**LAMPIRAN 1**

**PEDOMAN WAWANCARA GURU BK**

**SMK HARAPAN BANGSA TANJUNG MORAWA**

Judul Penelitian : Upaya Mengurangi Fobia Sosial melelui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rasional Emotif Terapi (RET)

Responden : Rihadi S.Pd

Peneliti : Winarsih

Tempat Wawancara : SMK HARAPAN BANGSA

Berikut ini adalah daftar pertanyaan mengenai proses layanan konseling kelompok mengenai upaya mengurangi fobia sosial siswa kelas X SMK HARAPAN BANGSA Tanjung Morawa TA 2016/2017

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **No** | **Pertanyaan dari Peneliti** | **Jawaban dari Guru BK** |
| 1 | sudah berapa lama menjadi guru bk disekolah ini, apakah bapak melaksanakan jadwal layanan bimbingan konseling ? | Alhamdulillah sudah 2 tahun lebih , iya saya melaksanakan bk disini 1 jam dalam seminggu |
| 2 | menurut bapak masalah apakah yang sering terjadi disekolah ini khususnya kelas x ? | Menurut saya masalah anak kelas X yang masih malu malu dalam bertindak |
| 3 | sesuai dengan judul saya apakah ada siswa yang mengalami fobia sosial pak ? | Ada dan yang banyak itu kelas X nak, karena mereka baru masuk jadi agak belum berani |
| 4 | menurut bapak hal apa yang harus dilakukan untuk mengurangi fobia sosial pada siswa kelas x ? | Motivasi dari teman sekitarnya dari guru BK nya juga, semua bekerja sama dalam masalah ini |
| 5 | apakah bapak pernah melakukan layanan konseling kelompok untuk mengurangi fobia sosial siswa pak ? | Tidak pernah, karena masalah terlambat saja sudah cukup parah disini.  |
| 6 | apakah ada perubahan yang positif setelah bapak memberikan layanan konseling kelompok ? | Sedikit nak, tai sudah bersyukur saya, walaupun tidak maksimal. |

**LAMPIRAN 2**

PEDOMAN OBSERVASI SISWA

SEBELUM MELAKSANAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(KONDISI AWAL)

JUDUL PENELITIAN : Upaya Mengurangi Fobia Sosial Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rasional Emotif Terapi (Ret) Pada Siswa Kelas X Smk Harapan Bangsa Tanjung Morawa T.A 2016/2017

Hari/tanggal : kamis/ 04 Mei 2017

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SUBJEK/KODE SISWA** | **ASPEK/CIRI SESEORANG YANG FOBIA SOSIAL** | **SKOR** | **KKRITERIA** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 17 | S |
| 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 17 | S |
| 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 17 | S |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 18 | T |
| 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 16 | S |
| 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 18 | T |
| 7 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 17 | S |
| 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 20 | T |

Keterangan :

Kriteria tingkat fobia sosial siswa penilaian skor observasi :

1-5 = Tidak Ada 1 = Tidak Ada

6-11 = Rendah 2 = Rendah

12-17 = Sedang 3 = Sedang

18-23 = Tinggi 4 = Tinggi

Aspekyang diamati :

|  |
| --- |
| 1. Merasa takut/cemas untuk bertemu orang baru
 |
| 1. Selalu merasa takut/cemas pada situasi dimana anda sedang diperhatikan/dinilai/dijudge
 |
| 1. Khawatir akan mempermalukan diri sendiri
 |
| 1. Menghindari dimana anda akan menjadi pusat perhatian
 |
| 1. Sangat susah berbicara dilingkungan sosial karena ia merasa terisolir dari pergaulan sosial.
 |

**LAMPIRAN 2**

PEDOMAN OBSERVASI SISWA

SETELAH MELAKSANAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(SIKLUS 1)

JUDUL PENELITIAN : Upaya Mengurangi Fobia Sosial Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rasional Emotif Terapi (Ret) Pada Siswa Kelas X Smk Harapan Bangsa Tanjung Morawa T.A 2016/2017

Hari/tanggal : Sabtu/ 13 Mei 2017

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SUBJEK/KODE SISWA** | **ASPEK/CIRI SESEORANG YANG FOBIA SOSIAL** | **SKOR** | **KKRITERIA** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 | R |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 13 | R |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | R |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 17 | S |
| 5 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 14 | R |
| 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 14 | R |
| 7 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 14 | R |
| 8 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 17 | S |

Keterangan :

Kriteria tingkat fobia sosial siswa penilaian skor observasi :

1-5 = Tidak Ada 1 = Tidak Ada

6-11 = Rendah 2 = Rendah

12-17 = Sedang 3 = Sedang

18-23 = Tinggi 4 = Tinggi

Aspekyang diamati :

|  |
| --- |
| 1. Merasa takut/cemas untuk bertemu orang baru
 |
| 1. Selalu merasa takut/cemas pada situasi dimana anda sedang diperhatikan/dinilai/dijudge
 |
| 1. Khawatir akan mempermalukan diri sendiri
 |
| 1. Menghindari dimana anda akan menjadi pusat perhatian
 |
| 1. Sangat susah berbicara dilingkungan sosial karena ia merasa terisolir dari pergaulan sosial.
 |

**LAMPIRAN 2**

PEDOMAN OBSERVASI SISWA

SETELAH MELAKSANAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(SIKLUS 2)

JUDUL PENELITIAN : Upaya Mengurangi Fobia Sosial Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rasional Emotif Terapi (Ret) Pada Siswa Kelas X Smk Harapan Bangsa Tanjung Morawa T.A 2016/2017

Hari/tanggal : Sabtu/ 20 Mei 2017

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SUBJEK/KODE SISWA** | **ASPEK/CIRI SESEORANG YANG FOBIA SOSIAL** | **SKOR** | **KKRITERIA** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 11 | R |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 11 | R |
| 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9 | R |
| 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 12 | R |
| 5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 9 | R |
| 6 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 11 | R |
| 7 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 8 | R |
| 8 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 12 | R |

Keterangan :

Kriteria tingkat fobia sosial siswa penilaian skor observasi

1-5 = Tidak Ada 1 = Tidak Ada

6-11 = Rendah 2 = Rendah

12-17 = Sedang 3 = Sedang

18-23 = Tinggi 4 = Tinggi

Aspekyang diamati :

|  |
| --- |
| 1. Merasa takut/cemas untuk bertemu orang baru
 |
| 1. Selalu merasa takut/cemas pada situasi dimana anda sedang diperhatikan/dinilai/dijudge
 |
| 1. Khawatir akan mempermalukan diri sendiri
 |
| 1. Menghindari dimana anda akan menjadi pusat perhatian
 |
| 1. Sangat susah berbicara dilingkungan sosial karena ia merasa terisolir dari pergaulan sosial.
 |

**LAMPIRAN 2**

PEDOMAN OBSERVASI SISWA

SETELAH MELAKSANAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK

(SIKLUS 3)

JUDUL PENELITIAN : Upaya Mengurangi Fobia Sosial Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Rasional Emotif Terapi (Ret) Pada Siswa Kelas X Smk Harapan Bangsa Tanjung Morawa T.A 2016/2017

Hari/tanggal : Sabtu/ Mei 2017

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SUBJEK/KODE SISWA** | **ASPEK/CIRI SESEORANG YANG FOBIA SOSIAL** | **SKOR** | **KKRITERIA** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 7 | TD |
| 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 6 | TD |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | TD |
| 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 7 | TD |
| 5 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 6 | TD |
| 6 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | TD |
| 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | TD |
| 8 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 7 | TD |

Keterangan :

Kriteria tingkat fobia sosial siswa penilaian skor observasi :

1-5 = Tidak Ada 1 = Tidak Ada

6-11 = Rendah 2 = Rendah

12-17 = Sedang 3 = Sedang

18-23 = Tinggi 4 = Tinggi

Aspekyang diamati :

|  |
| --- |
| 1. Merasa takut/cemas untuk bertemu orang baru
 |
| 1. Selalu merasa takut/cemas pada situasi dimana anda sedang diperhatikan/dinilai/dijudge
 |
| 1. Khawatir akan mempermalukan diri sendiri
 |
| 1. Menghindari dimana anda akan menjadi pusat perhatian
 |
| 1. Sangat susah berbicara dilingkungan sosial karena ia merasa terisolir dari pergaulan sosial.
 |

**LAMPIRAN 3**

**PEDOMAN OBSERVASI TINDAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SIKLUS 1**

Kegiatan : LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Hari/Tanggal : , April 2017

Tempat : Ruang Kelas

Observer : WINARSIH

Topik : Menetralisir Fobia Sosial

Anggota : 8 Siswa

Berikut ini adalah daftar pertanyaan mengenai proses pelaksanaan layanan tindakan yaitu : Layanan Konseling Kelompok

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tahap Konseling Kelompok** | **No** | **Indikator** | **Skor** |
| **1** | **2** | **3** |
| Pembentukan | 1 | Menyampaikan salam |  |  | **√** |
| 2 | Mengenalkan anggota kelompok & PK |  | √ |  |
| 3 | Berdoa |  | √ |  |
| 4 | Menjelaskan pengertian konseling kelompok |  | √ |  |
| 5 | Menjelaskan tujuan konseling kelompok |  | √ |  |
| 6 | Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok |  | √ |  |
| 7 | Menjelaskan azas konseling kelompok |  |  | √ |
| 8 | Membangun suasana keakraban |  |  | √ |
| Peralihan | 1 | Menjelaskan kegiatan selanjutnya |  | √ |  |
| 2 | Menanyakan kesediaan anggota untuk melaksanakan kegiatan selanjutnya |  | √ |  |
| 3 | Memberikan contoh masalah yang akan dibahas | √ |  |  |
| 4 | Menentukan topic yang akan dibahas |  | √ |  |
|
| Kegiatan | 1 | Menjelaskan masalah social yang akan dibahas |  |  | √ |
| 2 | Anggota diminta untuk mengemukakan masalah |  | √ |  |
| 3 | Menetapkan masalah yang akan dicari solusinya |  | √ |  |
| 4 | Membahas secara aktif topic yang dibahas |  | √ |  |
| 5 | Mempersilahkan anggota untuk membahas masalah dan mendapatkan solusinya |  |  | √ |
| 6 | Selingan bila diperlukan |  | √ |  |
| 7 | Selama kegiatan berlangsung PK memberikan pengutan dengan pendekatan RET dan menyimpulkan topic |  | √ |  |
| Kesimpulan | 1 | Menjelaskan bahwa kegiatan akan berakhir |  | √ |  |
| 2 | Anggota mengemukakan kesan |  | √ |  |
| 3 | Anggota mengemukakan pesan dan harapan |  | √ |  |
| Penutup | 1 | Merencanakan kegiatan selanjutnya |  | √ |  |
| 2 | Mengucapakan terima kasih |  |  | √ |
| 3 | Berdoa |  |  | √ |
| 4 | Salam  |  |  | √ |
| **Total** |  |  |  |  |  |

Medan, 2017

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI TINDAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SIKLUS 2**

Kegiatan : LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Hari/Tanggal : , April 2017

Tempat : Ruang Kelas

Observer : WINARSIH

Topik : Menetralisir Fobia Sosial

Anggota : 8 Siswa

Berikut ini adalah daftar pertanyaan mengenai proses pelaksanaan layanan tindakan yaitu : Layanan Konseling Kelompok

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tahap Konseling Kelompok** | **No** | **Indikator** | **Skor** |
| **1** | **2** | **3** |
| Pembentukan | 1 | Menyampaikan salam |  |  | **√** |
| 2 | Mengenalkan anggota kelompok & PK |  |  | **√** |
| 3 | Berdoa |  |  | **√** |
| 4 | Menjelaskan pengertian konseling kelompok |  |  | **√** |
| 5 | Menjelaskan tujuan konseling kelompok |  | √ |  |
| 6 | Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok |  | √ |  |
| 7 | Menjelaskan azas konseling kelompok |  |  | √ |
| 8 | Membangun suasana keakraban |  |  | √ |
| Peralihan | 1 | Menjelaskan kegiatan selanjutnya |  | √ |  |
| 2 | Menanyakan kesediaan anggota untuk melaksanakan kegiatan selanjutnya |  |  | **√** |
| 3 | Memberikan contoh masalah yang akan dibahas |  | **√** |  |
| 4 | Menentukan topic yang akan dibahas |  | √ |  |
|
| Kegiatan | 1 | Menjelaskan masalah social yang akan dibahas |  |  | √ |
| 2 | Anggota diminta untuk mengemukakan masalah |  |  | **√** |
| 3 | Menetapkan masalah yang akan dicari solusinya |  |  | **√** |
| 4 | Membahas secara aktif topic yang dibahas |  |  | **√** |
| 5 | Mempersilahkan anggota untuk membahas masalah dan mendapatkan solusinya |  |  | √ |
| 6 | Selingan bila diperlukan |  | √ |  |
| 7 | Selama kegiatan berlangsung PK memberikan pengutan dengan pendekatan RET dan menyimpulkan topic |  | √ |  |
| Kesimpulan | 1 | Menjelaskan bahwa kegiatan akan berakhir |  |  | **√** |
| 2 | Anggota mengemukakan kesan |  |  | **√** |
| 3 | Anggota mengemukakan pesan dan harapan |  |  | **√** |
| Penutup | 1 | Merencanakan kegiatan selanjutnya |  |  | **√** |
| 2 | Mengucapakan terima kasih |  |  | √ |
| 3 | Berdoa |  |  | √ |
| 4 | Salam  |  |  | √ |
| **Total** |  |  |  |  |  |

Medan, 2017

Observer

**PEDOMAN OBSERVASI TINDAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SIKLUS 3**

Kegiatan : LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Hari/Tanggal : , Mei 2017

Tempat : Ruang Kelas

Observer : WINARSIH

Topik : Menetralisir Fobia Sosial

Anggota : 8 Siswa

Berikut ini adalah daftar pertanyaan mengenai proses pelaksanaan layanan tindakan yaitu : Layanan Konseling Kelompok

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tahap Konseling Kelompok** | **No** | **Indikator** | **Skor** |
| **1** | **2** | **3** |
| Pembentukan | 1 | Menyampaikan salam |  |  | **√** |
| 2 | Mengenalkan anggota kelompok & PK |  |  | **√** |
| 3 | Berdoa |  |  | **√** |
| 4 | Menjelaskan pengertian konseling kelompok |  |  | **√** |
| 5 | Menjelaskan tujuan konseling kelompok |  |  | √ |
| 6 | Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok |  |  | √ |
| 7 | Menjelaskan azas konseling kelompok |  |  | √ |
| 8 | Membangun suasana keakraban |  |  | √ |
| Peralihan | 1 | Menjelaskan kegiatan selanjutnya |  | √ |  |
| 2 | Menanyakan kesediaan anggota untuk melaksanakan kegiatan selanjutnya |  |  | **√** |
| 3 | Memberikan contoh masalah yang akan dibahas |  | **√** |  |
| 4 | Menentukan topic yang akan dibahas |  |  | √ |
|
| Kegiatan | 1 | Menjelaskan masalah social yang akan dibahas |  |  | √ |
| 2 | Anggota diminta untuk mengemukakan masalah |  |  | **√** |
| 3 | Menetapkan masalah yang akan dicari solusinya |  |  | **√** |
| 4 | Membahas secara aktif topic yang dibahas |  |  | **√** |
| 5 | Mempersilahkan anggota untuk membahas masalah dan mendapatkan solusinya |  |  | √ |
| 6 | Selingan bila diperlukan |  |  | √ |
| 7 | Selama kegiatan berlangsung PK memberikan pengutan dengan pendekatan RET dan menyimpulkan topic |  | √ |  |
| Kesimpulan | 1 | Menjelaskan bahwa kegiatan akan berakhir |  |  | **√** |
| 2 | Anggota mengemukakan kesan |  |  | **√** |
| 3 | Anggota mengemukakan pesan dan harapan |  |  | **√** |
| Penutup | 1 | Merencanakan kegiatan selanjutnya |  |  | **√** |
| 2 | Mengucapakan terima kasih |  |  | √ |
| 3 | Berdoa |  |  | √ |
| 4 | Salam  |  |  | √ |
| **Total** |  |  |  |  |  |

Medan, 2017

Observer

**LAMPIRAN 4**

**ANALISIS DATA HASIL OBSERVASI**

**TINDAKAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK SIKLUS 1, SIKLUS 2 DAN SIKLUS 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Siklus** | **Aspek Yang Diamati/****Tahapan Layanan Konseling Kelompok** | **Skor** | **Kriteria** |
| **Tahap Pembentukan** | **Tahap Peralihan** | **Tahap Kegiatan** | **Tahap Kesimpulan** | **Tahap Penutup** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **1** | **2** | **3** | **4** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **4** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Siklus 1** | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 59 | Baik |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Siklus 2** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 71 | Baik |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Siklus****3** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 75 | Baik |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Keterangan**

Berdasarkan criteria penilaian pada tindakan layanan dalam konseling kelompok, dikelompokkan menjadi 3 tingkatan kualitas yaitu :

1 – 29 = Kurang Baik

30 -- 58 = Cukup Baik

59 -- 87 = Baik

**LAMPIRAN 5**

Pertemuan 1 ,2 dan 3

**RENCANA PROGRAM LAYANAN ( RPL )**

**( FORMAT KONSELING KELOMPOK )**

Nama sekolah : SMK Harapan Bangsa Tanjung Morawa

Kelas : X

Tahun ajaran : 2016/2017

1. Topik permbahasan : Menetralisirkan fobia sosial siswa
2. Bidang bimbingan : Pribadi dan Sosial
3. Jenis layanan : Konseling Kelompok
4. Pendekatan : Rasional Emotif Terapi (RET)
5. Fungsi layanan : Pemahaman dan Penyembuhan
6. Pihak terkait : Guru BK
7. Tujuan
* Agar siswa mampu memahami tentang fobia sosial
* Agar siswa mampu mengurangi sikap fobia sosialnya dan mampu menjalin hubungan baik dengan teman-temannya
* Agar siswa mampu berfikir secara rasional dalam menyikapi segala hal yag terjadi dilingkungannya.
1. Sasaran
* Kelas X jumlah anggota dalam konseling kelompok 8 orang
1. Uraian kegiatan
2. Rencana Penilaian :
* LAISEG : Perubahan

Ungkapan Dari Sisa Tentang Materi Yang Dibahas

Layanan Konseling Kelompok (KKp) diselenggarakan melalui lima tahap layanan, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, kesimpulan dan penutup, dalam langkah 5-an (pengantaran, penjajakan, penafsiran, pembinaan dan penilaian).

**A.**    **Pengantaran : Tahap PEMBENTUKAN**

1. Mengucapkan salam, menerima secara terbuka, mengucapkan terima kasih dan mengajak peserta didik berdo’a untuk memulai kegiatan KKp dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab berkenaan dengan masalah yang sedang dialami.
2. Menjelaskan pengertian, tujuan, asas-asas dan proses kegiatan layanan KKp yang diselenggarakan. Disini ditekankan aktifitas dinamika kelompok yang diharapkan dilakukan oleh anggota kelompok.
3. Menjelaskan bahwa kegiatan KKp yang sedang dilaksanakan merupakan kelanjutan dari layanan sebelumnya untuk mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan.
4. Membangun suasana keakraban, kebersamaan untuk terbangunnya dinamika kelompok yang terbuka dan penuh semangat melalui perkenalan dilanjutkan dengan rangkaian nama.

**B.**  **Penjajakan : Tahap PERALIHAN**

1. Mengarahkan perhatian anggota kelompok dari suasana pembentukan ke suasana kegiatan, jika perlu dijelaskan kembali tentang kegiatan KKp.
2. Menanyakan kesiapan anggota kelompok untuk memasuki tahap kegiatan.
3. Memahami suasana kelompok apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian masih belum siap untuk melanjutkan tahap berikutnya.
4. Memberi contoh masalah sosial yang dapat dikemukan dan dibahas dalam kelompok.

**C.**  **Penafsiran dan Pembinaan : Tahap KEGIATAN**

1. Menjelaskan masalah sosial yang hendaknya dikemukakan oleh anggota kelompok.
2. Mempersilakan anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bergantian. Para anggota diminta benar-benar memperhatikan dan memahami apa yang dikemukakan anggota lain, sambil memikirkan, merasakan dan menanggapi apa yang diungkapkan itu.
3. Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu sesuai dengan persetujuan para anggota. Pk menetapkan masalah yang akan dibahas Yaitu menetralisir Fobia Sosial
4. Membahas masalah anggota secara tuntas jika waktu memungkinkan. Dalam membahas masalah menetralisir fobia social ini Pk banyak berperan aktif, Pk menggunakan pendekatan Rasional Emotif Terapi dalam Konseling Kelompok ini, agar siswa dapat berfikir secara rasional dan membuang pemikiran yang irasional. Setelah itu PK Meminta peserta lain untuk menanggapi dan memberikan saran atau masukan terhadap hal-hal yang diungkapkan.
5. Apabila diperlukan dapat dilakukan kegiatan selingan atau *ice breaking.*

Selama tahap kegiatan Pemimpin Kelompok (PK) memberikan penguatan untuk membangun semangat berdinamika kelompok diantara anggota serta menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas (apa yang akan dilakukan berkenaan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya)sehingga anggota memperoleh wawasan dengan makna yang lengkap dan benar.

**D.**  **Penilaian : Tahap KESIMPULAN**

1. Menjelaskan bahwa kegiatan KKP akan diakhiri
2. Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing
3. Pesan, harapan serta tanggapan anggota kelompok

**E.**  **Tahap PENUTUP**

1. Pembahasan kegiatan lanjutan.
2. Mengucapkan terima kasih.
3. Berdo’a
4. Salam

Medan, 2017

Peneliti

Winarsih

**CARA MENETRALISIR FOBIA SOSIAL**

**PENGERTIAN**

Menurut Elida Prayitno (2009:13) mengatakan bahwa Fobia atau fobi adalah suatu ketakutan yang tidak masuk akal namun penderita dapat menjelaskan apa penyebab dan bagaimana cara mengatasi ketakutannya itu. Secara umum, phobia adalah rasa ketakutan kuat (berlebihan) terhadap suatu benda, situasi, atau kejadian, yang ditandai dengan keinginan untuk ngejauhin sesuatu yang ditakuti itu. Kalau  sudah parah, penderitanya bisa terserang panik saat ngeliat hal yang dia takutin. Sesak nafas, deg-degan, keringat dingin, gemetaran, bahkan sampai tidak bisa menggerakkan badannya. Menurut Hawari (2001:72) fobia adalah ketakutan yang menetap yang tidak rasional terhadap suatu obyek, aktivitas atau situsi tertentu (spesifik), yang menimbulkan suatu keinginan yang mendesak untuk menghindarinya.

**CIRI CIRI**

 Secara umum, penderita fobia social terlihat tidak nyaman, cemas, ragu-ragu dan sulit megungkapkan pendapat. Namun pada situasi percakapan lawan satu menunjukkan keterampilan social yang normal (Veale 2003)

 Sedangkan menurut Hawari (2001:74) Ciri-ciri seseorang yang mengalami Fobia sosial yaitu:

1. Merasa takut/cemas untuk bertemu orang baru
2. Selalu merasa takut/cemas pada situasi dimana anda sedang diperhatikan/dinilai/dijudge
3. Khawatir akan mempermalukan diri sendiri
4. Menghindari dimana anda akan menjadi pusat perhatian
5. Sangat susah berbicara dilingkungan sosial karena ia merasa terisolir dari pergaulan sosial.

 **Cara mengatasi Fobia**

 **TIPS 1**

* Hypnotheraphy: Penderita phobia diberi sugesti-sugesti untuk menghilangkan phobia.
* Reframing: Penderita phobia disuruh membayangkan kembali menuju masa lampau dimana permulaannya si penderita mengalami phobia, ditempat itu dibentuk suatu manusia baru yang tidak takut lagi pada phobia-nya.
* Dengan hipnoterapi, Anda akan dibimbing untuk menemukan penyebab fobianya, kemudian dilakukan pembelajaran ulang atas peristiwa penyebab fobia tersebut. Dengan pemahaman yang baru mengenai peristiwa traumatis tersebut, maka fobia akan sembuh seketika dan tidak kambuh dalam waktu yang sangat lama atau bahkan selamanya.Banyak penderita fobia yang enggan pergi ke para ahli untuk mengikuti terapi karena takut harus bersinggungan dengan obyek yang ditakuti. Namun Anda perlu tahu bahwa dalam hipnoterapi Anda tidak akan diminta berhadapan dengan obyek yang Anda takuti kalau Anda masih merasa takut. Anda tidak akan "dipaksa" untuk melawan rasa takut.

**TIPS 2**

Terapi Kognitif Model terapi ini menyatakan bahwa ketika klien masuk ke dalam situasi sosial, maka aturan pasti, asumsi, atau unconditional beliefs menjadi aktif. Melalui pendekatan terapi perilaku rasional-emotif, Ellis menunjukkan kepada orang-orang dengan fobia sosial bahwa kebutuhan-kebutuhan irasional untuk penerimaan sosial (sosial approval) dan perfeksionisme menghasilkan kecemasan yang tidak perlu dalam interaksi sosial. Terapi kognitif dari Beck berusaha untuk mengidentifikasi dan mengoreksi keyakinan-keyakinan yang disfungsional atau terdistorsi.

Terapis kognitif membantu orang untuk mengenali cacat-cacat logis dalam pemikiran mereka dan membantu mereka untuk memandang situasi secara rasional. Klien diminta untuk mengumpulkan bukti-bukti untuk menguji keyakinan mereka, yang akan membawa mereka untuk mengubah keyakinan yang ternyata tidak berdasar pada realitas. Terapis mendorong klien dengan fobia sosial untuk menguji keyakinan mereka bahwa mereka akan diabaikan, ditolak, atau ditertawakan oleh orang lain dalam pertemuan-pertemuan sosial dengan menghadiri suatu pesta, memulai pembicaraan, dan memonitor reaksi orang-orang lain. Terapis juga membantu klien mengembangkan keterampilan sosial untuk meningkatkan efektivitas interpersonal mereka dan mengajari mereka bagaimana cara menghadapi penolakan sosial.

Salah satu contoh teknik kognitif adalah restrukturisasi kognitif (cognitive restructuring) atau disebut juga restrukturisasi rasional. Teknik ini merupakan suatu proses di mana terapis membantu klien mencari pikiran-pikiran self-defeating dan mencari alternatif rasional sehingga mereka bisa belajar menghadapi situasi-situasi pembangkit kecemasan.

Virtual Reality Exposure Melalui proses pemaparan terhadap suatu seri stimuli virtual yang makin bertambah menakutkan dan hanya bila ketakutan sudah berkurang pada langkah terdahulu, orang belajar untuk mengatasi ketakutan dengan cara yang sama dengan seandainya mereka mengikuti program pemaparan gradual terhadap stimuli fobik dalam situasi aktual. Keuntungan dari realitas virtual adalah bahwa hal ini memberi kesempatan pada kita untuk mengalami situasi yang sulit atau hampir tidak mungin untuk diandalkan dalam realitas yang sesungguhnya .

Terapis bereksperimentasi dengan terapi virtual, misalnya dalam bentuk terapi kelompok di mana sekelompok orang yang aktualnya ada di tempat yang berbeda-beda dapat memakai peralatan realitas virtual, dihubungkan dengan komputer-komputer mereka pada saat yang sama, dan bertemu secara elektronik dalam suatu kantor terapi yang simulasi.

Terapis mungkin mengkombinasikan pemaparan dengan teknik kognitif yang membantu klien untuk mengurangi pikiran-pikran maladaptif pembangkit kecemasan yang mungkin mereka temui dalam situasi-situasi sosial, dengan pikiran-pikiran yang lebih sesuai.