, sampai ai sekarang ada di titik ini, sedikit langkah lagi Insyaallah anak bungsu papa mendapatkan gelar sarjana. Terimakasih untuk doa dan dukungan papa yang sudah menjadikan anakmu semandiri ini, sekali lagi terimakasih untuk superhero yang paling terbaik di dunia. Dan untuk malaikat tak bersayap Mama saya **Alm. Nurmala** yang paling sabar sedunia, yang tak pernah lelah mensupport anaknya pagi, siang dan malam. Untuk sekedar bertanya ai ngapain ? sudah siap kah mengerjakan proposalnya ? jangan lupa makan ya anak mam. tak ada kata yang dapat menggambarkan seorang mama. Orang yang paling humble dan sangat protect sampai detik ini saat mama uda tidak ada. Terimakasih untuk perjuangan mama yang sudah menjadi seorang mama yang terhebat untuk ai, sebentar lagi cita-cita mama untuk membuat anak bungsu mama bertitel Insyaallah terwujud, mohon doa dan restu dari mama, walau mama uda beda dunia tapi, ai yakin mama melihat ai diatas sana kan. Doakan ai jadi anak yang selalu taat sama Allah, selaluberbuat baik kepada siapapun dan selalu berbakti kepada orang tua, doakan ai mendapat kesuksesan dunia dan akhirat, dan semoga segala doa mama yang selalu mama panjatkan kepada ai dikabulkan sama Allah.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. **Bapak Dr. Agussani M.AP** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. **Bapak Dr. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. **Ibunda Dra. Jamila, M.Pd** selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. **Ayahanda Drs. Zaharuddin Nur M.M** selaku Sekretaris Jurusan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Serta Dosen Pembimbing yang siap meluangkan waktu untuk membimbing dengan sabar dan tanpa kenal waktu lelah untuk menasehati serta memberi arahan agar bisa menjadi lebih baik.
5. Seluruh staff dan Dosen Program Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. **Drs. Muhammad Basir** selaku kepala sekolah SMK NEGERI 1 BINJAI, terimakasih atas kerja sama nya selama proses penelitian.
7. Untuk keluargaku, kakak ku (**Zuria, S.Kom dan Awira, S.Kom**) terimakasih karena sudah berusaha untuk menguatkan dan berusaha menggantikan posisi alm. mama, maaf kalau selama ini adik bungsumu sudah merepotkan, serta menyusahkan kalian, dan selalu membuat kalian panik karena sering nangis saat rindu alm.mama datang.

8. Untuk teman ku yang paling kusayangi dan berjasa dalam masa perkuliahanku untuk yang paling Pengertian selama ini terhadapku dan menjadi guru terhadapku (**Kurniawan Syahputra**) orang tersabar (**Wilda Hilma Lubis**), yang menjadi sosok yang paling kejam (**Fadhillah Khairun Nisa**), yang selalu jadi hiburan untuk kita semua (**War Gunawan**), yang selalu tidak peduli omongan orang (**Abdi Pangestu**) dan yang baik hati (**Mudrikah**)serta untuk seluruh teman-teman BK A8 PAGI Stambuk 2016.
9. Untuk seseorang teristimewa yang masih dalam misteri yang dijanjikan ilahi. Terimakasih telah menjadi seseorang yang amat sabar, selalu memberi pelajaran melalui kisah-kisah yang sudah dilalui bersama dan yang masih harus kita lalui, terimakasih sudah membuat saya bangkit atas keterpurukkan saya setelah kepergian ibu saya, terimakasih selalu mensupport saya dalam kondisi lemah, dan selalu membuat cerita konyol untuk membuat saya tersenyum. Dan slalu menemani saya saat saya down. Akhir kata dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.Amin yarabbal'amin.

WassalamualaikumWr.Wb

Medan, 20 Juli 2020

FEBRI YANNI

NPM. 1602080034

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	8
A. Kerangka Teori.....	8
1. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok.....	8
1.1. Pengertian Efektivitas	8
1.2. Layanan Konseling kelompok	8
1.3. Tujuan Konseling Kelompok.....	10
1.4. Isi Layanan Konseling Kelompok	13
1.5. Teknik-Teknik Layanan Konseling Kelompok	13

1.6. Azas-Azas Dalam Konseling Kelompok	14
1.7. Masalah Yang Dibahas Dalam Konseling Kelompok	15
1.8. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konseling Kelompok	16
1.9. Tahapan Konseling Kelompok	16
2. Pendekatan Realitas	19
2.1. Pengertian Pendekatan Realitas	19
2.2. Konsep Dasar Dari Pendekatan Realitas.....	20
2.3. Tujuan Pendekatan Realitas	22
2.4. Karakteristik Pendekatan Realitas	23
2.5. Teknik-Teknik Dari Pendekatan Reallitas	23
2.6. Peran dan Fungsi Konselor Dalam Pendekatan Realitas	24
2.7. Proses Konseling Pendekatan Realitas	25
2.8. Tahap Konseling Pendekatan Realitas.....	25
3. Kecemasan Sosial	28
3.1. Pengertian Kecemasan Sosial	28
3.2. Aspek-Aspek Kecemasan Sosial.....	29
3.3. Penyebab Kecemasan Sosial.....	29
3.4. Simtom Kecemasan Sosial.....	30
3.5. Kecemasan Sosial Pada Remaja	31
B. Kerangka Konseptual.....	33

BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
1. Lokasi penelitian.....	35
2. Waktu Penelitian.....	35
C. Subjek dan Objek.....	36
1. Subjek	36
2. Objek	37
D. Definisi Oprasional Variabel	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	39
1. Observasi	39
2. Wawancara	40
F. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	44
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	44
1. Profil Sekolah.....	44
2. Visi SMK Negeri 1 Binjai.....	45
a. Visi SMK Negeri 1 Binjai.....	45
b. Misi SMK Negeri 1 Binjai	45
B. Deskripsi Hasil Penelitian	50
C. Diskusi Hasil Penelitian	57
D. Keterbatasan Penelitian.....	58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian	36
Tabel 3.2. Populasi Penelitian.....	37
Tabel 3.3. Objek Penelitian.....	38
Tabel 3.4. Kisi-Kisi Observasi	40
Tabel 3.5. Kisi-Kisi Wawancara	41
Tabel 4.1. Data Ruang Kelas.....	45
Tabel 4.2. Data Jumlah Siswa.....	47
Tabel 4.3. Data Sarana dan Prasarana.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup

Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan Dan Konseling

Lampiran 3. Form K1,K2,K3

Lampiran 4. Berita Acara Bimbingan Proposal

Lampiran 5. Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal

Lampiran 6. Berita Acara Seminar Proposal

Lampiran 7. Surat Keterangan Seminar

Lampiran 8. Surat Keterangan Plagiat

Lampiran 9. Surat Izin Riset

Lampiran 10. Surat Balasan Riset

Lampiran 11. Berita Acara Bimbingan Skripsi

Lampiran 12. Lembar Pengesahan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa tujuan dari Pendidikan Nasional adalah mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Upaya yang dapat dilakukan untuk mewujudkan tujuan dari Pendidikan Nasional sebagaimana yang telah disebutkan dalam Pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 dan UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional adalah dengan meningkatkan kualitas dari pendidikan nasional.

Guru memiliki empat peran strategis dalam kegiatan pendidikan yaitu sebagai pendidik, fasilitator, motivator, evaluator. Guru sebagai pendidik berarti ada dua hal yang harus dilakukan oleh guru, yaitu mengajarkan anak nilai-nilai kebaikan dan membiasakan anak berbuat kebaikan. Sebagai fasilitator berarti guru diharapkan mampu mengelola kelas dengan baik, sebagai motivator berarti guru selalu memberikan masukan-masukan yang positif kepada siswa, agar siswa bersemangat dan antusias dalam belajar, sebagai evaluator berarti guru harus mampu mengevaluasi hasil belajar siswa. Selain guru harus bertindak sebagai pendidik, fasilitator, motivator, dan evaluator guru juga harus bertindak profesional.

Layanan konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan konseling kelompok secara terpadu dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Sebagai kegiatan, layanan konseling kelompok merupakan upaya bantuan untuk dapat memecahkan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

Penulis memilih terapi realitas William Glasser sebagai bahan pembahasan dalam skripsi ini karena beberapa alasan. Pertama, pendekatan ini menunjukkan perbedaan yang besar dengan sebagian besar pendekatan konseling dan psikoterapi lain yang dibahas. Kedua, terapi realitas telah meraih popularitas di kalangan konselor sekolah, para guru dan pimpinan sekolah dasar dan sekolah menengah, dan para pekerja rehabilitasi. Ketiga, ia menyajikan banyak masalah dasar dalam konseling yang menjadi dasar pertanyaan-pertanyaan.

Terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengontrol klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapis ini adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Glasser mengembangkan terapi realitas dari keyakinannya bahwa psikiatri konvensional sebagian besar berlandaskan asumsi-asumsi yang keliru. Terapi realitas, yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu identitas keberhasilan, dapat diterapkan pada psikoterapi, konseling,

pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga, dan pengembangan masyarakat.

Kecemasan adalah reaksi yang wajar yang dapat dialami oleh siapapun, sebagai respon terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan. Namun jika kecemasan tersebut berlebihan dan serta tidak sesuai dengan proporsi ancamannya, maka dapat mengarah ke gangguan yang akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Kecemasan adalah hal yang normal di dalam kehidupan karena kecemasan sangat dibutuhkan sebagai pertanda akan bahaya yang mengancam. Namun ketika kecemasan terjadi terus-menerus, tidak rasional dan intensitasnya meningkat, maka kecemasan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan disebut sebagai gangguan kecemasan. Bahkan pada beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan kecemasan juga merupakan suatu komorbiditas (Luana, *et al.*, 2012: 46).

Dalam kesehariannya, ada banyak pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang harus dikerjakan oleh siswa. Tantangan dan tuntutan tersebut antara lain pembuatan bermacam tugas, laporan, makalah maupun ujian yang merupakan bentuk dari evaluasi yang secara rutin dihadapi oleh siswa. Berbagai hal dan kondisi tertentu juga dapat berpengaruh terhadap kesuksesan siswa atau justru menghambat mahasiswa itu sendiri (Aslamawati, *et al.*, 2012: 345-352).

Ada dua faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa yaitu faktor internal (dari dalam individu) yang meliputi kondisi jasmani dan rohani siswa, dan faktor eksternal (dari luar individu) yang meliputi faktor lingkungan. Salah satu

contoh faktor internal yang berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa yaitu variabel-variabel kepribadian seperti gangguan kecemasan (Zulkarnain & Novliadi, 2009: 48-54).

Berdasarkan hasil observasi saya di SMK NEGERI 1 BINJAI terdapat siswa yang mengalami stres baik selama periode sebelum ujian maupun saat berlangsungnya ujian, kemudian ada siswa yang mengalami kecemasan berlebihan ketika ada pengawas datang, lalu ada juga siswa yang selalu mengalami ketakutan akan dihukum guru jika terlambat datang ke sekolah. menunjukkan bahwa siswa mengalami stres baik selama periode sebelum ujian maupun saat berlangsungnya ujian. Hal ini yang menjadi stresor utama ialah tekanan pembelajaran dan ujian itu sendiri. Hal itu dapat menyebabkan kecemasan pada siswa dan disebut sebagai kecemasan akademis (Hashmat. *Et al.*, 2008: 167-170). Kecemasan akademis adalah perasaan cemas seperti tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi di lingkungan akademik (Singh, 2009: 12-13). Kecemasan akademis mengacu pada pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditunjukkan oleh mahasiswa tidak begitu baik (Sanitiara, *et al.*, 2014: 1- 9).

Menurut Rohen Meetei (2012) (dalam Nadeem, *et al.*, 2012: 519 -528), kecemasan akademik merupakan bentuk dari *state anxiety* yang berhubungan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan akademis atau lembaga pendidikan seperti halnya guru, mata kuliah tertentu dan lain sebagainya.

Menurut teori perilaku, rasa frustrasi dan trauma yang terus-menerus dialami dan tidak terkendali akan memunculkan kecemasan dalam diri siswa (Prawirohusodo dalam Anita, 2014: 125-132.). Jika dibiarkan, maka hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologi dan emosi siswa baik ketika dihadapkan dengan situasi belajar maupun saat berinteraksi langsung dengan mata kuliah yang merupakan stresor penyebab timbulnya kecemasan dalam dirinya.

Siswa hampir selalu disibukkan dengan banyak tuntutan internal maupun eksternal yang dapat menimbulkan masalah-masalah akademis dan non-akademis. Masalah-masalah non-akademis sangat berpengaruh terhadap permasalahan akademis, terutama berasal dari tekanan sosial yang dialami mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari (Ibrahim, *et al.*, 2014: 4946-4954). Disini saya memilih sekolah SMK NEGERI 1 BINJAI karena siswa di SMK NEGERI 1 BINJAI sangat merasakan kecemasan pada diri saat waktu tertentu.

Dengan pemahaman siswa akan mampu mengatasi kesulitannya ,dan mampu mengendalikan kecemasan pada diri dengan baik . Berangkat dari kerangka di atas maka peneliti mengambil judul “ **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN REALITAS UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN SOSIAL PADA DIRI SISWA DI KELAS XI RPL DI SMK NEGERI 1 BINJAI TAHUN PELAJARAN 2019/2020**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, adapun indentifikasi masalah yang ada di kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai adalah:

1. Masih kurangnya penggunaan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *realitas* di XI RPL SMK Negeri 1 Binjai
2. Adanya siswa kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai yang memiliki masalah kecemasan sosial yang berlebihan pada dirinya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan, maka peneliti membatasi permasalahan pada efektivitas layanan konseling kelompok dengan pendekatan *realitas* untuk mereduksi kecemasan kelas XI di SMK NEGERI 1 BINJAI.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada permasalahan tersebut maka untuk memudahkan kajian penelitian ini, peneliti merumuskan masalah secara spesifik, yakni “Bagaimana konseling kelompok dengan pendekatan *realitas* efektif untuk mereduksi kecemasan pada diri peserta didik kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020”.

E. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan permasalahan pada peserta didik kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai terhadap kecemasan yang dialami dalam diri peserta didik, maka penelitian ini memiliki tujuan secara umum dan tujuan secara khusus yaitu untuk mengetahui Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Realitas Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Dikelas XI di SMK NEGERI 1 BINJAI.

F. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengembangkan ilmu pendidikan, khususnya Bimbingan dan Konseling tentang bagaimana cara untuk mereduksi kecemasan yang berlebihan pada diri.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangan pemikiran, kepada orang tua, guru pembimbing dan tenaga kependidikan lainnya untuk mereduksi kecemasan pada peserta didik. Dengan adanya informasi tersebut diharapkan guru pembimbing dapat lebih memperhatikan lagi siswa yang kurang untuk lebih percaya diri sehingga siswa dapat percaya diri serta mengembangkan potensi dirinya dan menyadari pentingnya peran BK disekolah, sehingga pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling akan lebih efektif dan optimal.
- b. Menjadi bahan pertimbangan dan sumber data bagi guru pembimbing guna perbaikan dan peningkatan perannya di dunia pendidikan.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teori

1. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok

1.1. Pengertian Efektivitas

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, efektivitas berasal dari kata, efeknya (akibatnya, pengaruhnya, kesamaannya, manfaatnya, dapat membawa hasil, berhasil guna, mulai berlaku. Dapat juga didefinisikan sebagai sesuatu yang memiliki pengaruh atau akibat yang di timbulkan, manjur, membawa hasil dan merupakan keberhasilan dari suatu usaha atau tindakan , Dalam hal ini efektivitas dapat dilihat dari tercapai tidaknya tujuan intruksional khusus yang di canangkan. Metode pembelajaran dikatakan efektif jika tujuan intruksional khusus yang dicanangkan lebih banyak tercapai.

Menurut Streers yang dikutip oleh Ahmad Habibullah, efektifitas adalah konsistensi kerja yang tinggi untuk mencapai tujuan yang telah di sepakati. Adapun Stoner yang di kutip pula oleh Ahmad Habibullah, memberikan defenisi efektifitas sebagai kemampuan menemukan tercapainya tujuan. Pengertian efektifitas secara umum menunjukkan sampai seberapa jauh tercapainya suatu tujuan yang terlebih dahulu di tentukan.

1.2. Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang ada disekolah Konseling kelompok merupakan salah satu layanan

bimbingan. Menurut Gazda, dkk menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu proses antara pribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi seperti berorientasi pada kenyataan, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung (dalam Adhiputra, 2015: 24)

Prayitno (2013: 307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Sedangkan Nurihsan (2012: 21) mengemukakan bahwa Konseling Kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Dewa Ketut Sukardi (2003: 2-3) konseling kelompok merupakan konseling yang di selenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karir).

Tatik Romlah (2001: 6-9) konseling kelompok adalah upaya untuk membantu individu agar dapat menjalani perkembangannya dengan lebih lancar, upaya itu bersifat pencegahan serta perbaikan agar individu yang bersangkutan dapat menjalani perkembangannya dengan lebih mudah.

Winkel (dalam Namora 2004: 23-25) menjelaskan bahwa konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Pelaksanaan konseling kelompok bermaksud memanfaatkan dinamika kelompok sebagai media dalam upaya membimbing individu-individu yang memerlukan.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan konseling kelompok adalah Berdasarkan berbagai pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan layanan yang memungkinkan individu dalam suatu kelompok menempatkan kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan masing-masing anggota kelompok dengan bantuan konselor sebagai pemimpin kelompok.

1.3. Tujuan Konseling Kelompok

Setiap kegiatan yang dilakukan dalam layanan bimbingan dan konseling selalu berpijak pada tujuan yang jelas. Melalui adanya tujuan tergambar jelas kemana arah kegiatan akan diarahkan kegiatan berlangsung secara sistematis sehingga hasil yang diperoleh lebih efektif dan efisien bagi peserta kegiatan.

Adapun tujuan konseling kelompok menurut Barriya (dalam Namora,2011: 205) adalah :

- 1) Membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.
- 2) Berperan mendorong munculnya motivasi kepada klien untuk merubah perilakunya dengan memanfaatkan potensi yang dimilikinya.
- 3) Klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi.

- 4) Menciptakan dinamika sosial yang berkembang intensif.
- 5) Mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi social yang baik dan sehat.

Sedangkan menurut Prayitno dalam buku Tohirin (2007:181) menjelaskan, secara umum tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal.

Mungkin Eddy Wibowo, (2005:20). Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

Menurut Winkel (2004:592) tujuan konseling kelompok yaitu:

1. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu, dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dan kepribadiannya.
2. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan komunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam

menyesuaikan tugas-tugas perkembangan yang khas untuk fase perkembangan mereka.

3. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan mengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri.
4. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain.
5. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
6. Para anggota kelompok lebih berani melangkah lebih maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
7. Para anggota kelompok lebih menghayati dan menyadari kehidupan manusia sebagai kehidupan yang sesama, dan mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.

Menurut George dan Cristiani, 1981 (dalam Latipun, 2008 : 183) mengatakan bahwa interaksi kelompok memiliki pengaruh positif untuk kehidupan individual karena kelompok dapat di jadikan sebagai media terapi. Menurutnya interaksi kelompok dapat meningkatkan pemahaman diri dan baik untuk perubahan tingkah laku individual.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling kelompok adalah mendorong munculnya motivasi individu, melatih kemampuan komunikasi siswa, serta munculnya rasa kepedulian, terkenangnya perasaan, pikiran, wawasan dan

sikap terarah kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam bersosialisasi/komunikasi yang berimbas pada pemecahan masalah yang dialami individu peserta kelompok yang mengalami kesulitan.

1.4. Isi Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas dan dientaskan terlebih dahulu dan seterusnya.

1.5. Teknik – Teknik Layanan Konseling Kelompok

Secara umum teknik-teknik yang diterapkan dalam layanan Konseling Kelompok bisa diterapkan dalam layanan konseling kelompok. Beberapa teknik yang bisa digunakan dalam layanan konseling kelompok adalah:

Pertama, teknik umum (pengembangan dinamika kelompok). Secara umum, teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraan layanan konseling kelompok mengacu kepada berkembangnya dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi: *pertama*, komunikasi multiarah secara efektif dinamis dan terbuka. *Kedua*, pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi. *Ketiga*, dorongan minimal untuk memantapkan respons aktivitas anggota kelompok. *Keempat*, penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi, dan pembahasan. *Kelima*, pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

Sebagaimana halnya layanan Konseling Kelompok, implementasi teknik-teknik di atas juga diawali dengan penstrukturan untuk memberikan penjelasan dan pengarahan pendahuluan tentang layanan konseling kelompok. Selain itu, berbagai kegiatan selingan ataupun permainan dapat diselenggarakan untuk memperkuat jiwa kelompok, memantapkan pembahasan, atau relaksasi. Sebagai penutup, kegiatan pengakhiran (teknik mengakhiri) dapat dilaksanakan.

Kedua, teknik permainan kelompok. Dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu.

Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Sederhana
- b) Menggembirakan
- c) Menimbulkan suasana relax dan tidak melelahkan
- d) Meningkatkan keakraban
- e) Diikuti oleh semua anggota kelompok

Konselor atau pembimbing harus memilih jenis-jenis permainan yang relevan dengan materi pembahasan dalam kegiatan layanan (sesi konseling).

1.6. Azas-Azas Dalam Konseling Kelompok

Dalam konseling kelompok yang dibahas adalah masalah pribadi seseorang khususnya masalah pribadi anggota kelompok. Oleh karena itu asas yang harus diperhatikan dalam penyelenggaraan konseling kelompok antara lain:

- 1) Asas kerahasiaan artinya semua data atau keterangan yang diperoleh dari semua anggota harus dirahasiakan dan tidak boleh diketahui oleh orang lain,.
- 2) Asas kesukarelaan, artinya agar semua anggota kelompok secara sukarela dan tidak secara terpaksa dapat mengemukakan permasalahannya, perasaannya serta aktif dalam pengentasan masalah yang muncul dalam kelompoknya.
- 3) Asas keterbukaan, artinya dengan terus terang setiap anggota kelompok dapat mengemukakan permasalahannya tanpa ditutup-tutupi.
- 4) Asas kegiatan, artinya semua anggota kelompok berpartisipasi aktif dalam upaya pengentasan masalah yang muncul dalam kelompok.
- 5) Asas kenormatifan, artinya dalam membantu pengentasan masalah disadari dengan rasa keikhlasan, rasa empati dan rasa tanggung jawab.

1.7. Masalah Yang Dibahas Dalam Konseling Kelompok

Masalah yang dibahas dalam konseling kelompok adalah masalah pribadi darimasing-masing anggota kelompok yang sifatnya selalu mengganggu aktivitas sehari-hari. Masalah-masalah pribadi yang berkaitan dengan:

- 1) Bidang bimbingan pribadi, misalnya kepala saya hampir pusing setiap hari.
- 2) Bidang pengembangan sosial, misalnya saya tidak menyukai teman di sebelah rumah saya.
- 3) Bidang bimbingan belajar, masalahnya saya tidak mengerti cara belajar yang baik.

- 4) Bidang bimbingan karier, misalnya saya khawatir setelah lulus sekolah tidak mendapat pekerjaan.
- 5) Bidang bimbingan keluarga, misalnya hatiku sedih bapak ibuku tidak satu rumah.
- 6) Bidang bimbingan keberagaman, misalnya saya malas pergi shalat ke masjid.

1.8. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konseling Kelompok

Untuk mencapai tujuan dalam konseling kelompok, maka konselor perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses konseling. Yalom menyebutnya sebagai faktor kuratif. Faktor-faktor tersebut antara lain: membina harapan, universalitas, pemberian informasi, altruisme, pengulangan korektif, keluarga primer, pengembangan teknik sosialisasi, peniruan tingkah laku, belajar menjalin hubungan interpersonal, kohesivitas kelompok, katarsis, dan faktor-faktor eksistensial.

1.9. Tahapan Konseling Kelompok

Corey dan Yalom yang membagi tahapan tersebut menjadi enam bagian yaitu: prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir dan pasca konseling. Berikut adalah uraiannya :

1) Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan

yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan.

2) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

3) Tahap Transisi

Tahap ini disebut Prayitno sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat pula terjadi kecemasan, restisensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

4) Tahap Kerja

Prayitno menyebut tahap ini sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui

penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok dan diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku *modelling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini juga dapat saja terjadi konfrontasi antar-anggota dan transferensi. Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif

5) Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahapan di mana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan. Sehubungan dengan pengakhira kegiatan, Prayitno mengatakan bahwa kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan.

6) Pasca-Konseling

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir. Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya. Apapun hasil dari proses konseling kelompok yang telah dilakukan seyogianya dapat memberikan peningkatan pada seluruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.

2. Pendekatan *Realitas*

2.1. Pengertian Pendekatan *Realitas*

Reality therapy (terapi realitas) adalah sebuah pendekatan yang awalnya dikembangkan oleh Dr. William Glaser yang disebut dengan Pendekatan Glasser. yang cukup lugas dan langsung ini menitik beratkan kepercayaan diri klien menghadapi kebutuhannya lewat proses realistik atau rasional. Dari perspektif terapi realitas, konseling termasuk jenis praktek khusus yang berusaha mengajarkan individu apa saja yang mestinya dipelajari selama pertumbuhan normal dalam jangka panjang.

Tokoh utama model konseling realitas adalah seorang psikiater, yaitu Dr. William Glaser dengan dasar teorinya adalah “teori pilihan” untuk memenuhi atau memuaskan kebutuhan dasar manusia yang bersifat universal secara bertanggungjawab. Teori ini merupakan pengembangan dari “teori Pengendalian”. *Ide dasarnya* adalah bahwa terlepas dari apa yang telah terjadi pada manusia, apa yang telah dikerjakan oleh manusia, dan bagaimana kebutuhan-kebutuhan manusia tidak terpenuhi atau dilanggar, manusia mampu mengevaluasi realitas terkini dan kemudian memilih perilaku untuk memenuhi kebutuhan secara efektif pada masa kini dan masa yang akan datang (manusia dapat memudahkan pengalaman masa lalu, dan kemudian memfokuskan pada pemenuhan kebutuhan masa kini dengan perilaku yang bertanggungjawab).

2.2. Konsep Dasar Dari Pendekatan *Realitas*

Terapi Realitas dikembangkan oleh seorang psikiater sekaligus insinyur kimia terkemuka, William Glasser. Ia mengembangkan terapi realitas untuk membuktikan bahwa psikiatri konvensional yang selama ini ada, sebagian besar telah berlandaskan asumsi-asumsi yang keliru. Bahkan Glasser juga menolak pandangan Sigmund Freud mengenai aliran psikoanalisisnya yang berdasarkan alam bawah sadar manusia, karena teorinya dianggap kurang jelas.

Sejak kemunculannya, terapi realitas telah mengalami berbagai perkembangan yang sangat pesat dan telah digunakan oleh banyak konselor. Ini semua tak lepas dari konsep yang ditawarkan oleh William Glasser yang sangat sederhana dan mudah dipraktikkan.

Ciri yang khas dari pendekatan ini adalah tidak terpaku pada kejadian-kejadian di masa lalu, tetapi lebih mendorong konseli untuk menghadapi realitas atau kenyataan yang ada. Pendekatan ini juga tidak memberi perhatian-perhatian pada motif-motif bawah sadar seperti psikoanalisis. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang di persamakan dengan kesehatan mental. Dalam pendekatan realitas, seorang konselor harus bertindak aktif, direktif, dan didaktik. Konselor juga berperan sebagai guru dan model bagi konseli. Pendekatan realitas berpatokan pada ide sentral bahwa para individu bertanggung jawab atas tingkah laku mereka masing-masing. Ide inilah mendasari teori konseling yang ditemukan oleh William Glasser yang dikenal dengan istilah 3-R, yaitu:

- 1) *Responsibility* (tanggung jawab) adalah kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tanpa harus merugikan orang lain.
- 2) *Reality* (kenyataan) adalah kenyataan yang akan menjadi tantangan bagi individu untuk memenuhi kebutuhannya. Setiap individu harus memahami bahwa ada dunia nyata, di mana mereka harus memenuhi kebutuhan-kebutuhan dalam rangka mengatasi masalahnya. Realita yang dimaksud adalah sesuatu yang tersusun dari kenyataan yang ada dan apa adanya.
- 3) *Right* (kebenaran) merupakan ukuran atau norma-norma yang diterima secara umum, sehingga tingkah laku dapat diperbandingkan. Individu yang melakukan hal ini mampu mengevaluasi diri sendiri bila melakukan

sesuatu melalui perbandingan tersebut dan ia merasa nyaman bila mampu bertingkah laku dalam tata cara yang diterima secara umum.

2.3. Tujuan Pendekatan *Realitas*

Tujuan umum terapi realitas adalah membantu seseorang untuk mencapai otonomi. Pada dasarnya, otonomi adalah kematangan yang diperlukan bagi kemampuan seseorang untuk mengganti dukungan lingkungan dengan dukungan internal. Kematangan ini menyiratkan bahwa orang-orang mampu bertanggung jawab atas siapa mereka dan ingin menjadi apa mereka serta mengembangkan rencana-rencana yang bertanggung jawab dan realistis guna mencapai tujuan-tujuan mereka. Terapi realitas membantu orang-orang dalam menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan mereka. Selanjutnya, ia membantu mereka dalam menjelaskan cara-cara mereka menghambat kemajuan ke arah tujuan-tujuan yang ditentukan oleh mereka sendiri.

Terapi realitas berasumsi bahwa klien bisa menciptakan kebahagiaannya sendiri dan bahwa kunci untuk menemukan kebahagiaan adalah penerimaan tanggung jawab. Oleh karena itu, terapis tidak menerima pengelakan atau pengabaian kenyataan, dan tidak pula menerima tindakan klien menyalahkan apapun atau siapapun diluar dirinya atas ketidakbahagiaannya pada saat sekarang. Tindakan yang demikian akan melibatkan klien dalam “kenikmatan psiakiatrik” yang segera akan hilang dan mengakibatkan penyesalan.

Jadi tujuan terapi realitas adalah membantu manusia mencapai identitas keberhasilan (success identity) dan otonomi, yaitu merupakan kematangan

emosional yang diperlukan individu dalam mendukung dirinya sendiri dengan cara bertanggung jawab dengan tingkah lakunya sendiri.

2.4. Karakteristik Pendekatan *Realitas*

Karakteristik pendekatan konseling realitas secara khusus menekankan pada akuntabilitas. Aspek lain dari pendekatan konseling realitas yang disokong Corey (2005, hal. 25) termasuk ide-idenya yang tidak menerima alasan dari gagalnya pelaksanaan kontrak dan menghindari hukuman atau menyalahkan

2.5. Teknik-Teknik Dari Pendekatan *Realitas*

Terapi realitas bisa ditandai sebagai terapi yang aktif secara verbal. Prosedur-prosedurnya difokuskan kepada kekuatan-kekuatan dan potensi-potensi klien yang dihubungkan dengan tingkah lakunya sekarang dan usahanya untuk mencapai keberhasilan dalam hidup. Dalam membantu klien untuk menciptakan identitas keberhasilan, terapis bisa menggunakan beberapa teknik sebagai berikut: (Gerald, 2005, hal.281)

1. Terlibat dalam permainan peran dengan klien.
2. Menggunakan humor.
3. Mengontrofosikan klien dan menolak dalih apapun.
4. Membantu klien dalam merumuskan rencana-rencana yang spesifik bagi tindakan.
5. Bertindak sebagai model dan guru.
6. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi.
7. Menggunakan “terapi kejutan verbal” atau serkase yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah laku yang tidak realitis.

8. Melibatkan diri dengan klien dalam upayanya mencari kehidupan yang lebih efektif.

Para psikiater yang mempraktekkan terapi realitas tidak menggunakan obat-obatan dan medikasi-medikasi konservatif, sebab medikasi cenderung menyingkirkan tanggung jawab pribadi. Selain itu para pemraktek terapi realitas tidak menghabiskan waktunya untuk bertindak sebagai “detektif” mencari alasan-alasan, terapis berusaha membangun kerja sama dengan para klien untuk membantu mereka dalam mencapai tujuan-tujuannya.(Gerald, 2005, hal.282)

2.6. Peran dan Fungsi Konselor Dalam Pendekatan *Realitas*

Peran dasar konselor adalah melibatkan diri dengan konseli dan kemudian membuatnya untuk menghadapi kenyataan. Yang antara lain sebagai berikut :

- a) Bertindak sebagai pembimbing yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.
- b) Berperan sebagai moralis.
- c) Motivator. (Menyampaikan dan meyakinkan kepada klien bahwa seburuk apapun suatu kondisi masih ada harapan)
- d) Sebagai guru. (Mengajarkan klien untuk mengevaluasi perilakunya, misalnya dengan bertanya, “Apakah perilaku Anda (atau nama) saat ini membantu Anda untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan Anda?)
- e) Memberikan kontrak.
- f) Mengembangkan kondisi fasilitatif dalam konseling dan hubungan baik dengan klien.

Fungsi konselor dalam pendekatan realitas adalah melibatkan diri dengan konseli, bersikap direktif dan didaktik, yaitu berperan seperti guru yang mengarahkan dan dapat saja mengkonfrontasi, sehingga konseli mampu menghadapi kenyataan. Di sini, terapis sebagai fasilitator yang membantu konseli agar bisa menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis.

2.7. Proses Konseling Pendekatan *Realitas*

Proses konseling dalam pendekatan realitas berpedoman pada dua unsur utama, yaitu penciptaan kondisi lingkungan yang kondusif dan beberapa prosedur yang menjadi pedoman untuk mendorong terjadinya perubahan pada konseli.

2.8. Tahap Konseling Pendekatan *Realitas*

1. Konselor menunjukkan keterlibatan dengan konseli (*Be Friend*)

Konselor mengawali pertemuan dengan otentik, hangat, dan menaruh perhatian pada hubungan yang sedang dibangun. Konselor harus dapat melibatkan diri kepada konseli dengan memperlihatkan sikap hangat dan ramah. Hubungan yang terbangun antara konselor dan konseli sangat penting, sebab konseli akan terbuka dan bersedia menjalani proses konseling jika dia merasa bahwa konselornya terlibat, bersahabat, dan dapat dipercaya. Oleh karena itu, penerimaan yang positif adalah sangat esensial agar proses konseling berjalan efektif.

Menunjukkan keterlibatan dengan konseli dapat ditunjukkan dengan perilaku *Attending*. Perilaku ini tampak dalam kontak mata (menatap konseli), ekspresi wajah (menunjukkan minatnya tanpa dibuat-buat), duduk dengan sikap terbuka (agak maju ke depan dan tidak bersandar), poros tubuh (agak condong dan

diarahkan ke konseli), melakukan respon refleksi, memperhatikan perilaku nonverbal konseli, dan melakukan respons parafrase.

2. Fokus pada Perilaku Sekarang

Setelah konseli dapat melibatkan diri kepada konselor, maka konselor menanyakan kepada konseli apa yang akan dilakukan sekarang. Tahap kedua ini merupakan eksplorasi diri bagi konseli. Konseli mengungkapkan ketidaknyamanan yang ia rasakan dalam menghadapi permasalahannya. Lalu konselor meminta konseli mendeskripsikan hal-hal apa saja yang telah dilakukan dalam menghadapi kondisi tersebut.

Pada tahap ini konselor juga perlu mengatakan kepada konseli apa yang dapat dilakukan konselor, yang diinginkan konselor dari konseli, dan bagaimana konselor melihat situasi tersebut, kemudian membuat komitmen untuk konseling.

3. Mengeksplorasi Total Behavior Konseli.

Menanyakan apa yang dilakukan konseli (*doing*), yaitu: konselor menanyakan secara spesifik apa saja yang dilakukan konseli; cara pandang dalam konseling realita, akar permasalahan konseli bersumber pada perilakunya (*doing*), bukan pada perasaannya. Misal, konseli mengungkapkan setiap kali menghadapi ujian ia mengalami kecemasan yang luar biasa. Dalam pandangan konseli realita, yang harus diatasi bukan kecemasan konseli, tetapi hal-hal apa saja yang telah dilakukannya untuk menghadapi ujian.

4. Konseli menilai diri sendiri atau melakukan evaluasi

Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya itu disadari oleh keyakinan bahwa hal itu baik baginya. Fungsi konselor tidak untuk

menilai benar atau salah perilaku konseli, tetapi membimbing konseli untuk menilai perilakunya saat ini. Beri kesempatan pada konseli untuk mengevaluasi, apakah ia cukup terbantu dengan pilihannya tersebut.

Pada tahap ini, respon-respon konselor di antaranya menanyakan apakah yang dilakukan konseli dapat membantunya keluar dari permasalahannya atau sebaliknya. Konselor menanyakan kepada konseli apakah pilihan perilakunya itu didasari oleh keyakinan bahwa hal tersebut baik baginya.

5. Merencanakan Tindakan yang Bertanggung Jawab

Tahap ketika konseli mulai menyadari bahwa perilakunya tidak menyelesaikan masalah, dan tidak cukup menolong keadaan dirinya., dilanjutkan dengan membuat perencanaan tindakan yang lebih bertanggung jawab. Rencana yang disusun sifatnya spesifik dan kongkret. Hal-hal apa yang akan dilakukan konseli untuk keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

6. Membuat Komitmen

Konselor mendorong konseli untuk merealisasikan rencana yang telah disusunnya bersama konselor sesuai dengan jangka waktu yang ditetapkan.

7. Tindak Lanjut

Merupakan tahap terakhir dalam konseling. Konselor dan konseli mengevaluasi perkembangan yang dicapai, konseling dapat berakhir atau dilanjutkan jika tujuan yang telah ditetapkan belum tercapai.

3. Kecemasan Sosial

3.1. Pengertian Kecemasan Sosial

Menurut *American Psychiatric Association* (APA) kecemasan sosial adalah ketakutan yang menetap terhadap sebuah (atau lebih) situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa, yang membuat individu harus berhadapan dengan orang-orang yang tidak dikenalnya atau menghadapi kemungkinan diamati oleh orang lain, takut bahwa dirinya akan dipermalukan atau dihina

Menurut Richards (2001:23) Kecemasan sosial adalah takut akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang dapat secara otomatis membawa merasa sadar diri, pertimbangan, evaluasi, dan kritik. Bersamaan dengan definisi di atas Richard juga mengemukakan kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong ke arah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Selain itu Mattick & Clarke (2000:13) berpendapat Kecemasan sosial adalah suatu keadaan yang tertekan ketika bertemu dan berbicara dengan orang lain.

Kecemasan sosial adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Dengan demikian, orang-orang yang menderita kecemasan sosial menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri di depan umum, makan di depan umum, menggunakan kamar kecil umum atau melakukan kegiatan-kegiatan lain di depan umum yang dapat

menimbulkan kecemasan yang hebat. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja (Semiun, 2006: 3).

3.2. Aspek-aspek Kecemasan Sosial

La Greca dan Lopez (Olivarez, 2005: 47-49) mengemukakan ada tiga aspek kecemasan sosial yaitu :

- 1) Ketakutan akan evaluasi negatif.
- 2) Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing/baru.
- 3) Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal.

3.3. Penyebab Kecemasan sosial

Menurut Durand (2006: 295-297) ada tiga jalur kecemasan sosial yaitu :

- 1) Seorang dapat mewarisi kerentanan biologis menyeluruh untuk mengembangkan kecemasan atau kecenderungan biologis untuk menjadi sangat terhambat secara sosial. Eksistensi kerentanan psikologis menyeluruh seperti tercermin pada perasaan atas berbagai peristiwa, khususnya peristiwa yang sangat menimbulkan stres, mungkin tidak dapat dikontrol dan dengan demikian akan mempertinggi kerentanan individu. Ketika mengalami stres, kecemasan dan perhatian yang difokuskan pada diri sendiri dapat meningkat sampai ke titik yang mengganggu kinerja, bahkan disertai oleh adanya alarm (serangan panik).

- 2) Ketika dalam keadaan stres, seseorang mungkin mengalami serangan panik yang tak terduga pada sebuah situasi sosial yang selanjutnya akan dikaitkan (dikondisikan) dengan stimulus-stimulus sosial. Individu kemudian akan menjadi sangat cemas tentang kemungkinan untuk mengalami alarm (serangan panik) lain (yang dipelajari) ketika berada dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip.
- 3) Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma sosial riil yang menimbulkan alarm aktual. Kecemasan lalu berkembang (terkondisi) di dalam situasi-situasi sosial yang sama atau mirip. Pengalaman sosial yang traumatik mungkin juga meluas kembali ke masa-masa sulit di masa kanak-kanak. Masa remaja awal biasanya antara umur 12 sampai 15 tahun adalah masa ketika anak-anak mengalami serangan brutal dari teman-teman sebayanya yang berusaha menanamkan dominasi mereka. Pengalaman ini dapat menghasilkan kecemasan dan panik yang direproduksi di dalam situasi-situasi sosial di masa mendatang.

3.4. Simtom Kecemasan Sosial

Ingman (Ingham, 2008: 18-19) mengemukakan simtom Kecemasan sosial dapat di ekspresikan dalam beberapa cara yaitu:

A. Simtom Fisik

- 1) Keringat yang berlebihan
- 2) Detak jantung yang berdebar-debar
- 3) Wajah memerah

- 4) Bergetar
- 5) Sakit perut
- 6) Mati rasa
- 7) Pusing

B. Simtom Tingkah Laku

- 1) Tidak berani/sedikit melakukan kontak mata
- 2) Penundaan
- 3) Cara bicara tidak lancar
- 4) Gelisah
- 5) Menolak interaksi sosial

C. Simtom Kognitif

- 1) Kesadaran diri yang tinggi
- 2) Merasa dirinya dilihat dan dievaluasi oleh orang lain
- 3) Kewaspadaan yang berlebihan
- 4) Berpikir merendahkan diri sendiri

3.5. Kecemasan Sosial Pada Remaja

Teori perbandingan sosial menyatakan bahwa setiap orang akan melakukan perbandingan antara keadaan dirinya sendiri dengan keadaan orang-orang lain yang mereka anggap sebagai pembanding yang realistis. Perbandingan sosial semacam ini terlibat dalam proses evaluasi diri seseorang, dan dalam melakukannya seseorang akan lebih mengandalkan penilaian subyektifnya dibandingkan penilaian obyektif. Beberapa ahli perkembangan berpendapat bahwa dibandingkan anak-anak, remaja memiliki kecenderungan lebih besar

untuk melakukan perbandingan sosial ketika mengevaluasi dirinya (Santrock, 2003: 24).

Bila remaja terlanjur membentuk pandangan bahwa penampilan fisik yang ideal itu adalah seperti yang dimiliki para model yang ditampilkan dalam media massa, maka akan ada kecenderungan bahwa remaja akan membandingkan dirinya berdasarkan standar yang tidak realistis. Kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Keprihatinan timbul karena adanya kesadaran bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa remaja yang sebenarnya memiliki proporsi tinggi badan serta berat badan yang normal mungkin saja memiliki penilaian yang negatif mengenai tubuhnya karena menggunakan tubuh model-model yang dilihatnya di media masa sebagai pembanding. Sampai batas tertentu, proses berpikir kritis terhadap diri sendiri memang akan membantu remaja untuk menilai dirinya sendiri secara sehat dan untuk beradaptasi dengan lingkungannya (Vilegas & Tinsley, 2003, dalam Herabadi, 2007: 18-23).

Baru-baru ini Verplanken melakukan penelitian mengenai kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif dalam menilai dirinya sendiri (*negative self-thinking habit*). *Negative self-thinking* yang menjadi kebiasaan serta terus menerus muncul secara otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang, tentunya tidak lagi berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang sehat, sebaliknya hal tersebut merupakan suatu disfungsi psikologis, yang selanjutnya dapat

menurunkan harga diri serta membuat seseorang rentan untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi. *Negative self-thinking habit* yang disfungsi memiliki tiga aspek sebagai berikut: (1) pemikiran tentang diri yang muatannya negatif; (2) frekuensi munculnya pemikiran serupa itu secara sering; dan (3) pemikiran ini muncul tanpa disadari, tanpa disengaja, serta sulit untuk dikontrol (Verplanken, 2006, dalam Herabadi, 2007: 34-35).

B. Kerangka Konseptual

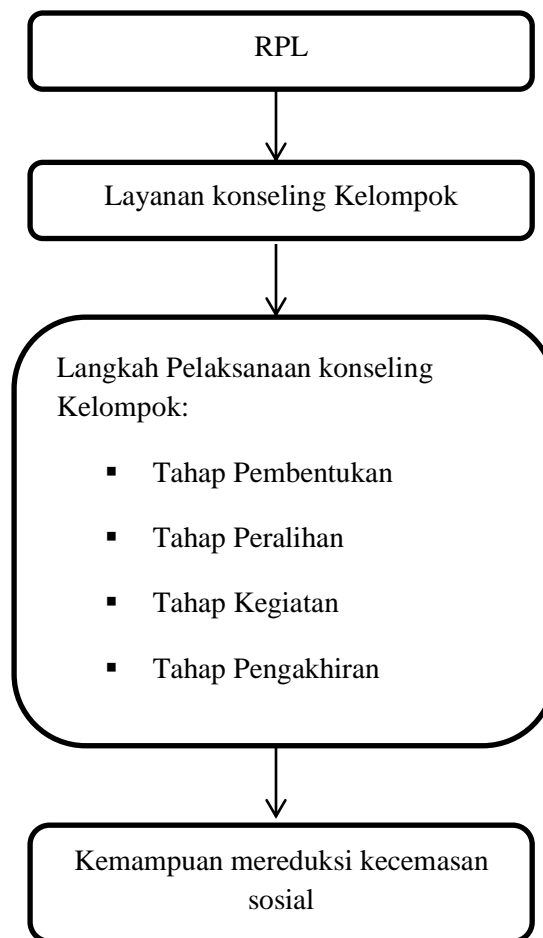
Kecemasan sosial adalah bentuk fobia sosial yang lebih ringan yang merupakan ketakutan yang terus-menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus di mana ia mungkin dikritik dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara yang memalukan. Dengan demikian, orang-orang yang menderita kecemasan sosial menghindari orang-orang karena takut dikritik, seperti berbicara atau menampilkan diri di depan umum, makan di depan umum, menggunakan kamar kecil umum atau melakukan kegiatan-kegiatan lain di depan umum yang dapat menimbulkan kecemasan yang hebat. Kecemasan ini muncul pada masa remaja ketika kesadaran sosial dan pergaulan dengan orang lain merupakan hal yang penting dalam kehidupan seorang remaja (Semiun, 2006: 265).

Beberapa orang memiliki risiko yang lebih tinggi terkena gangguan kecemasan sosial berdasarkan pengalaman, faktor genetik, dan kepribadian. Jika keluarga atau kerabat punya salah satu dari faktor risiko ini, bukan berarti mereka pasti mengalaminya. Hanya saja, mereka berisiko lebih tinggi untuk mengembangkan kondisi gangguan kecemasan sosial. Jika mereka memang

sedang mengidap gangguan kecemasan sosial, mempelajari faktor-faktor risikonya bisa membantu mereka memahami penyebabnya. Oleh karena itu ,peneliti memberikan layanan Konseling Kelompok melalui pendekatan *realitas* kepada siswa, agar dapat berfikir secara rasional dan logis. Selain itu diharapkan lebih bisa mengontrol diri ke arah yang lebih positif dan baik.

Gambar 2.1

Kecemasan Sosial Siswa



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif, yaitu suatu pendekatan yang juga disebut pendekatan investigasi karena peneliti mengumpulkan data dengan cara bertatap muka langsung dan berinteraksi dengan orang-orang yang menjadi subjek penelitian.

Penelitian kualitatif bersifat natural (*naturalistic research*) karena penelitian ini dilakukan di dalam kondisi yang alamiah (*natural setting*), dimana peneliti melakukan komunikasi interpersonal dengan subjek penelitian untuk memperoleh data apa adanya.

B. Lokasi dan Waktu penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Binjai yang berlokasi di Jl. Samanhudi No.20, Satria, Kec. Binjai Kota, Kota Binjai, Sumatera Utara 20741.

2. Waktu Penelitian

Adapun penulisan proposal penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari T.A 2019/2020 sampai bulan Juli T.A 2019/2020.

Table 3.1
Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																											
		Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul	■	■																										
2	Penulisan Proposal			■																									
3	Bimbingan Proposal				■	■	■																						
4	Seminar Proposal							■																					
5	Perbaikan Proposal								■	■																			
6	Riset										■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
7	Pengumpulan Data																									■	■		
8	Pengolahan Data																										■		
9	Penulisan Skripsi																										■		
10	Bimbingan Skripsi																										■	■	
11	Persetujuan Skripsi																											■	
12	Sidang Meja Hijau																											■	

C. Subjek dan Objek

1. Subjek

Subjek penelitian menurut Suharsimi Arikonto tahun (2016: 26) memberi batasan subjek penelitian sebagai benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan yang di permasalahan. Dalam sebuah penelitian, subjek penelitian mempunyai peran yang sangat strategis karena pada subjek penelitian, itulah data tentang variabel yang penelitian amati. Pada penelitian kualitatif responden atau subjek penelitian disebut dengan istilah informan, yaitu orang memberi informasi tentang data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan.

Tabel 3.2
Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah siswa
1.	XI RPL-1	30
2.	XI RPL-2	26
Jumlah Siswa		56

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI RPL di Smk Negeri 1 Binjai 2019/2020 yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas XI RPL-1 dan XI RPL-2 dengan jumlah siswa seluruhnya 56 orang siswa, dimana kelas XI RPL-1 terdiri dari 30 Orang dan kelas XI RPL-2 terdiri dari 26 Orang.

2. Objek

Objek penelitian merupakan sesuatu yang menjadi perhatian dalam suatu penelitian, objek penelitian ini menjadi sasaran dalam penelitian untuk mendapatkan jawaban maupun solusi dari permasalahan yang terjadi. Adapun Sugiyono (2017:41) menjelaskan pengertian objek penelitian adalah “sasaran ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu tentang sesuatu hal objektif, valid dan reliable tentang suatu hal (variabel tertentu)”. Objek penelitian yang penulis teliti adalah peserta didik atau siswa/siswi di Smk Negeri 1 Binjai.

Tabel 3.3

Objek Penelitian

No	KELAS	JUMLAH SISWA	Objek PENELITIAN		JUMLAH SAMPEL
			LAKI-LAKI	PEREMPUAN	
1	XI RPL	30	3	3	6

Berdasarkan uraian tabel diatas objek yang di ambil dalam penelitian ini adalah kelas XI RPL-1 dengan jumlah 30 Siswa dalam satu kelas, yang dijadikan objek dalam penelitian ini adalah 6 orang siswa yang terdiri dari 3 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan. Disini Saya mengambil sampel hanya 6 orang siswa karena saya menggunakan *Purposive sampling* jadi hanya siswa yang bermasalah saja yang saya jadikan subjek dalam penelitian ini.

D. Definisi Oprasional Variabel

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas, yaitu variabel yang mempengaruhi dan variabel terikat, yaitu variabel yang dipengaruhi. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah layanan Konseling Kelompok dengan pendekatan *realitas* yang dilambangkan dengan huruf X sedangkan yang menjadi variabel terikat adalah Kecemasan sosial, yang dilambangkan dengan huruf Y.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini digunakan alat atau disebut juga instrument penelitian. Alat yang digunakan adalah obsevasi,dan wawancara.

1. Observasi

Observasi merupakan kegiatan yang memperhatikan secara akurat, kemudian mencatat fenomena yang muncul selanjutnya melihat hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Pengertian obsevasi menurut Patton (2006, hal. 22) menegaskan observasi merupakan metode pengumpulan data esensial dalam penelitian, apalagi penelitian dengan pendekatan kualitatif, agar memberikan data yang akurat dan bermanfaat.

Observasi dapat memberikan gambaran yang lebih realistik tentang suatu peristiwa atau perilaku, dibandingkan metode pengumpulan informasi lainnya . melalui observasi dimungkinkan untuk mengukur perilaku anak yang tidak dapat diukur dengan alat lain, misalnya pada anak yang memiliki kemampuan bahasa terbatas dan mengalami kesulitan .melalui observasi dimungkinkan bagi peneliti atau praktisi untuk memahami perilaku anak dengan lebih baik , observasi dapat menjadi sarana dalam melakukan evaluasi.

Observasi sebagai metode ilmiah harus dilakukan oleh peneliti yang sudah melewati latihan-latihan yang memadai, serta telah mengadakan persiapan yang teliti dan lengkap. Disini saya mengobservasi siswa/ siswi yang berjumlah 6 orang kelas XI di SMK NEGERI 1 BINJAI.

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Observasi

No.	Aspek	Keterangan
1.	Ketakutan akan evaluasi negatif.	
2.	Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru/berhubungan dengan orang asing/baru.	
3.	Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum/dengan orang yang dikenal.	

2. Wawancara

Wawancara merupakan pertemuan dua orang atau lebih untuk bertukar informasi dan ide melalui Tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu (Sugiyono, 2016: 317).

Metode ini digunakan untuk memperoleh data-data yang di perlukan dalam penelitian ini. Data yang diperoleh dengan cara Tanya jawab langsung secara lisan dengan guru pembimbing (guru BK) dan siswa di SMK Negeri 1 Binjai. Untuk mengetahui gambaran umum tentang Konseling Kelompok dengan pendekatan *realitas* dan kecemasan serta hal-hal yang mendukung perolehan data.

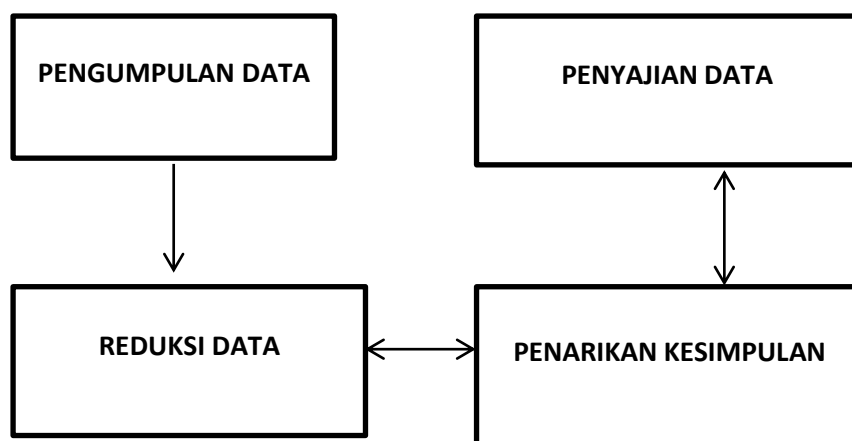
Tabel 3.5
Kisi-Kisi Wawancara

No.	Pertanyaan
1.	Bagaimana kondisi simtom fisik pada siswa?
2.	Bagaimana kondisi simtoms tingkah laku pada siswa?
3.	Bagaimana kondisi simtoms kognitif pada siswa?

F. Teknik Analisis Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis data dengan model Miles dan Huberman serta menggunakan analisis deskriptif presentase.

Menurut Sugiyono (2010:338) tahap analisis data penelitian kualitatif dapat digunakan sebagai berikut:



1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data ialah proses, cara, perbuatan mengumpulkan, atau menghimpun data dan alat yang di pakai untuk mengerjakan sesuatu dan alat bantu yang di pilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah.

2. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu. Mereduksi data bertujuan karena banyaknya data yang diperoleh oleh peneliti selama dilapangan, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci, dan bagian yang tidak berhubungan dengan penelitian akan disisihkan. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Data yang direduksi oleh peneliti berupa data observasi dan wawancara.

3. Penyajian Data

Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk teks deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian, untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan kesimpulan. Data yang disajikan berhubungan dengan data hasil angket, dan hasil praktek konseling berupa Laiseg (Penilaian Segera) yang dilakukan sebanyak tiga kali, dan Laijapen (Penilaian jangka Pendek)

4. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Dalam hal ini, mungkin dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan sejak awal, tetapi mungkin juga tidak. Karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan rumusan masalah dalam penelitian masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah penelitian berada dilapangan.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Lokasi Penelitian

1. Profil Sekolah

Nama Sekolah	:	SMK Negeri 1 Binjai
Alamat	:	Jalan Samanhudi No. 20 Kel. Satria Kec. Binjai Kota, Kota Binjai
NSS	:	341076101001
Nomor Pokok Sekolah Nasional	:	10211384
Program Keahlian	:	1. Rekayasa Perangkat Lunak 2. Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran 3. Akuntansi dan Keuangan Lembaga 4. Perbankan dan Keuangan Mikro 5. Bisnis Daring dan Pemasaran 6. Usaha Perjalanan Wisata
Nama Kepala SMK	:	Drs. Muhammad Basir
- Nomor SK Pengangkatan	:	800/814/18
- Pejabat yang mengangkat	:	Gubernur Sumatera Utara

2. Visi dan Misi SMK NEGERI 1 BINJAI

a. Visi SMK NEGERI 1 BINJAI

Menjadi Pusat Pelayanan Pendidikan Dan Pelatihan Kejuruan
Yang Berstandar Nasional / Internasional

b. Misi SMK NEGERI 1 BINJAI

1. Mengembangkan pendidikan dan pelatihan sesuai dengan kebutuhan dunia kerja
2. Mengembangkan pendidikan dan pelatihan yang berwawasan mutu profesional dan berorientasi masa depan
3. Mengembangkan pelatihan dan mampu memberdayakan potensi masyarakat
4. Mewujudkan suasana belajar yang berakar pada norma, nilai, budaya dan agama

JUMLAH RUANG KELAS : 26 Ruang
 RUANG LABORATORIUM : ADA
 GEDUNG MILIK : PEMPROV.SUMATERA UTARA
 WAKTU BELAJAR: : PAGI

Tabel 4.1
Data Ruang Kelas

KELAS	JUMLAH
X RPL	2 Ruang

X OTKP	2 Ruang
X AKL	2 Ruang
X PKM	1 Ruang
X BDP	2 Ruang
X UPW	1 Ruang
XI RPL	1 Ruang
XI AP	3 Ruang
XI AK	2 Ruang
XI PB	1 Ruang
XI PM	2 Ruang
XI UPW	1 Ruang
XII RPL	1 Ruang
XII AP	3 Ruang
XII AK	2 Ruang
XII PB	1 Ruang
XII PM	2 Ruang

XII UPW	1 Ruang
Jumlah	30 Ruang

Tabel 4.2.
Data Jumlah Siswa

No	Kelas	Jumlah Siswa			
		Lk		Pr	
1	X RPL	40	Org	29	Org
2	X OTKP	8	Org	62	Org
3	X AKL	8	Org	63	Org
4	X PKM	5	Org	27	Org
5	X BDP	13	Org	53	Org
6	X UPW	7	Org	26	Org
7	XI RPL	16	Org	20	Org
8	XI OTKP	6	Org	93	Org
9	XI AKL	9	Org	59	Org
10	XI PKM	11	Org	23	Org

11	XI BDP	20 Org	48 Org
12	XI UPW	6 Org	26 Org
13	XII RPL	25 Org	9 Org
14	XII OTKP	18 Org	80 Org
15	XII AKL	14 Org	52 Org
16	XII PKM	5 Org	27 Org
17	XII BDP	16 Org	47 Org
18	XII UPW	5 Org	25 Org
JUMLAH		232 Org	769 Org
TOTAL		1001	

Tabel 4.3.

Data Sarana dan Prasarana

No	Nama Fasilitas/Barang	Jumlah dan Kondisi Fasilitas Barang				
		Jlh	Baik	Rusak		
				Ringan	Sedang	Berat
1	Kursi	1350	1260	60	30	-
2	Meja	1025	960	40	25	-

No	Nama Fasilitas/Barang	Jumlah dan Kondisi Fasilitas Barang				
		Jlh	Baik	Rusak		
				Ringan	Sedang	Berat
3	Lemari/rak buku	50	40	5	5	-
4	Papan Tulis	55	49	4	2	-
5	Ruang Kepala Sekolah	1	1	-	-	-
6	Ruang Guru	1	1	-	-	-
7	Ruang Belajar / R. Kelas	26	23	2	1	-
8	Ruang Gudang	4	2	1	1	-
9	Ruang UKS	1	1	-	-	-
10	Ruang Perpustakaan	1	-	-	1	-
11	Ruang Koperasi/Toko	3	2	1	-	-
12	Ruang Travel	1	1	-	-	-
13	Ruang BP/BK	1	1	-	-	-
14	Ruang Tata Usaha	1	1	-	-	-
15	Ruang Bank Mini	1	1	-	-	-
16	Ruang Osis	1	1	-	-	-
17	Ruang Ibadah	2	1	-	1	-
18	Ruang Wakil Kepsek.	1	1	-	-	-
19	Ruang Penggandaan	1	-	1	-	-
20	Ruang WC/KM Guru Lk.	1	1	-	-	-
21	Ruang WC/KM Guru Pr.	1	1	-	-	-
22	Ruang WC/KM	4	4	-	-	-

No	Nama Fasilitas/Barang	Jumlah dan Kondisi Fasilitas Barang				
		Jlh	Baik	Rusak		
				Ringan	Sedang	Berat
	Siswa Lk.					
23	Ruang WC/KM Siswa Pr.	11	11	-	-	-
24	Lapangan Olahraga	1	1	-	-	-
25	Laboratorium Komputer	4	4	-	-	-
26	Laboratorium Mesin-Mesin Bisnis	1	-	-	1	-

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK NEGERI 1 BINJAI yang bertujuan mereduksi kecemasan sosial pada siswa dengan menggunakan Pendekatan *Realitas* melalui Layanan Konseling Kelompok. Deskripsi yang berkenaan dengan hasil penelitian, berdasarkan jawaban dari pertanyaan penelitian melalui wawancara terhadap sumber pengamatan langsung dilapangan (Observasi). Diantaranya pertanyaan didalam penelitian adalah sebagai berikut: (1) Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok di SMK NEGERI 1 BINJAI, (2) Kemampuan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa di SMK NEGERI 1 BINJAI.

1. Pelaksanaan Observasi

Tahapan awal dalam melakukan pengumpulan data untuk penelitian ini adalah melakukan observasi terhadap siswa. Observasi ini dilakukan pada tanggal 11 maret 2020. Data yang ingin diperoleh dari observasi adalah perilaku siswa dalam merespon rasa ketakutan yang negatif yang berasal dari diri siswa sendiri dan dari luar diri. Kemudian bagaimana cara siswa melakukan kontak sosial di sekolah, apakah siswa menghindari dari keramaian atau bahkan siswa merasa tertekan dengan adanya keramaian di sekolah atau merasa canggung ketika berjumpa dengan orang asing atau orang baru.

Berdasarkan hasil observasi dapat dinyatakan jika siswa di XI RPL 1 mengalami kecemasan sosial baik dalam lingkungan sekolah dalam hal pembelajaran maupun di lingkungan sekolah siswa dalam hal pertemanan atau interaksi sosial. Siswa merasa cemas ketika terdapat evaluasi negatif misalnya penilaian orang lain, baik guru maupun teman yang menilai diri siswa tidak baik perilakunya. Hal ini terlihat ketika siswa berada di kantin sekolah. Saat siswa A bercanda kepada siswa B bahwa siswa B mengambil jajan tanpa membayar dan siswa B menyanggah hal tersebut. Hal ini membuktikan bahwasanya siswa cemas akan evaluasi negatif seseorang terhadap dirinya.

Kemudian dalam situasi yang baru ketika siswa bertemu dengan orang baru di sekolah, misalnya ketika di sekolah sedang kedatangan tamu (pengawas sekolah) siswa langsung menghindari atau pergi menjauh dari orang tersebut atau keramaian yang ada. Dari hasil observasi tersebut bisa dikatakan sebelum diberi

layanan konseling kelompok siswa mengalami kecemasan sosial dalam kehidupannya.

2. Pelaksanaan Wawancara

a. Hasil Wawancara Peneliti Dengan Siswa

Secara garis besar siswa mengatakan bahwa *“ketika berada di lingkungan orang baru atau asing, mereka sering berkeringat karena rasa cemas yang timbul dalam diri, hal ini juga terjadi ketika siswa berada di sebuah lingkungan yang ramai siswa akan merasakan detak jantungnya akan semakin berdebar-debar, serta wajah akan memerah ketika berbicara dengan orang asing karena malu dan cemas karena takut salah menjawab pertanyaan”*

Selain itu, siswa juga menyatakan jika *“ siswa tidak berani bertatap mata secara langsung ketika berbicara dengan orang baru, dan perasaan gelisah karena ingin segera mengakhiri pembicaraan tersebut. Serta pola bicara siswa akan berantakan atau tidak lancar ketika menghadapi orang asing karena gugup.”*

Selanjutnya, peneliti memaparkan jawaban siswa dari hasil wawancara peneliti dengan siswa yang menyatakan bahwa *“siswa memang merasa takut atau cemas akan evaluasi negatif yang diberikan orang lain kepada dirinya. Mereka takut jika orang lain berprangangka buruk terhadap dirinya. Dengan demikian siswa*

menjadi lebih waspada dalam berperilaku namun kewaspadaan tersebut berlebihan.”

3. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dengan Menggunakan Pendekatan *Realitas* di SMK NEGERI 1 BINJAI

Layanan Konseling Kelompok sangat di butuhkan untuk memperoleh tujuan yang baik guna mereduksi kecemasan sosial pada siswa di kelas XI-RPL SMK NEGERI 1 BINJAI. Jadi untuk pelaksanaan layanan konseling peneliti menggunakan jam mata pelajaran lain sebagai waktu untuk melakukan riset di sekolah. Pada penelitian ini akan terdiri dari siklus I dan siklus II. Pada siklus I terdiri perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun pembahasan pada tiap tahapan adalah sebagai berikut :

a. Perencanaan Tindakan

Tahap perencanaan pemberian layanan Konseling kelompok kepada siswa kelas RPL-2 di SMK Negeri 1 Binjai adalah sebagai berikut:

1. Mengatur pertemuan dengan peserta layanan untuk melaksanakan kegiatan KKP, adapun tanggal yang disepakati dengan peserta adalah 17 Maret 2020.
2. Menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) BKP pada siklus I, pada siklus I ini layanan KKP dilakukan dengan topik tugas dengan tema “Kecemasan Sosial”. Pada tema ini akan mediskusikan lima aspek Kecemasan Sosial siswa pada sekolah yang merupakan indikator

instrumen pada penelitian ini, adapun lima aspek tersebut adalah mampu berkomunikasi secara lancar dengan orang baru, mampu bersikap yang wajar saat dipanggil guru keruang guru, selalu bersikap wajar ketika guru mengadakan kuis atau ujian dengan mendadak, mampu mentatap atau melihat wajah orang lain yang baru ditemui dan tidak gugup ketika disuruh maju kedepan kelas.

3. Mempersiapkan kegiatan layanan dengan mempersiapkan daftar hadir, topik pembahasan dan games-games yang digunakan. Daftar hadir yang dipersiapkan adalah daftar hadir peserta layanan KKP. Untuk topik pembahasan adalah “Kecemasan Sosial” yang membahas lima aspek penyesuain diri siswa di sekolah.

Setelah tahap perencanaan disusun maka selanjutnya adalah rencana pelaksanaan layanan yang telah direncanakan. Pelaksanaan layanan KKP pada penelitian ini menggunakan norma dan aturan KKP seperti umumnya, terdiri dari lima tahapan dengan topik tugas “Kecemasan Sosial”.

b. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan satu kali pertemuan berdasarkan RPL yang terdapat pada lampiran. Layanan bimbingan kelompok dengan tema “Kecemasan Sosial” dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2020 melalui prosedur sebagai berikut:

a. Tahap Pembukaan

Tahap pembentukan dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas (masalah kecemasan sosial siswa). Setelah itu, peneliti akan menawarkan program yang dapat dijalankan untuk mencapai tujuan. Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dari dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok. Setelah kelompok terbentuk peneliti memulai dengan memperkenalkan diri kepada siswa kemudian dilanjutkan dengan perkenalan siswa dengan menyebutkan nama dan alamat tinggalnya. Setelah semua anggota memperkenalkan diri maka peneliti menjelaskan tujuan utama diadakannya konseling kelompok ini serta menjelaskan asas-asas yang ada dalam kegiatan ini yaitu asas kerahasiaan, kesukarelaan, kegiatan serta asas kemandirian.

Pemimpin : Assalamualaikum...

Anggota : Walaikumsalam bu...

- Pemimpin : Untuk memulai kegiatan di siang hari ini mari kita berdoa menurut kepercayaan kita masing-masing, berdoa dimulai, (doa selesai.)
- Pemimpin : Sebelumnya ibu mengucapkan terimakasih kepada siswa kelas XI yang berkenan hadir untuk mengikuti kegiatan layanan Konseling Kelompok. Sebelum lanjut, ibu mau mengecek kehadiran anak-anak ibu dulu ya, baik semua sudah lengkap. Sebelumnya sudah ada yang kenal sama ibu ?
- Anggota : Belum ada bu.
- Pemimpin : Baiklah ibu akan memperkenalkan diri, nama ibu Febri Yanni, biasa ibu dipanggil Febri.
- Anggota : Hallo bu Febri.
- Pemimpin : Ibu mau kalian memperkenalkan diri kalian, walaupun anak-anak ibu sudah saling kenal, tapi ibu belum kenal kalian semua. Sebutkan nama, cita-cita, dan *hobby* dimulai dari sebelah kanan ibu dulu ya.
- Anggota 1 : Nama saya AH , cita-cita saya jurnalis , dan saya suka menulis.
- Anggota 2 : Nama saya DD , cita-cita saya photographer , dan saya suka jalan-jalan.
- Anggota 3 : Nama saya HA , cita-cita saya menjadi guru, saya suka membaca.

- Anggota 4 : Nama saya HE, cita-cita saya polisi, saya suka futsal.
- Anggota 5 : Nama saya JA, cita-cita saya insinyur. Saya suka menggambar.
- Anggota 6 : Nama saya MA, cita-cita saya dokter, saya suka membaca
- Pemimpin : Oke ibu sudah mengetahui nama-nama kalian semua sehingga saya dapat lebih mudah untuk mengenal kalian semua. Selanjutnya ibu akan menjelaskan kegiatan hari ini. Pasti kalian semua bertanya- tanya kenapa kita ada di ruangan ini.
- Anggota : Iya bu (salah satu anggota kelompok menjawab).
- Pemimpin : Disini sudah ada yang pernah melakukan kegiatan layanan Konseling Kelompok? Dan ada yang bisa jelaskan apa itu Konseling Kelompok?
- Aanggota : Belum ada yang pernah bu , dan gak tau apa itu layanan konseling kelompok.
- Pemimpin : Baiklah untuk mempersingkat waktu ibu beritahu kepada kalian bahwa konseling kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh pemimpin kelompok dengan sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk memberikan informasi kepada anggota kelompok. Dan konseling kelompok memiliki 4 asas yang menjadi pedoman diantaranya asas kerahasiaan, asas keterbukaan, asas kenormatifan, asas kesukarelaan. Dan tujuan

kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi dan membantu para anggota kelompok untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dialami salah satu anggota kelompok. Yang menjadi pemimpin kelompok disini adalah ibu sendiri dan anggota kelompok adalah kalian semua. Sudah paham semua ?

Aanggota : Sudah paham bu.

Pemimpin : ibu harap kegiatan hari ini bisa kondusif dan anda semua harus aktif dalam memberikan tanggapannya ya.

b. Tahap Peralihan

Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidak seimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat pula terjadi kecemasan, restisensi, konflik dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, peneliti selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri. Dalam hal ini permasalahan tiap siswa berbeda-beda dari 6 siswa yang menjadi anggota kelompok 2 orang siswa mengalami permasalahan terkait kecemasan sosial berupa gugup ketika bertemu dengan orang baru, 2 orang siswa mengalami kegelisahan dan tidak berani bertatap mata ketika berbicara dengan orang lain atau

orang baru. Sedangkan 2 orang siswa merasa takut akan evaluasi negatif yang berikan orang lain terhadapnya.

Pemimpin : Baiklah, apakah kalian sudah siap untuk melakukan ketahap selanjutnya ?

Anggota : Kami sudah siap bu

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga peneliti dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok dan diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku *modelling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini juga dapat saja terjadi konfrontasi antar-anggota dan transferensi. Dan peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif. Ditahap ini peneliti mencoba membuka permasalahan yang dialami siswa satu persatu, kemudian meminta anggota yang lain untuk menanggapi atau memberikan jalan keluar atas permasalahan yang dialami, begitupun dengan siswa lainnya dengan permasalahan yang dialaminya pula. Setelah siswa memberikan tanggapan maka peneliti membantu siswa yang bermasalah untuk merumuskan jalan keluar yang harus dilakukan siswa agar masalah yang dialami dapat terselesaikan. Karna

pemimpin kelompok memilih topik tugas maka topik permasalahannya adalah “kecemasan sosial ” yang akan dibahas yaitu kecemasan sosial di Sekolah , Pertama pemimpin kelompok menanyakan kepada anggota kelompok mengenai kecemasan sosial. Anggota kelompok memberikan tanggapannya dan masukan-masukan kepada anggota kelompok lainnya.

Pemimpin : Siapa yang tau apa itu Kecemasan Sosial ?

Anggota AH : Tidak tau bu.

Pemimpin : Yang lain, ada yang tau?

Anggota DD : Tidak tau bu

Pemimpin : Kecemasan Sosial merupakan suatu ketakutan yang menetap terhadap sebuah situasi sosial yang terkait berhubungan dengan performa.ada yang bisa memberikan contoh?

Anggota HA : Contohnya bu , takut kalau dipermalukan didepan umum bu?

Pemimpin : Iya bagus kamu. Ada yang bisa memberikan contoh lain?

Aanggota HE : Enggak ngerti saya bu

Anggota JA : Tidak berani maju ke depan kelas bu.

Pemimpin : Oke baik, jawaban kalian sudah sangat bagus, ibu akan menjelaskan sedikit contoh penyesuaian diri ini.

Pemimpin kelompok melihat anggota kelompok mulai bosan, maka pemimpin kelompok memberikan waktu luang kepada para anggota kelompok untuk rileks sejenak. Setelah selesai untuk merilekskan diri. Pemimpin kelompok langsung melanjutkan kegiatan.

Pemimpin : Apa saja yang termasuk kedalam konteks kecemasan sosial ?
Diantaranya ada berani/ tidak gugup ketika berbicara dengan orang asing.
Beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Mampu berbicara dan maju di depan kelas. Itu contohnya beberapa saja. Kalian merasa demikian?

Anggota MA : Iya bu saya begitu. Saya malu jika ditunjuk menjawab soal ke depan.

Pemimpin : Baiklah anak-anak ini merupakan satu jenis permasalahan yang harus diselesaikan dengan layanan Konseling kelompok ini.

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan oleh pemimpin kelompok dengan anggota kelompok diatas adalah beberapa pendapat yang bermunculan ketika kegiatan ini berlangsung setelah mereka melakukan kegiatan Konseling kelompok sehingga lebih memahami secara luas tentang apa yang dimaksud dengan kecemasan sosial, masalah yang sering muncul disekitaran mereka adalah kurangnya keberanian dalam menjawab soal, dan kurangnya kemampuan untuk meeduksi kecemasan sosial.

d. Tahap Pengakhiran

Tahap ini adalah tahapan di mana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan. Dan ditahap ini peneliti meminta anggota kelompok yang memiliki masalah tersebut mencoba cara yang telah diberikan untuk membantu siswa dalam menyelesaikan masalahnya. Di tahap ini pula peneliti melihat pemahaman siswa dalam menyerap informasi yang diberikan peneliti dalam kegiatan konseling kelompok. Setelah dirasa paham maka konseling dapat diakhiri. Pemimpin kelompok menanyakan kembali mengenai Kecemasan Sosial. Kemudian pemimpin kelompok menanyakan hal-hal apa saja yang masih menjangkal seputar permasalahan kecemasan sosial siswa yang akan dibahas dipertemuan selanjutnya. Kemudian pemimpin kelompok memberikan keyakinan kepada anggota kelompok untuk menerapkan hal-hal yang telah dibahas. Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan rencana kedepannya serta anggota kelompok mengemukakan pesan dan kesannya setelah mengikuti kegiatan serta menanyakan waktu untuk melakukan kegiatan selanjutnya.

Pemimpin : Sebelum berakhirnya kegiatan kita hari ini, ibu mau tanyak kembali mengenai apa itu kecemasan sosial?

Anggota AH : Bagaimana kita Mereduksi Kecemasan dengan lingkungan baru dan orang yang baru kita temui.

Pemimpin : Bagus, berarti semuanya sudah paham tentang kecemasan sosial. Masih ada lagi yang ingin ditanyakan anak-anak ?

Anggota : Tidak ada lagi bu (seluruh anggota menjawab).

Pemimpin : Baiklah kalau sudah tidak ada lagi, di lain waktu kita akan membahas kembali ya anak-anak. Ibu yakin anak-anak ibu pasti bisa untuk menerapkannya.

Anggota DD : Iya bu.

Pemimpin : Apa pesan dan kesan serta harapan kalian selama kegiatan berlangsung?

Anggota MA : Kesannya, enak. Bisa berbagi pikiran dan membantu menyelesaikan masalah kita semua.

Anggota JA : Pesannya agar lebih berani maju depan kelas

Pemimpin : Alhamdulillah sudah kita bahas semua materi dengan tuntas dan baik. Kesan ibu yaitu ibu senang kenal dengan kalian semua, serta ibu juga bersyukur bahwa kalian sangat antusias dalam memberikan tanggapannya sehingga kita semua disini mendapatkan ilmu baru. Baiklah kegiatan hari kita akhirin. Assalamualaikum..

Anggota : Walaikumsalam

a) Observasi

Kegiatan observasi dilakukan terhadap proses pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menganalisis keaktifan siswa dalam mengikuti layanan dan penyesuaian diri siswa dalam kegiatan bimbingan kelompok. Observasi dilaksanakan selama proses pemberian layanan berlangsung dibantu oleh seorang guru kelas/pembimbing. Dengan mengamati sejauh mana tindakan layanan KKP memberikan perubahan penyesuaian diri siswa.

Pada awal kegiatan siswa terlihat cukup canggung antara satu dengan lainnya, padahal ketika tahap pembentukan dilakukan perkenalan didapati fakta bahwa mereka satu kelas. Ketika selesai perkenalan guru BK menjelaskan tahapan pada layanan BK dan alur pelaksanaannya, siswa terlihat cukup mengerti dengan tujuan dan bagaimana layanan ini akan dilakukan. Namun memang terlihat bahwa siswa-siswa ini mengalami permasalahan dengan penyesuaian diri di sekolah, beberapa anak terlihat manggut-manggut ketika guru menjelaskan bahwa tujuan kegiatan ini adalah membantu mereka meningkatkan kemampuan mereduksi kecemasan sosial mereka di sekolah dan tidak terkait dengan nilai apapun sehingga mereka tidak perlu takut untuk mengungkapkan pemikiran mereka.

Pada tahap peralihan guru BK sebagai pemimpin kelompok memberikan games yang membuat para siswa terlihat lebih rileks dan lebih membuka diri kepada siswa lainnya. Namun ada beberapa siswa yang masih terlihat menertawakan temannya yang melakukan kesalahan pada saat games

berlangsung. Meskipun siswa yang ditertawakan tampak biasa saja dan tidak marah namun siswa tersebut terlihat mengurangi keterlibatannya, sepertinya agar tidak melakukan kesalahan dan ditertawakan lagi.

Pada tahap kegiatan guru BK mengajak siswa berdiskusi tentang proses adaptasi siswa dengan teman maupun kebiasaan dan peraturan sekolah. Pada tahap kegiatan terlihat siswa masih kurang dapat menghargai pendapat teman yang tidak sependapat dengan mereka, kemudian ketika siswa mengutarakan kebiasaan-kebiasan mereka yang tidak biasa dengan peserta yang lain, siswa tersebut ditertawakan oleh yang lainnya, sehingga terlihat mengurangi keterlibatannya, sepertinya agar tidak melakukan kesalahan dan ditertawakan lagi.

Terdapat beberapa hambatan yang terjadi selama proses tindakan layanan berlangsung namun dapat diatasi dengan baik, seperti yang diketahui pada saat ini tengah terjadi pandemi Covid-19 sehingga pelaksanaan KKP harus dilaksanakan dengan jarak 1 m antar siswa, kendala yang terjadi kadangkala siswa tidak mampu mendengar dengan baik lawan bicaranya dikarenakan jarak yang cukup jauh dan ditambah lagi siswa menggunakan masker sehingga suara siswa terkadang tidak terdengar jelas, namun hal ini dapat diatasi dengan meminta siswa untuk mengulangi perkataannya dengan volume yang lebih kuat dari sebelumnya.

4. Kemampuan Mereduksi Kecemasan Sosial Pada Diri Siswa Di Kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai

Masalah-masalah yang dialami oleh siswa apabila tidak segera diatasi tentunya akan menghambat proses perkembangan belajar siswa dan akan berdampak pada tujuan dari proses belajar mengajar tersebut. Siswa akan berhasil mencapai tujuan belajar ketika siswa tidak mempunyai masalah yang serius dalam dirinya sehingga tujuan belajar siswa yang ingin di gapai segera tercapai.

Salah satu masalah yang selalu dihadapi siswa atau yang ada pada diri siswa yaitu kecemasan sosial yang kurang baik ketika kecemasan sosial pada siswa kurang baik maka tujuan dari pembelajaran bisa saja terhambat karna masalah tersebut, ada berapa siswa yang kurang baik dalam mereduksi kecemasannya dengan memberikan respon yang tidak baik ketika lingkungannya memberikan stimulus. Siswa yang mampu mereduksi kecemasan dengan baik akan melakukan kegiatan dari hasil konseling kelompok secara langsung sehingga permasalahan yang dialami secara berangsur-angsur akan menghilang. Sedangkan siswa yang cara mereduksi kecemasannya sosial secara lambat akan membutuhkan waktu yang relatif lama dalam menyelesaikan permasalahan yang dialaminya.

C. Diskusi Hasil Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu dapat mereduksi kecemasan sosial, Menurut Richards (2001:23) Kecemasan sosial adalah takut akan situasi sosial dan interaksi dengan orang lain yang dapat secara otomatis membawa merasa

sadar diri, pertimbangan, evaluasi, dan kritik. Bersamaan dengan definisi di atas Richard juga mengemukakan kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong ke arah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan, dari uraian di atas maka saya melakukan observasi pada siswa kelas XI RPL di SMK NEGERI 1 BINJAI dengan memberikan layanan konseling kelompok melalui pendekatan *Realitas*. Layanan Konseling Kelompok yang merupakan tindakan bimbingan dan konseling pada penelitian ini dilaksanakan dengan baik, sesuai dengan teori KKP. Artinya mengikuti prosedur, tahapan dan juga semua azas dan prinsip BK pada layanan BKP serta tidak diselenggarakan secara acak atau seadanya saja.

Hasil yang di dapat penelitian ini menyatakan bahwa sebelum dilakukan layanan konseling kelompok, siswa banyak mengalami kecemasan sosial di lingkungan sekolahnya misalnya siswa gugup, berkeringat, gemeteran, tidak berani bertatap mata secara langsung kepada orang asing, jantung berdebar-debar dll. Permasalahan tersebut didapat dari hasil observasi dan wawancara langsung kepada siswa di kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai.

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan *Realitas* mampu mereduksi kecemasan pada siswa yang tadinya siswa selalu berfikir irasional tentang sikap dan prilakunya sehingga tidak mampu mereduksi kecemasan sosialnya maka sekarang lebih berfikir rasional sehingga kecemasan sosial dalam diri siswa lebih baik dari sebelumnya. Peningkatan kecemasan sosial siswa setelah

diberikan layanan Konseling kelompok dengan pendekatan Realitas akhirnya berdampak positif untuk mereduksi kecemasan sosialnya. Setelah dilakukan konseling kelompok siswa tidak terlalu gugup lagi berbicara dengan orang baru. Jantung tidak lagi berdebar kencang dan tidak gemetaran saat berbicara dan bertemu dengan orang asing.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan layanan Konseling kelompok yang dilakukan merupakan layanan yang baik bagi siswa hal ini terbukti pada perubahan siswa dalam mereduksi kecemasan sosial pada dirinya, siswa lebih baik untuk mereduksi atau mengontrol kecemasan sosial pada dirinya dengan memiliki pemikiran yang positif.

D. Keterbatasan Penelitian

Sebagai manusia biasa peneliti tidak terlepas dari kekhilafan dan kesalahan yang berakibat dari keterbatasan berbagai faktor yang ada pada peneliti ; kendala-kendala yang di hadapi sejak sejak dari perbuatan, peneliti , pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data.

- 1) Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materi dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data
- 2) Sulit mengukur secara akurat penelitian dengan pendekatan *Realitas* untuk mereduksi kecemasan sosial karena alat yang digunakan adalah observasi

dan wawancara dimana kebanyakan individu yang memberikan jawaban tidak sesuai dengan apa yang telah mereka lakukan.

- 3) Terbatasnya waktu peneliti untuk melakukan riset lebih lanjut pada siswa kelas XI RPL di SMK NEGERI 1 BINJAI
- 4) Keterbatasan kemampuan peneliti dalam melakukan pelayanan konseling kelompok karena kurangnya penguasaan teori dan praktek.

Selain keterbatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulisan dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman wawancara secara baik merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari, oleh karna itu dengan tangan terbuka , penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan dimasa mendatang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa terhadap hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan realitias efektif dalam mereduksi kecemasan sosial siswa. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok siswa banyak mengalami kecemasan sosial di lingkungan sekolahnya misalnya siswa gugup, berkeringat, gemetaran, tidak berani bertatap mata secara langsung kepada orang asing, jantung berdebar-debar dll. Permasalahan tersebut didapat dari hasil observasi dan wawancara langsung kepada siswa di kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai. Setelah dilakukan konseling kelompok siswa tidak terlalu gugup lagi berbicara dengan orang baru. Jantung tidak lagi berdebar kencang dan tidak gemetaran saat berbicara dan bertemu dengan orang asing.

B. Saran

1. Kepada guru bimbingan dan konseling disarankan agar mempersiapkan keseluruhan proses konseling dalam suatu tempat, agar segala data yang berkaitan dengan proses bimbingan dan konseling dapat menjadi sumber referensi dalam penanganan masalah siswa terutama dalam mereduksi kecemasan sosial pada diri siswa yang tinggi.

2. Kepada siswa diharapkan untuk lebih bisa dalam mengontrol kecemasan sosial yang dialami sehingga tercipta kehidupan yang baik dimasa mendatang.
3. Kepada orang tua dalam memotivasi siswa ,anak sangat berperan penting maka dari itu orang tua harus bisa mendukung anaknya dan memantau anaknya untuk lebih baik lagi kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, Gerald. 2005. *Teori dan praktek dari konseling dan psikoterapi*.
Terjemahan oleh E. Koeswara. Jakarta: Eresco.
- Durand, V.M., Barlow, D.H., 2006. *Intisari Psikologi Abnormal. Edisi IV*.
Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ghufron, Risnawati. 2019. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Arruz-Media.
- Ingham, B. H. 2008. *Making Jams, Jellyes & Fruit Preserves. University of
Winconsin-Extension, Madison*.
- Lumonggo Namora. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan
Praktik*, Jakarta: Kencana.
- Lubis, Namora Lumongga. 2011. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam
Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana
- Mulyadi.2015. *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah*. Jakarta:
Rineka Cipta.
- Prayitno , Amti, R.2016. *Dasar- Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktek*.
Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional Layanan dan Kegiatan Pendukung*.
Jakarta: Asdi Mahastya.
- Romlah, Tatik. 2001. *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*.
Malang: Universitas Negeri Malang Press.

- Santrock, J.W. (2003). *Adolescent- Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.24
- Semiun, Yustinus, (2006), *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Sugiyono.2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, Dewa Ketut. 2003. *Menejemen Bimbingan Dan Konseling Di sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Tohirin, 2007, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wibowo. Mungin. Eddy. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Winkel, W.S. dan Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Anita, I. W. (2014). "Pengaruh Kecemasan Matematika (*Mathematics Anxiety*) Terhadap Kemampuan Koneksi Matematis Siswa Smp". *Jurnal Ilmiah Program Studi Matematika Stkip Siliwangi Bandung*, 3 (1), 125-132.
- Aslamawati, Y., Nurlailiwangi, E., Maulani, F., 2012. *Hubungan „Self-Regulation“ dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISBA*. 3:345-352
- Hashmat, S., Hashmat, M., Amanullah, F., Aziz, S., 2008. *Factors Causing Exam Anxiety in Medical Students. Journal of Pakistan Medical Ass* . . . 74
58:167-170
- Herabadi, A. G. (2007). *Hubungan antara kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh dengan body esteem dan harga diri*. *Jurnal Sosial Humaniora*, 11(1), 18- 23. [10 September 2015; 17.09].

- Ibrahim, N. et.al. (2014). *Typical Teaching Methode Apllied in Chemistry experiment. Procedia. Social and Behavioral Science 116* (2014) 4946-4954. diakses 08 Juni 2015.
- Luana, N.A., Penggabean, S., Lengkong J.V.M., & Christine, I. (2012). *Kecemasan pada Penderita Penyakit Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS Universitas Kristen Indonesia. Media Medika Indonesia*, 46(3).
- Nadeem, M., Ali, A., Maqbool, S., Zaidi, S.U., 2012. *Impact of Anxiety on the Academic Achievement of Students Having Different Mental Abilities at Oematan, C.S.*, 2013. *Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi – Universitas Surabaya. Calyptra*. 2:2
- Olivares-Polanco, F. (2005). “*Commercializing microfinance and deepening outreach? Empirical evidence from Latin America*”, *Journal of Micro nance*, Vol. 7, pp. 47-69.
- Sanitiara, Nazriati, E., Firdaus., 2014. *Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. JOM FK*. 1:1- 9



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
 Website : ww.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

Form : K-1

Kepada Yth. Ibu Ketua dan Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Persetujuan Judul Skripsi**

Dengan hormat yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Febri Yanni
 NPM : 1602080034
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No.3 Telp.(061)6619056 Medan 20238
Website : ww.fkip.umsu.ac.id E-mail : fkip@umsu.ac.id

Form : K-2

Kepada Yth. Ibu Ketua dan Sekretaris
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP UMSU

Assalamualaikum Wr.Wb

Dengan hormat yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Febri Yanni
NPM : 1602080034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**
Jln.Kap.Mukhtar Basri No.3 Telp.6622400 Medan20217 Form : K3

Nomor : 271 /II.3/UMSU-02/F/2020
Lamp. : ---
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing.**

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama : **Febri Yanni**
N P M : 1602080034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : **Efektivitas Layanan Konseling Kelompok melalui Pendekatan Realitas untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI RPL di SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Lengkap : Febri Yanni
 N.P.M : 1602080034
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok melalui Pendekatan *Realitas* untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Kelas XI RPL di SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
29/02/2020	Perbaikan Latar belakang	
	Perbaikan margin	
	Perbaikan Kerangka teori	
	Perbaikan Daftar pustaka	
5/03/2020	Perbaikan Pengetihan Daftar pustaka dan tahun kutipan serta Pengetihan urutan tabel	
10/03/2020	Disetujui untuk seminar Proposal	

Medan, Maret 2020

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Drs. Zafaruddin Nur, MM



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Lengkap : Febri Yanni
 NPM : 1602080034
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Realitas Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa di Kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020.

Pada hari Selasa, 5 Mei 2020 sudah layak menjadi proposal skripsi

Medan, Mei 2020

Disetujui Oleh

Dosen Pembahas

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Drs. Zaharuddin Nur, M.M

Diketahui oleh
Ketua Progam Studi

Dra. Jamila, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Selasa, Tanggal 5 Mei 2020 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Febri Yanni
NPM : 1602080034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Realitas Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa di Kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020.

NO	Masukan dan Saran
Judul	Sudah Sesuai.
Bab I	Perbaiki Latar Belakang lebih singkat agar mudah dipahami.
Bab II	Menambahkan bagan di Kerangka Konseptual.
Bab III	Sudah Sesuai.
Lainnya	Sudah Sesuai.
Kesimpulan	[<input type="checkbox"/>] Disetujui [<input type="checkbox"/>] Ditolak [<input type="checkbox"/>] Disetujui dengan adanya perbaikan

Dosen Pembahas

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Drs. Zaharuddin Nur, M.M

Panitia Pelaksana

Ketua

Dra. Jamila, M.Pd

Sekretaris

Drs. Zaharuddin Nur, M.M



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO:

Ketua program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap : Febri Yanni
NPM : 1602080034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Realitas Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa di Kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020.

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Selasa, 5 Mei 2020.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas ketersediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Medan, Mei 2020

Diketahui Oleh,

Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Febri Yanni
N.P.M : 1602080034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan *Realitas* Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa di Kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Juli 2020
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,



Febri Yanni

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd



MSU

Urut ini agar disebutkan
paling

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Mochtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400
Website: <http://fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@yahoo.co.id

Nomor : 892/II.3/UMSU-02/F2020 Medan, 20 Syawal 1441 H
Lamp. : -- 12 Juni 2020 M
Hal : **Mohon Izin Riset**

Kepada Yth.:
Bapak/Ibu **Kepala SMK Negeri 1 Binjai**
Di
Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di tempat yang Bapak/Ibu Pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

N a m a : **Febri Yanni**
NPM : 1602080034
Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Pendekatan Realitas Untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa Di Kelas XI RPL SMK NEGERI 1 BINJAI Tahun Ajaran 2019/2020.

Demikianlah hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.
Wassalamu'alikum Warahmatullahi Barakatuh



Dekan

Dr. H. Elfrianto S.Pd., M.Pd.

NIDN : 0115057302

Tembusan :
- Peringgal



**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 BINJAI**
Jalan Samanhudi No. 20 Kode Pos 20714 Kec. Binjai Kota – Kota Binjai
Telepon 061 – 8821250 Email : smkn1.bji@gmail.com Website : www.smkn1binjai.sch.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor : 070 – 133.a

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMK Negeri 1 Binjai dengan ini menerangkan :

Nama : Febri Yanni
NIM : 1602080034
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Efektivitas layanan Konseling kelompok melalui Pendekatan Realitas untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa di Kelas XI RPL SMK Negeri 1 Binjai Tahun Ajaran 2019/2020.

Bahwa Saudara tersebut di atas benar telah melaksanakan penelitian di SMK Negeri 1 Binjai mulai tanggal 10 Maret s.d 20 Juni 2020.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

BINJAI, 22 JUNI 2020

KEPALA SMK NEGERI 1 BINJAI



Drs. MUHAMMAD BASIR
PEMBINA TK. I
NIP. 19610825 198703 1 003