**Lampiran 1**

**Angket Try Out Kecemasan Yang Berlebihan**

1. **Pengantar**

Pernyataan di dalam skala gangguan kecemasan *(axienty disorder)* ini disusun untuk mengetahui gambaran gangguan kecemasan *(axienty disorder)* yang terdapat dalam diri anda saat ini. Jawaban ini tidak berpengaruh terhadap prestasi anda, oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban yang menggambarkan bagaimana keadaan anda yang sebenarnya dengan jujur. Atas perhatian dan kerja sama yang telah anda berikan, kami ucapkan terimah kasih.

1. **Identitas**

Nama :

Kelas/No. Absen :

1. **Petunjuk Pengisian**

Di bawah ini ada pernyataan cara menjawab skala gangguan kecemasan *(axienty disorder)* dengan memberikan tanda cek () pada kolom yang sesuai dengan pendapat anda atau keadaan anda. Alternatif jawabannya ialah :

SS = Jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi yang anda alami

S = Jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi yang anda alami

KS = Jika pernyataan tersebut kurang sesuai dengan kondisi yang anda alami

TS = Jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi yang anda alami

STS = Jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi yang anda alami

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Pernyataan** | **Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya merasa cemas dan ragu dalam pengambiln keputusan (plin plan) |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa tidak tenang jika saya ingin tampil di depan kelas (nerfes) |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa ragu dan bimbang jika ingin menjawab pertanyan yang di berikan oleh guru |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa tenang jika menjawab pertanyaan yang di berikan oleh guru dan teman saya |  |  |  |  |
| 5. | Saya tidak merasa khwatir dan takut dengan masa depan saya |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa khawatir memandang masa depan saya |  |  |  |  |
| 7. | Saya merasa khawatir jika teman saya tidak mau berteman dengan saya |  |  |  |  |
| 8. | Jika saya tampil di depan kelas,saya merasa percaya diri |  |  |  |  |
| 9. | Saya menjawab pertanyaan teman dengan percaya diri |  |  |  |  |
| 10. | Saya merasa kurang percaya diri jika ingin tampil di depan kelas dan di depan umum |  |  |  |  |
| 11. | Jika ada yang bertanya kepada saya, saya tidak berani untuk menjawab nya dan kurang percaya diri dengan hasill jawaban saya |  |  |  |  |
| 12. | saya tidak merasa bersalah jika saya sering datang terlambat kesekolah |  |  |  |  |
| 13. | Saya tidak merasa bersalah Jika saya usil dengan teman di dalam kelas saat guru sedang menjelaskan mata pelajaran |  |  |  |  |
| 14. | Jika saya salah saya tidak merasa itu salah saya dan melemparkan kesalahan itu pada teman |  |  |  |  |
| 15. | Saya suka menyalahkan orang lain dari kesalahan yang saya perbuat |  |  |  |  |
| 16. | Berbicara sallu sopan tidak ngotot |  |  |  |  |
| 17. | Menagalah jika teman salah |  |  |  |  |
| 18. | Berbicara baik jika teman marah |  |  |  |  |
| 19. | Tidak mau mengalah atau menang sendri |  |  |  |  |
| 20. | Selalu membuat gaduh/onanar (berantam dengan teman) |  |  |  |  |
| 21. | Betengkar di dalam kelas dengan teman dan tidak mau mengalah |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa tenang jika hasil ujian cepat di bagikan oleh guru |  |  |  |  |
| 23 | Saya bersyukur dengan keadaan hidup saya sekarang |  |  |  |  |
| 24. | Jika mengerjakan tugas di depan kelas saya merasa gerakan saya serbah salah |  |  |  |  |
| 25 | Apabila duduk merasa tidak tenang |  |  |  |  |
| 26 | Selalu salah tingkahjika saya di panggil oleh guru untuk tampil di depan kelas. |  |  |  |  |
| 27 | Jika saya sakit tidak manjah |  |  |  |  |
| 28 | Tidak merasa khawatir dengan pnyakit yang di derita |  |  |  |  |
| 29 | Sering mencari perhatian jika sakit ( sering mengeluh) |  |  |  |  |
| 30 | Manjah selalu ingin di perhatikan |  |  |  |  |
| 31 | Seing membesarkan masalah (dranatis ) |  |  |  |  |
| 32 | Mudah tersingung jika ada teman yang suka mengejek |  |  |  |  |
| 33 | Saya suka Membesar-besarkan masalah kecil |  |  |  |  |
| 34 | Dalam mengambil keputusan di liputin rasa bimbang dan ragu |  |  |  |  |
| 35 | Saya sukak bertindak kasar/sadis pada teman |  |  |  |  |
| 36 | Saya merasa kalo sedang emosi sering bertindak histeris |  |  |  |  |
| 37 | Jika Saya marah selalu bertindak yang berlebihan |  |  |  |  |
| 38 | Saya merasa tenang dan santai jika ada teman yang mengejek saya |  |  |  |  |
| 38 | Saya menerima olok olokan teman |  |  |  |  |
| 39 | Saya merasa sabar dalam mengahadapi masalah |  |  |  |  |
| 40 | Bila berbicara dengan dengan guru atau teman sering di ulang-ulang. |  |  |  |  |

**Lampiran 2**

**Tabulasi Try OutKecemasan yang berlebihan**

**Lampiran 3**

**Perhitungan Validitas Item Variabel Kecemasan Yang Berlebihan**

Untuk mencari validitas soal digunakan rumus product moment yaitu:

Contoh penggunaan rumus dapat dilihat pada soal nomor 1 dari instrument yang di validasi :

ΣX : 149 ΣY : 5880

ΣX2 : 509 ΣY2 : 759066

ΣXY : 19292 N : 46

Maka diperoleh

**rxy**

**rxy**

**rxy = 0. 554**

Dengan membandingkan rtabel untuk N=40 pada taraf signifikan 5% di dapat rtabel = 0,554. Berdasarkan kriteria rhitung> rtabel atau 0,554 > 0,291 yang berarti untuk soal nomor 1 adalah valid. Secara lengkapnya disajikan perhitungan validitas angket kecemasan yang berlebihan (Axienty Disorder)

**ANGKET VALID DAN TIDAK VALID**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **r hitung** | **r tabel** | **Ket** | **NO** | **r hitung** | **r tabel** | **Ket** |
| **1** | 0,554 | **0,291** | **Valid** | **23** | **0,127** | **0,291** | **T. Valid** |
| **2** | 0,452 | **0,291** | **Valid** | **24** | **0,194** | **0,291** | **T. Valid** |
| **3** | **0,518** | **0,291** | **Valid** | **25** | **0,235** | **0,291** | **T. Valid** |
| **4** | **0,424** | **0,291** | **Valid** | **26** | **0,398** | **0,291** | **Valid** |
| **5** | **0,54** | **0,291** | **Valid** | **27** | **0,39** | **0,291** | **Valid** |
| **6** | **0,43** | **0,291** | **Valid** | **28** | **-0,033** | **0,291** | **T. Valid** |
| **7** | **0,374** | **0,291** | **Valid** | **29** | **0,207** | **0,291** | **T. Valid** |
| **8** | **0,405** | **0,291** | **Valid** | **30** | **0,22** | **0,291** | **T. Valid** |
| **9** | **0,23** | **0,291** | **T. Valid** | **31** | **0,18** | **0,291** | **T. Valid** |
| **10** | **0,599** | **0,291** | **Valid** | **32** | **0,355** | **0,291** | **Valid** |
| **11** | **0,505** | **0,291** | **Valid** | **33** | **0,442** | **0,291** | **Valid** |
| **12** | **0,453** | **0,291** | **Valid** | **34** | **0,287** | **0,291** | **T. Valid** |
| **13** | **0,647** | **0,291** | **Valid** | **35** | **0,184** | **0,291** | **T. Valid** |
| **14** | **0,526** | **0,291** | **Valid** | **36** | **0,103** | **0,291** | **T. Valid** |
| **15** | **0,586** | **0,291** | **Valid** | **37** | **0,525** | **0,291** | **Valid** |
| **16** | **0,57** | **0,291** | **Valid** | **38** | **0,294** | **0,291** | **Valid** |
| **17** | **0,529** | **0,291** | **Valid** | **39** | **-0,093** | **0,291** | **T. Valid** |
| **18** | **0,446** | **0,291** | **Valid** | **40** | **0,315** | **0,291** | **Valid** |
| **19** | **0,561** | **0,291** | **Valid** |
| **20** | **0,43** | **0,291** | **Valid** |
| **21** | **0,17** | **0,291** | **T. Valid** |
| **22** | **0,331** | **0,291** | **Valid** |

Setelah rhitung dibandingkan rtabel pada taraf signifikan 5% dan N=40 maka dari 40 angket yang diuji cobakan 13 butir yang tidak valid, sehingga 27 item yang valid digunakan untuk menjaring data penelitian.

**Lampiran 4**

**Perhitungan Reabilitas Item Variabel Kecemasan Berlebihan**

Reabilitas (keterandalan) angket kecemasan berlebihan siswa dihitung menggunakan rumus Alpha:

Untuk menghitung Varians butir dihitung dengan rumus:

Dari data uji coba angket kecerdasan mengatasi kesulitan untuk item nomor 1 diperoleh data-data sebagai berikut:

Σx = 149 N = 46

Σx² = 509

Sehingga diperoleh Varians item :

Dibawah ini dijelaskan secara lengkap hasil perhitungan varians setiap butir angket.

**TABEL VIII**

**RINGKASAN HASIL PERHITUNGAN VARIANS ITEM ANGKET KECEMASAN YANG BERLEBIHAN**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Butir | Sb2 Sb2 | Butir | Sb2 Sb2 |
| 1 | 0,573 | **21** | 0,627 |
| 2 | 0,567 | **22** | 0,456 |
| 3 | 0,529 | **23** | 0,574 |
| 4 | 0,444 | **24** | 0,795 |
| 5 | 0,561 | **25** | 0,591 |
| 6 | 0,624 | **26** | 0,922 |
| 7 | 0,592 | **27** | 1,950 |
| 8 | 0,708 | **28** | 0,708 |
| 9 | 0,550 | **29** | 0,662 |
| 10 | 0,624 | **30** | 0,722 |
| 11 | 1,06 | **31** | 0,563 |
| 12 | 0,534 | **32** | 0,801 |
| 13 | 0,824 | **33** | 0,766 |
| 14 | 0,853 | **34** | 0,604 |
| 15 | 0,869 | **35** | 0,974 |
| 16 | 1,08 | **36** | 0,574 |
| 17 | 1,12 | **37** | 1,041 |
| 18 | 0,749 | **38** | 0,681 |
| 19 | 1,173 | **39** | 0,665 |
| 20 | 0,722 | **40** | 0,406 |
| Jumla | 29,69 |

Untuk menghitung Varians total digunakan rumus:

Dimana :

Σy = 5880 N = 46

Σy² = 759066

161,92

Maka Reabilitas Angket :

Dari hasil perhitungan diperoleh nilai r11 = 0,970

**Lampiran 5**

**Data Angket Pos tes**

1. **Pengantar**

Pernyataan di dalam skala gangguan kecemasan *(axienty disorder)* ini disusun untuk mengetahui gambaran gangguan kecemasan *(axienty disorder)* yang terdapat dalam diri anda saat ini. Jawaban ini tidak berpengaruh terhadap prestasi anda, oleh karena itu diharapkan anda dapat memberikan jawaban yang menggambarkan bagaimana keadaan anda yang sebenarnya dengan jujur. Atas perhatian dan kerja sama yang telah anda berikan, kami ucapkan terimah kasih.

1. **Identitas**

Nama :

Kelas/No. Absen :

1. **Petunjuk Pengisian**

Di bawah ini ada pernyataan cara menjawab skala gangguan kecemasan *(axienty disorder)* dengan memberikan tanda cek () pada kolom yang sesuai dengan pendapat anda atau keadaan anda. Alternatif jawabannya ialah :

SS = Jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan kondisi yang anda alami

S = Jika pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi yang anda alami

KS = Jika pernyataan tersebut kurang sesuai dengan kondisi yang anda alami

TS = Jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan kondisi yang anda alami

STS = Jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan kondisi yang anda alami

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **Pernyataan** | **Jawaban** | | | | |
| **SS** | **S** | **KS** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya merasa cemas dan ragu dalam pengambiln keputusan (plin plan) |  |  |  |  |  |
| 2. | Saya merasa tidak tenang jika saya ingin tampil di depan kelas (nerfes) |  |  |  |  |  |
| 3. | Saya merasa ragu dan bimbang jika ingin menjawab pertanyan yang di berikan oleh guru |  |  |  |  |  |
| 4. | Saya merasa tenang jika menjawab pertanyaan yang di berikan oleh guru dan teman saya |  |  |  |  |  |
| 5. | Saya tidak merasa khwatir dan takut dengan masa depan saya |  |  |  |  |  |
| 6. | Saya merasa khawatir memandang masa depan saya |  |  |  |  |  |
| 7. | Saya merasa khawatir jika teman saya tidak mau berteman dengan saya |  |  |  |  |  |
| 8. | Jika saya tampil di depan kelas,saya merasa percaya diri |  |  |  |  |  |
| 9. | Saya menjawab pertanyaan teman dengan percaya diri |  |  |  |  |  |
| 10. | Saya merasa kurang percaya diri jika ingin tampil di depan kelas dan di depan umum |  |  |  |  |  |
| 11. | Jika ada yang bertanya kepada saya, saya tidak berani untuk menjawab nya dan kurang percaya diri dengan hasill jawaban saya |  |  |  |  |  |
| 12. | saya tidak merasa bersalah jika saya sering datang terlambat kesekolah |  |  |  |  |  |
| 13. | Saya tidak merasa bersalah Jika saya usil dengan teman di dalam kelas saat guru sedang menjelaskan mata pelajaran |  |  |  |  |  |
| 14. | Jika saya salah saya tidak merasa itu salah saya dan melemparkan kesalahan itu pada teman |  |  |  |  |  |
| 15. | Saya suka menyalahkan orang lain dari kesalahan yang saya perbuat |  |  |  |  |  |
| 16. | Berbicara sallu sopan tidak ngotot |  |  |  |  |  |
| 17. | Menagalah jika teman salah |  |  |  |  |  |
| 18. | Berbicara baik jika teman marah |  |  |  |  |  |
| 19. | Tidak mau mengalah atau menang sendri |  |  |  |  |  |
| 20. | Selalu membuat gaduh/onanar (berantam dengan teman) |  |  |  |  |  |
| 21. | Betengkar di dalam kelas dengan teman dan tidak mau mengalah |  |  |  |  |  |
| 22. | Saya merasa tenang jika hasil ujian cepat di bagikan oleh guru |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya bersyukur dengan keadaan hidup saya sekarang |  |  |  |  |  |
| 24. | Jika mengerjakan tugas di depan kelas saya merasa gerakan saya serbah salah |  |  |  |  |  |
| 25 | Apabila duduk merasa tidak tenang |  |  |  |  |  |
| 26 | Selalu salah tingkahjika saya di panggil oleh guru untuk tampil di depan kelas. |  |  |  |  |  |
| 27 | Jika saya sakit tidak manjah |  |  |  |  |  |
| 28 | Tidak merasa khawatir dengan pnyakit yang di derita |  |  |  |  |  |
| 29 | Sering mencari perhatian jika sakit ( sering mengeluh) |  |  |  |  |  |
| 30 | Manjah selalu ingin di perhatikan |  |  |  |  |  |
| 31 | Seing membesarkan masalah (dranatis ) |  |  |  |  |  |
| 32 | Mudah tersingung jika ada teman yang suka mengejek |  |  |  |  |  |
| 33 | Saya suka Membesar-besarkan masalah kecil |  |  |  |  |  |
| 34 | Dalam mengambil keputusan di liputin rasa bimbang dan ragu |  |  |  |  |  |
| 35 | Saya sukak bertindak kasar/sadis pada teman |  |  |  |  |  |
| 36 | Saya merasa kalo sedang emosi sering bertindak histeris |  |  |  |  |  |
| 37 | Jika Saya marah selalu bertindak yang berlebihan |  |  |  |  |  |
| 38 | Saya merasa tenang dan santai jika ada teman yang mengejek saya |  |  |  |  |  |
| 38 | Saya menerima olok olokan teman |  |  |  |  |  |
| 39 | Saya merasa sabar dalam mengahadapi masalah |  |  |  |  |  |
| 40 | Bila berbicara dengan dengan guru atau teman sering di ulang-ulang. |  |  |  |  |  |

**Lampiran 6**

Tabulasi Data Pre Test Angket Gangguan Kecemasan

**Lampiran 7**

**Perhitungan harga rata-rata (M), Standart Deviasi (SD) Pre test**

* + - 1. Rata-rata (M)

Harga rata-rata dihitung dengan rumus :

=

Keterangan :

= Harga rata-rata

Σx = Jumlah aljabar x

N = Jumlah sampel

Dari lampiran 6 diperoleh

Σx = 3178 N = 46

=

=

= 69,086

* + - 1. Standart Deviasi (SD)

Untuk menghitung standart deviasi dari variabel penelitian digunakan rumus

Keterangan :

Σx² = Jumlah aljabar kuadrat dari data pre test

N = Jumlah sampel

**Lampiran 8**

TABULASI DATA POST TEST ANGKET KECEMASAN EMOSI

**Lampiran 9**

**Perhitungan harga rata-rata (M), Standart Deviasi (SD) Post test**

1. Rata-rata (M)

Harga rata-rata dihitung dengan rumus :

=

Keterangan :

= Harga rata-rata

Σx = Jumlah aljabar x

N = Jumlah sampel

Dari tabel no lampiran 8 diperoleh

Σx = 3064 N = 46

=

=

= 66,60

1. Standart Deviasi (SD)

Untuk menghitung standart deviasi dari variabel penelitian digunakan rumus

Keterangan :

Σx² = Jumlah aljabar kuadrat dari data post test

N = Jumlah sampel

**Lampiran 10**

**Uji Homogenitas Varians Gangguan Kecemasan**

Sesuai lampiran 7 diperoleh data pre test gangguan kecemasan yang berlebihan

ΣXA = 3178 N = 46 V = 46

ΣX² = 10099684 Σx̄ = 69,086 S² = 219558,34

Sesuai lampiran 9 diperoleh data post test gangguan kecemasan yang berlebihan

ΣXA = 3064 N = 46 V = 46

ΣX² = 205760 Σx̄ = 66,60 S² = 37,26

Maka

f =

f =

f = 5892,60

Harga Fhitung dibandingkan dengan Ftabel = (Fhitung < Ftabel) atau (5892,60> 2,97).

**Lampiran 11**

**Pengujian Hipotesis**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dicari mean beda dan simpangan baku beda yaitu membuat tabulasi data pre test dan post test.

**TABEL IX**

**TABULASI DATA PRE TEST DAN POST TEST**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PRETES XA** | **POSTEST X B** | **X B - X A (D)** | **Xd(d-md)** | **ax²d** |
| 61 | 58 | -3 | -0,522 | 0,2722 |
| 71 | 59 | -12 | -12 | 144 |
| 73 | 63 | -10 | -10 | 100 |
| 76 | 68 | -8 | -8 | 64 |
| 68 | 73 | 5 | 5 | 25 |
| 72 | 67 | -5 | -5 | 25 |
| 68 | 58 | -10 | -10 | 100 |
| 71 | 66 | -5 | -5 | 25 |
| 75 | 62 | -13 | -13 | 169 |
| 73 | 49 | -24 | -24 | 576 |
| 73 | 69 | -4 | -4 | 16 |
| 69 | 71 | 2 | 2 | 4 |
| 71 | 63 | -8 | -8 | 64 |
| 75 | 71 | -4 | -4 | 16 |
| 72 | 65 | -7 | -7 | 49 |
| 75 | 68 | -7 | -7 | 49 |
| 73 | 69 | -4 | -4 | 16 |
| 74 | 71 | -3 | -3 | 9 |
| 74 | 74 | 0 | 0 | 0 |
| 68 | 66 | -2 | -2 | 4 |
| 76 | 67 | -9 | -9 | 81 |
| 70 | 67 | -3 | -3 | 9 |
| 73 | 73 | 0 | 0 | 0 |
| 71 | 63 | -8 | -8 | 64 |
| 73 | 65 | -8 | -8 | 64 |
| 72 | 62 | -10 | -10 | 100 |
| 78 | 58 | -20 | -20 | 400 |
| 66 | 69 | 3 | 3 | 9 |
| 70 | 65 | -5 | -5 | 25 |
| 79 | 69 | -10 | -10 | 100 |
| 74 | 53 | -21 | -21 | 441 |
| 69 | 69 | 0 | 0 | 0 |
| 59 | 70 | 11 | 11 | 121 |
| 65 | 71 | 6 | 6 | 36 |
| 66 | 66 | 0 | 0 | 0 |
| 69 | 67 | -2 | -2 | 4 |
| 62 | 69 | 7 | 7 | 49 |
| 63 | 72 | 9 | 9 | 81 |
| 57 | 69 | 12 | 12 | 144 |
| 58 | 63 | 5 | 5 | 25 |
| 57 | 75 | 18 | 18 | 324 |
| 67 | 64 | -3 | -3 | 9 |
| 60 | 79 | 19 | 19 | 361 |
| 63 | 82 | 19 | 19 | 361 |
| 70 | 66 | -4 | -4 | 16 |
| 59 | 61 | 2 | 2 | 4 |
| **3178** | **3064** | **-114** |  | **4283,3** |

Diperoleh :

Mean Beda (Md) =

Md =

Md = -2,47

Jumlah kuadrat deviasi Σx²d = 4283,3

Maka harga thitung =

t =

t =

t =

t =

t = -1,720

Harga ttabel dengan d.b = n-1=46-1=45 pada taraf nyata α = 0,05 diperoleh sebesar 1,671. Maka thitung> ttabel = -1,720 > 1,671. Maka hipotesis yang menyatakan ada pengaruh pemberian layanan informasi teknik diskusi terhadap gangguan kecemasan yang berlebihan dapat diterima.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**

**SMA NURUL HASANAH TEMBUNG**

1. **IDENTITAS**
2. Satuan Pendidikan :Sma Nurul Hasanah
3. Tahun Pelajaran : 2016/2017
4. Kelas/Semester : X-2
5. Pihak terkait : Peserta Didik
6. Pelaksanaan : Guru Bimbingan Konseling (BK)

1. **WAKTU DAN TEMPAT**
2. Tanggal : 15 Juni 2017 s/d 16 Juli 2017
3. Jam Pembelajaran/Pelayanan : Semua Jadwal
4. Volume Waktu : Masing-masing Kelas
5. Spesifikasi Tempat : Di Kelas X-2
6. **MATERI PEMBELAJARAN**
7. Topik/Tema : Gangguan Kecemasan
8. Sumber Materi Pembelajaran : a. bagai mana mengetahui gangguan Kecemasan.

b. Pengalaman Peserta Didik

**IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**

1. Pengembangan KES : Agar Peserta didik memahami tentang gangguam Kecemasan
2. Pengembangan KES-T : Untuk Menghindari/ menghilangkan dan mencegah Ketidak tahuan, kebingungan dan ketidak pedulian dalam melakukan apa yang baik bagi peserta didik
3. **METODE DAN TEKNIK**
4. Jenis Layanan : Layanan Informasi
5. Kegiatan Pendukung : -

VI. **SARANA**

* Tidak mengharuskan penggunaan media ataupun instrument khusus ( kecuali memang tersedia, seperti gambar, alat peraga, leptop, proyektor, ataupun film )

**VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

1. KES : Acuan (A) peserta didik mampu memahami atau mengenal diri, Kompetensi (K) memiliki kepercayaan dalam memahami diri sendiri, Usaha (U) meningkatkan kepercayaan dirinya, Rasa (R) siswa merasa dapat mengenal dirinya, Kesungguhan (S) dalam mengenal dirinya
2. KES-T : Apa yang harus di hindari agar tidak menganggu atau menghambat hal-hal yang hendaknya di lakukan oleh peserta didik, apa bentuk upayanya bagaimana menghentikan hal-hal yang kurang baik yang selama ini di lakukan dengan hal-hal baik yang ingin di lakukan itu.
3. Bersyukur, ihklas dan tabah : memohon ridho allah tuhan yang maha Esa untuk mencapai apa yang diinginkan, bersyukur atas keberasilan dan ihklas serta tawakal jika ada yang belum terpenuhi sebagaimana yang di harapkan dan terus berusaha keras untuk mencapai.

**VIII. LANGKAH KEGIATAN**

1. **Pengantaran**
2. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bertindak, bersikap, bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang di bahas.
3. Menjelaskan materi pokok pembelajaran yang berkenaan dengan pemahaman diri yaitu dengan judul “ Gangguan Kecemasan “
4. **Penjajakan**

Peserta didik di minta untuk menanggapi apa yang dijelaskan kepadanya,dan mengungkapkan apa yang selama ini ia lakukan dan yang terjadi hal-hal yang dilakukan.

1. **Penafsiran**

Menganalisis apa yang dikembangkan pada tahap penjajakan diatas, apa untung ruginya kepada peserta didik, di masa sekarang dan di masa akan datang.

1. **Pembinaan**
2. Peserta didik di biasakan untuk mengenal dirinya baik kekurangan dan kelebihannya.
3. Peserta didik di tugaskan membicarakan materi” Gangguan Kecemasan”
4. **Penilaian**
5. Penilaian Hasil

Diakhir proses pembelajaran peserta didik diminta merefleksikan apa yang mereka peroleh dari kegiatan pembelajaran yang baru berlangsung dengan pola

* Apa yang mereka pikirkan
* Apa yang mereka rasakan
* Bagaimana mereka menyikapi
* Apa yang hendak meraka lakukan
* Bagaimana mereka bertangung jawab untuk dalam melakukannya

1. Penilaian Proses

Melalui pengamatan angket dan daftar pilihan wawancara. Penilaian proses pembelajaran di lakukan untuk mengukur efektifitas proses pembelajaran/pelayanan.

Tajung Morawa, Mei 2017

Peneliti

**Indah Kumala Sari**

**Npm: 131484151**

**GANGGUAN KECEMASAN**

Gangguan kecemasan adalah gangguan kejiwaan di mana penderita tersebut mengalami kecemasan yang berlebihan dan mempengaruhi hidup normal mereka. Semua orang merasa cemas sekarang dan kemudian hari. Hal ini merupakan suatu emosi yang normal dialami semua orang. Banyak orang merasa gugup ketika menghadapi masalah di tempat kerja, sebelum ujian, atau membuat sebuah keputusan penting.

Meskipun begitu, gangguan kecemasan setiap orang memang berbeda. Gangguan kecemasan dapat menyebabkan penderitaan dan mengganggu kemampuan Anda untuk menjalani hidup normal.Jenis gangguan kecemasan adalah penyakit mental yang serius. Bagi orang yang memilikinya, khawatir dan ketakutan yang konstan luar biasa, dan dapat melumpuhkan kehidupannya. Tapi dengan pengobatan, banyak orang dapat mengelola perasaan itu dan kembali ke kehidupan yang memuaskan.

**Apa saja jenis gangguan kecemasan?**   
Ada beberapa jenis, termasuk:

1. **Gangguan Panik.** Orang dengan kondisi ini memiliki perasaan teror yang menyerang tiba-tiba dan berulang kali tanpa peringatan. Gejala lain dari serangan panik termasuk berkeringat, nyeri dada, palpitasi (detak jantung kencang atau tidak teratur), dan perasaan tersedak atau tercekik. Hal ini dapat merasa seperti Anda mengalami serangan jantung atau “tiba-tiba menjadi gila.”
2. **Fobia Spesifik.** Ini adalah ketakutan yang intens dari objek atau situasi tertentu, seperti ketinggian atau tempat sempit. Tingkat ketakutan biasanya tidak pantas untuk situasi yang sebenarnya sederhana dan dapat menyebabkan Anda menghindari situasi sehari-hari.
3. **Gangguan Kecemasan Umum**. Ini adalah rasa khawatir yang berlebihan, khawatir dan ketegangan yang tidak realistis, bahkan meskipun hanya ada sedikit yang menimbulkan kecemasan atau justru tidak ada yang memicu

**Apa gejala gangguan kecemasan?**  
Hal ini tergantung pada jenis gangguan kecemasan, tetapi gejala umum meliputi:

* Perasaan panik, ketakutan, dan kegelisahan
* Masalah tidur
* Tangan atau kaki dingin atau berkeringat
* Sesak napas
* Palpitasi jantung (jantung berdetak kencang atau tidak beraturan)
* Tidak bisa diam dan tenang
* Mulut kering
* Mati rasa atau kesemutan di tangan atau kaki
* Mual
* Ketegangan otot
* Pusing

**Apakah penyebab gangguan kecemasan?**

Penyebab pasti dari gangguan kecemasan tidak diketahui, namun gangguan kecemasan – seperti bentuk lain dari penyakit mental – bukan hasil dari kelemahan pribadi, cacat karakter, atau pendidikan yang buruk. Ilmuwan melanjutkan penelitian mereka pada penyakit mental, hal ini menjadi jelas bahwa banyak dari gangguan ini disebabkan oleh kombinasi faktor, termasuk perubahan zat kimia dalam otak dan stres lingkungan.

Seperti penyakit otak lainnya, gangguan kecemasan dapat disebabkan oleh masalah dalam fungsi sirkuit otak yang mengatur rasa takut dan emosi lainnya. Penelitian telah menunjukkan bahwa stres berat atau tahan lama dapat mengubah sel-sel saraf di dalam sirkuit ini lalu mengirimkan informasi dari satu daerah otak yang lain.

Penelitian lain menunjukkan bahwa orang dengan gangguan kecemasan tertentu memiliki perubahan struktur otak tertentu yang mengontrol kenangan dikaitkan dengan emosi yang kuat. Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa gangguan kecemasan dapat berjalan dalam keluarga, yang berarti bahwa mereka dapat setidaknya sebagian diwariskan dari satu atau kedua orang tua, mirip dengan risiko genetik untuk penyakit jantung atau kanker. Selain itu, faktor lingkungan tertentu – seperti trauma atau peristiwa penting – dapat memicu gangguan kecemasan pada orang yang memiliki kerentanan yang diwariskan untuk mengembangkan gangguan tersebut.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN ( RPL )**

**SMA NURUL HASANAH TEMBUNG**

1. **IDENTITAS**
2. Satuan Pendidikan : Sma Nurul Hasanah Tembung
3. Tahun Pelajaran : 2016/2017
4. Kelas/Semester : X-2
5. Pihak terkait : Peserta Didik
6. Pelaksanaan : Guru Bimbingan Konseling (BK)

1. **WAKTU DAN TEMPAT**
2. Tanggal : 15 Juni 2017 s/d 16 Juli 2017
3. Jam Pembelajaran/Pelayanan : Semua Jadwal
4. Volume Waktu : Masing-masing Kelas
5. Spesifikasi Tempat : Di Kelas X-2
6. **MATERI PEMBELAJARAN**
7. Topik/Tema : Kurang Percaya Diri
8. Sumber Materi Pembelajaran : a. bagai mana mengetahui kurang percaya diri

b. Pengalaman Peserta Didik

1. **TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN**
2. Pengembangan KES : Agar Peserta didik memahami tentang kurang percaya diri
3. Pengembangan KES-T : Untuk Menghindari/ menghilangkan dan mencegah Ketidak tahuan, kebingungan dan ketidak pedulian dalam melakukan apa yang baik bagi peserta didik
4. **METODE DAN TEKNIK**
5. Jenis Layanan : Layanan Informasi
6. Kegiatan Pendukung : -

**VI. SARANA**

* Tidak mengharuskan penggunaan media ataupun instrument khusus ( kecuali memang tersedia, seperti gambar, alat peraga, leptop, proyektor, ataupun film ).

**VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN**

1. KES : Acuan (A) peserta didik mampu memahami atau mengenal diri, Kompetensi (K) memiliki kepercayaan dalam memahami diri sendiri, Usaha (U) meningkatkan kepercayaan dirinya, Rasa (R) siswa merasa dapat mengenal dirinya, Kesungguhan (S) dalam mengenal dirinya
2. KES-T : Apa yang harus di hindari agar tidak menganggu atau menghambat hal-hal yang hendaknya di lakukan oleh peserta didik, apa bentuk upayanya bagaimana menghentikan hal-hal yang kurang baik yang selama ini di lakukan dengan hal-hal baik yang ingin di lakukan itu.
3. Bersyukur, ihklas dan tabah : memohon ridho allah tuhan yang maha Esa untuk mencapai apa yang diinginkan, bersyukur atas keberasilan dan ihklas serta tawakal jika ada yang belum terpenuhi sebagaimana yang di harapkan dan terus berusaha keras untuk mencapai.

**VIII. LANGKAH KEGIATAN**

1. **Pengantaran**
   1. Mengucapkan salam dan mengajak peserta didik berdoa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan berfikir, merasa, bertindak, bersikap, bertanggung jawab berkenaan dengan materi yang di bahas.
   2. Menjelaskan materi pokok pembelajaran yang berkenaan dengan pemahaman diri yaitu dengan judul “ Kurang Percaya Diri “
2. **Penjajakan**

Peserta didik di minta untuk menanggapi apa yang dijelaskan kepadanya,dan mengungkapkan apa yang selama ini ia lakukan dan yang terjadi hal-hal yang dilakukan.

1. **Penafsiran**

Menganalisis apa yang dikembangkan pada tahap penjajakan diatas, apa untung ruginya kepada peserta didik, di masa sekarang dan di masa akan datang.

1. **Pembinaan**

* Peserta didik di biasakan untuk mengenal dirinya baik kekurangan dan kelebihannya.
* Peserta didik di tugaskan membicarakan materi” Kurang Percaya Diri”

1. **Penilaian**
   * 1. **Penilaian Hasil**

Diakhir proses pembelajaran peserta didik diminta merefleksikan apa yang mereka peroleh dari kegiatan pembelajaran yang baru berlangsung dengan pola

* Apa yang mereka pikirkan
* Apa yang mereka rasakan
* Bagaimana mereka menyikapi
* Apa yang hendak meraka lakukan
* Bagaimana mereka bertangung jawab untuk dalam melakukannya
  + 1. **Penilaian Proses**

Melalui pengamatan angket dan daftar pilihan wawancara. Penilaian proses pembelajaran di lakukan untuk mengukur efektifitas proses pembelajaran/pelayanan.

Tembung, Mei 2017

Peneliti

**Indah Kumala Sari**

**Npm: 131484151**

**KURANG PERCAYA DIRI**

Banyak orang yang merasa tidak percaya diri, sehingga membuat mereka memperlakukan diri sendiri dengan buruk, merasa diri tidak berguna dan tidak berharga. Rasa percaya diri adalah hal yang vital agar kita bisa hidup dengan lebih positif dan bisa merespon tantangan dalam hidup dengan lebih realistis. Orang yang percaya diri berpotensi besar untuk sukses dalam kehidupan pribadi maupun karirnya.

Karena itu, sangat penting bagi kita untuk mengetahui apa saja penyebab dari kurangnya rasa percaya diri ini, sehingga kita bisa mengatasinya.   
Penyebab kurangnya rasa percaya diri ini bisa diketahui dengan menelusuri kembali sejarah seseorang. Rasa percaya diri yang kurang adalah akibat dari kejadian buruk di masa kanak-kanak yang telah membuat sesorang bersikap acuh takacuh. Hasil akhir dari kurangnya rasa percaya diri ini biasanya mengarah pada penghukuman terhadap diri sendiri, yang akan merampas keyakinan dirinya, serta kemampuannya untuk berpikir rasional.

Kurangnya [rasa percaya diri](http://wownita.blogspot.com/2011/01/pengaruh-rasa-percaya-diri-dalam.html), membuat seseorang mengabaikan hidupnya dan bersikap negatif. Rasa percaya diri mempengaruhi emosi seseorang dan punya potensi untuk memberi dampak yang serius.

Orang yang tidak cukup kuat untuk menghadapi kurangnya rasa percaya diri ini, bisa berbuat sesuatu yang akan menghancurkan kehidupannya sendiri.

Kurangnya rasa percaya diri bertanggung jawab atas penyebab emosi extreme yang bisa mengarah pada depresi, percobaan bunuh diri, dan penyakit fisik dan mental, kehamilan di usia muda atau bahkan kekerasan terhadap anak-anak. Rasa percaya diri yang kurang juga bertanggung jawab terhadap kekerasan remaja yang menyebabkan kerusakan mental dan fisik yang fatal.

**Penyebab Umum Kurangnya Rasa Percaya Diri**

Kurangnya percaya diri disebabkan oleh faktor-faktor yang bergantung pada latar belakang dan status seseorang, lingkungan, usia, hubungannya dengan dunia luar, dan lain-lain.

Untuk bisa sukses mengatasi masalah ini, pertama-tama seseorang harus lebih dulu menentukan penyebab dari berkurangnya rasa percaya diri. Dan cara terbaik untuk menghadapi masalah apapun adalah dengan melihat kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan dimasa lalu.

* **Terabaikan.** Anak-anak yang tumbuh tanpa mendapatkan cinta dan kasih sayang yang cukup akan merasa terabaikan dan bersikap acuh tak acuh saat mereka dewasa. Mereka akan merasa kesulitan untuk mempercayai dan bergaul orang lain.
* **Kritik yang berlebihan.** Saat seorang anak terus menerus diingatkan bahwa dia nakal, itu akan membuatnya menjadi depresi dan hilang percaya diri. Kejadian-kejadian seperti ini akan menyebabkan dirinya merasa tidak berharga, membuatnya menjadi pesimis, dan enggan untuk melakukan sesuatu yang positif.
* **Pengaruh dari orang tua dan keluarga.** Orang tua cenderung utuk mempengaruhi anaknya dengan merefleksikan mimpi-mimpi mereka yang tidak terpenuhi. Mereka membuat kesalahan dalam memilih karir sehingga ketidak bahagiaan tersebut mempengaruhi anak-anaknya.
* **Pencapaian.** Orang bekerja untuk mencapai sukses dalam hidupnya dan saat mereka gagal setelah bekerja keras, mereka memperlakukan kegagalan tersebut sebagai kenyataan pahit yang menyebabkan hilangnya rasa percaya diri.
* **Penampilan fisik.** Penampilan fisik dari seseorang itu sangat penting karena itu yang paling mempengaruhi. Orang yang berpenampilan buruk akan[merasa rendah diri](http://wownita.blogspot.com/2011/01/ciri-ciri-orang-yang-merasa-rendah-diri.html) saat membandingkan dirinya dengan orang yang berpenampilan lebih baik. Ini akan menciptakan perasaan malu, yang menyebabkan mereka mengisolasi diri dari kehidupan sosial.
* **Pengalaman negatif.** Kurangnya rasa percaya diri terkadang disebabkan oleh pengalaman yang negatif. Anak-anak cenderung untuk meniru hal-hal negatif disekitarnya. Orang dewasa juga terkadang suka ikut-ikutan melakukan aktivitas-aktivitas tertentu yang membahayakan rasa percaya dirinya.
* **Kekerasan terhadap anak-anak.** Orang yang kurang percaya diri biasanya pernah mengalami kekerasan yang menyebabkan kerusakan fisk maupun mentalnya sewaktu masih berusia kanak-kanak. Kekerasan fisik ini termasuk kejahatan seksual terhadap anak-anak, yang biasanya bisa disembuhkan, akan tetapi, kekerasan terhadap mental akan membekas sangat dalam dan sangat sulit untuk disembuhkan. Pelaku kekerasan terhadap anak-anak ini biasanya adalah keluarga teman, kerabat, tetangga, orang asing dan wali atau orang tua tiri.
* **Pengangguran.** Seseorang yang tidak mempunyai pekerjaan akan merasa putus asa dan tidak beguna. Kegagalan untuk mencukupi kebutuhan keluarganya akan membuat seseorang menjadi kurang percaya diri.

**Ciri-ciri Kurangnya Rasa Percaya Diri**

Orang yang kurang percaya diri punya ciri-ciri dasar berikut ini, yang terkadang sulit untuk di identifikasi:

1. Kurang bisa untuk bersosialisasi dan tidak yakin pada diri sendiri, sehingga mengabaikan kehidupan sosialnya.
2. Seringkali tampak murung dan depresi.
3. Punya masalah dalam kebiasaan makan misalnya anorexia yang mengarah pada obesitas, yang membahayakan bagi tubuhnya.
4. Mereka suka berpikir negatif dan gagal untuk mengenali potensi yang dimilikinya.
5. Takut dikritik dan merespon pujian dengan negatif.
6. Takut untuk mengambil tanggung jawab.
7. Takut untuk membentuk opininya sendiri.
8. Hidup dalam keadaan pesimis.

**Tips untuk Memerangi Masalah Kurangnya Rasa Percaya Diri**

1. Selalu hindari situasi yang negatif.
2. Cobalah untuk berkumpul hanya dengan orang-orang yang positif.
3. Gunakan journal untuk mencatat hal-hal positif yang terjadi disekitar.
4. Berpikirlah dengan lebih positif.
5. Jangan enggan untuk meminta tolong saat berada dalam kesulitan.
6. Carilah bantuan dari tenaga profesional untuk menghadapi masalah yang serius.

Hal yang menyenangkan tentang hidup adalah bahwa dia memberikan kita kemampuan untuk menghadapi kurangnya rasa percaya diri. Mari, jangan biarkan rasa kurang percaya diri menghambat kita untuk mendapakan kehidupan yang membahagiakan