

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Objek Penelitian

a. Sejarah Singkat Sekolah

SMA Negeri 1 Ketapang yang terletak di Jalan Raya Banyuates - Ketapang merupakan SMA satu-satunya yang berdiri di pesisir utara Madura Kabupaten Sampang. Dengan luas tanahnya 15.616 m². sejak tahun 1992 mulai melaksanakan proses pendidikan dan pembelajaran dengan kepala sekolahnya Dra. Makkatul Makmiyah sampai tahun 1996.

Pada tahun 1996 terjadi pergantian kepala sekolah dari Ibu Mamik menjadi Drs. Anwarul Hidayat. Sejak saat itu, SMA Negeri 1 Ketapang mulai membangun jumlah siswa, tenaga pendidik dan staff tata usaha.

Periode kepemimpinan Bapak Drs. Anwarul Hidayat sebagai kepala SMA Negeri 1 Ketapang selesai tahun 1999, digantikan oleh Drs. Zainuddin yang memimpin SMA Negeri 1 Ketapang hingga tahun 2001. Semua bagian dari latihan kurikuler dan ekstrakurikuler ditingkatkan. Setelah selesai kewenangan Bapak Zainuddin, maka dilanjutkan oleh Bapak Drs. Imam Sanusi, M.Pd.

Terlebih lagi, pada tahun 2004 masa kepemimpinan Imam Sanusi selesai. Dengan ditunjuknya Bapak Drs. A.G. Atuf sebagai Kepala SMA Negeri 1 Ketapang periode 2004-2006.

Waktu kepemimpinan Bapak A.G. Atuf selesai pada tahun 2006, saat itu SMA Negeri 1 Ketapang di pimpin oleh Drs. Syaiful Bahri. Prestasi yang diraih SMA Negeri 1 Ketapang terus berkembang berkat partisipasi yang baik antara semua sekolah mitra.

Pada tahun 2007, saat kepemimpinan Bapak Drs. Syaiful Bahri selesai. Selanjutnya SMA Negeri 1 Ketapang dipimpin oleh Drs. Ach. Mawardi hingga 2011.

Setelah selesai masa Bapak Drs. Ach. Mawardi, selanjutnya SMA Negeri 1 Ketapang di pimpin oleh Drs. Subaidi M.Pd sampai tahun 2014.

Di bawah kepemimpinan Drs. Subaidi MMPd, segala aset dan usahanya terus diusahakan untuk meraih prestasi terbaik di bidang skolastik dan non kesarjanaan, memiliki pilihan untuk mengantarkan SMA Negeri 1 Ketapang menjadi sekolah yang tidak tertandingi kualitasnya, memiliki nilai yang mendunia. pandangan tergantung pada kepercayaan dan pengabdian.

Kepemimpinan bapak Subaidi selanjutnya digantikan oleh bapak Mas'udi Hadiwijaya, S.Pd, M.Pd. dengan visinya santun dalam pekerti unggul dalam prestasi kondusif, edukasi, dan arif pada lingkungan dalam perjalanan sampai saat ini banyak sekali program-program beliau yang dilakukan untuk mengantarkan SMA Negeri 1 Ketapang sebagai sekolah terbaik khususnya di Kabupaten Sampang.

Masih banyak prestasi SMA Negeri 1 Ketapang yang program-program unggulannya di bawah kepemimpinan bapak Mas'udi SMA Negeri 1 Ketapang mampu menjadi sekolah yang di perhitungkan di tingkat kabupaten maupun provinsi Jawa Timur.

b. Visi dan Misi

Visi dari SMA Negeri 1 Ketapang adalah “Santun dalam pekerti, unggul dalam prestasi dan kondusif dalam edukasi”.

Adapun misi dari SMA Negeri 1 Ketapang untuk mencapai misi yang telah ditetapkan adalah :

- 1) Membentuk peserta didik yang bermoralitas islami
- 2) Meningkatkan prestasi akademik
- 3) Meningkatkan prestasi ekstrakurikuler
- 4) Meningkatkan kemampuan berbahasa inggris

- 5) Menciptakan suasana belajar yang kondusif
- 6) Mengembangkan budaya 5S (senyum, sapa, salam, sopan, dan santun)

c. Profil/Identitas SMA Negeri 1 Ketapang

- 1) Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Ketapang
- 2) NPSN : 20549262
- 3) NPWP : 003902889644000
- 4) Jenjang Pendidikan : SMA
- 5) Status Sekolah : Negeri
- 6) Alamat Sekolah
 - a) Jalan : Jl. Raya Banyuates - Ketapang
 - b) Desa/Kelurahan : Rabiyan
 - c) Kecamatan : Ketapang
 - d) Kabupaten/Kota : Sampang
 - e) Provinsi : Jawa Timur
 - f) Website : <http://www.sman1ketapang.sch.id>
 - g) Email : kurikulum_smanka@yahoo.com
- 7) Posisi Geografis : -6.8973 (lintang) 113.2409 (bujur)
- 8) Nomor Telepon : 03238260033
- 9) Data Pelengkap
 - a) SK Pendirian Sekolah : 0216/0/1992
 - b) Tanggal SK Pendirian : 1992-05-05
 - c) Status Kepemilikan : Pemerintahan Daerah
 - d) SK Izin Operasional : 0216/0/1992
 - e) Tanggal SK Izin Operasional : 1992-05-05
 - f) Nomor Rekening : 1191000184
 - g) Nama Bank : BPD Jawa Timur
 - h) Cabang KCP/Unit : BPS Jawa Timur Cabang
Ketapang Sampang
 - i) Rekening Atas Nama : BOSSMAN1KETAPANG
 - j) MBS : Ya
 - k) Memungut Iuran : Tidak

- l) Nominal per siswa : 0
 m) Nama Wajib Pajak : SMAN 1 Ketapang

10) Data Periodik

- a) Waktu Penyelenggaraan : Sehari Penuh/5 hari
 b) Bersedia Menerima BOS : Ya
 c) Sertifikasi ISO : Belum Bersertifikat
 d) Sumber Listrik : PLN
 e) Daya Listrik (watt) : 34000
 f) Akses Internet : Telkom Speedy
 g) Akses Internet Alternatif : Tidak Ada

d. Data siswa

Kondisi siswa di SMA Negeri 1 Ketapang tahun ajaran 2020/2021 bertambah sebanyak 703 siswa, diantaranya adalah kelas X sebanyak 240 siswa, sedangkan kelas XI sebanyak 255 siswa dan kelas XII sebanyak 208 siswa. Untuk mengetahui kondisi jumlah anak didik di SMA Negeri 1 Ketapang tergantung pada masing-masing kelas dinyatakan melalui tabel dibawah ;

No	Tingkat Kelas	Siswa		
		L	P	Jumlah
1	X MIPA 1	16	18	34
2	X MIPA 2	19	15	34
3	X MIPA 3	21	13	34
4	X MIPA 4	16	19	35
5	X MIPA 5	14	22	36
6	X IPS 1	30	3	33
7	X IPS 2	31	3	34
	JUMLAH	147	93	240
8	XI MIPA 1	20	11	31
9	XI MIPA 2	19	14	33
10	XI MIPA 3	10	24	34
11	XI MIPA 4	16	19	35
12	XI MIPA 5	15	18	33
13	XI IPS 1	25	5	30
14	XI IPS 2	22	8	30
15	XI IPS 3	19	11	30
	JUMLAH	146	110	255
16	XII MIPA 1	20	13	33
17	XII MIPA 2	17	18	35
18	XII MIPA 3	17	19	36

19	XII MIPA 4	14	9	23
20	XII MIPA 5	7	15	22
21	XII IPS 1	25	5	30
22	XII IPS 2	25	4	29
	JUMLAH	125	83	208
	Jumlah	418	286	703

Sumber : Data SMA Negeri 1 Ketapang T.A 2020/2021

e. Data Pegawai

Pendidik adalah pelaksana dalam ukuran pengajaran dan pembelajaran di sekolah. Pendidik berperan penting dalam melaksanakan instruksi sekolah. Kehadiran tenaga pendidik merupakan faktor penting dalam kelancaran pelaksanaan pendidikan, terlepas dari itu membantu pencapaian dan peningkatan hakikat persekolahan.

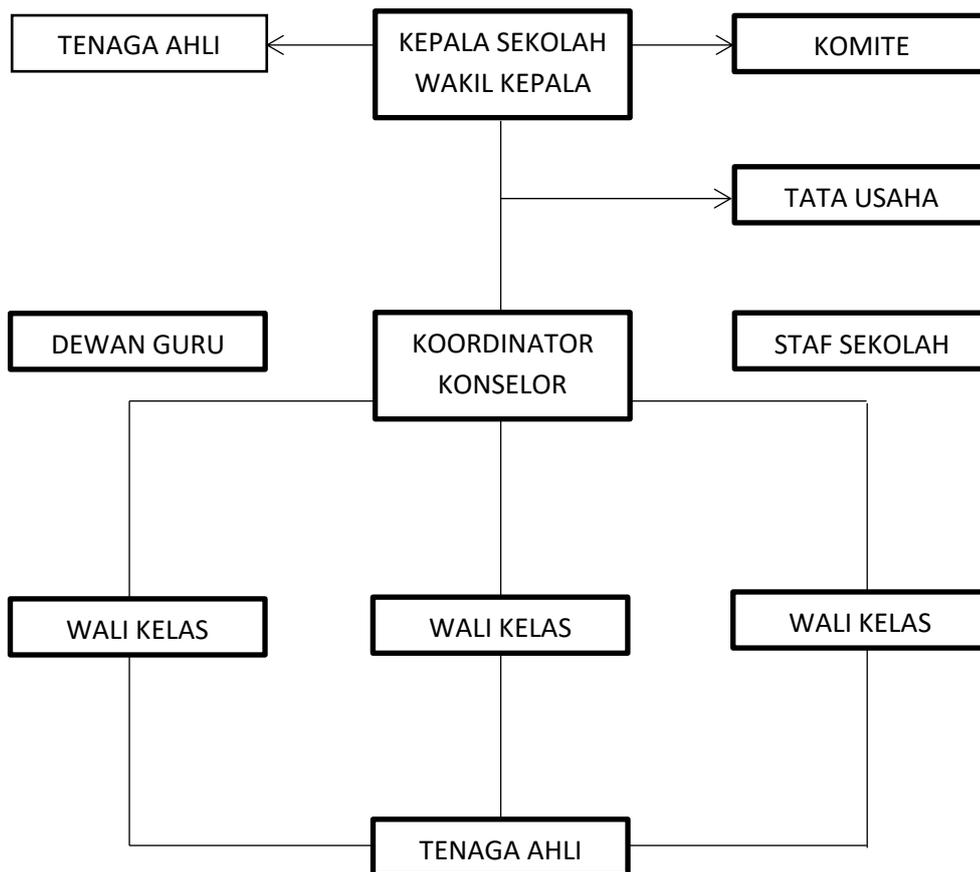
Berdasarkan keterangan yang diperoleh dari dinas yang berwenang di SMA Negeri 1 Ketapang, bisa dilihat bahwa jumlah keseluruhan tenaga kerja adalah 51 orang. Untuk mengetahui kondisi angkatan kerja di SMA Negeri 1 Ketapang bisa diungkapkan melalui tabel dibawah ini :

NO	NAMA GURU	JABATAN	JENJANG
1	Abd. Syukkur	Guru Mapel	S1
2	Achmad Hariyanto	Guru Mapel	S1
3	Agus Setya Ningsih	Guru Mapel	S1
4	Ahsanal Farid	Konselor	S1
5	Akhmad Isnain Kurniadi	Guru Mapel	S1
6	Dirgantarawan Permana P.	Guru Mapel	S1
7	Diyah Kusumawati	Guru Mapel	S1
8	Hasanah	Guru Mapel	S2
9	Hosniyah	Guru Mapel	S1
10	Ivan Mardiansyah	Tata Usaha	S1
11	Jawahir	Guru Mapel	S1
12	Mahmudi	Guru Mapel	S1
13	Mas`udi Hadiwijaya	Kepala Sekolah	S2
14	Misrat	Petugas Keamanan	Paket B
15	Moh. Jatim	Guru Mapel	S1
16	Moh. Latif	Penjaga Sekolah	SMA/Sederajat
17	Moh. Rusli	Office Boy	SMA/Sederajat
18	Mohammad Muslehudin	Tata Usaha	SMA/Sederajat

19	Mohammad Nurulla	Tata Usaha	SMA/Sederajat
20	Muhammadun	Tata Usaha	SMA/Sederajat
21	Munifah	Guru Mapel	S1
22	Nanik Indriyani	Guru Mapel	S1
23	Nur Asilah	Tata Usaha	S1
24	Nur Cholis	Guru Mapel	S1
25	Prawadna Paramita	Konselor	S2
26	R. Rio Febrian Wibisono	Guru Mapel	S1
27	Ririn Destiasari	Guru Mapel	S1
28	Sa'adatul Sumroh	Guru Mapel	S1
29	Septi Kartika Tri Puspawati	Guru TIK	S1
30	Siti Kurnianingsih	Guru Mapel	S1
31	Sri Yuliarsih	Guru Mapel	S1
32	Subairi	Petugas Keamanan	SMA/Sederajat
33	Sulaiman	Guru Mapel	S1
34	Sumiati	Guru Mapel	S1
35	Sunah	Guru Mapel	S1
36	Supandi	Office Boy	SMA/Sederajat
37	Supriyadi	Guru Mapel	S1
38	Syahrani	Tata Usaha	SMA/Sederajat
39	Syamsudin	Tata Usaha	SMA/Sederajat
40	Syarifah Aini	Guru Mapel	S1
41	Tri Kuncoro	Guru Mapel	S1
42	Umroh	Guru Mapel	S1
43	Upran	Penjaga Sekolah	Paket C
44	Wahyu Purwaningsih	Guru Mapel	S2
45	Wahyudi Al-Farizi	Guru Mapel	S1
46	Wahyuni	Guru Mapel	S1
47	Wikan Purnama	Guru Mapel	S1
48	Yuyun Rusdyana	Guru Mapel	S1
49	Zainul Ridho	Tenaga Perpustakaan	SMA/Sederajat
50	Zelvi Aristini	Konselor	S1
51			

Sumber : Data SMA Negeri 1 Ketapang T.A 2020/2021

f. Struktur Organisasi Bimbingan dan Konseling



Sumber : Data SMA Negeri 1 Ketapang T.A 2020/2021

g. Sarana dan Prasarana

Setiap yayasan pendidikan membutuhkan bantuan sarana dan prasarana terkait dengan pelaksanaan pembelajaran, eksekutif, dan peningkatan siswa. Sarana dan prasarana SMA Negeri 1 Ketapang bisa dilihat pada tabel dibawah ini :

No	Jenis Bangunan	Baik	Rusak Ringan	Rusak Sedang	Rusak Berat
1	Ruang Belajar	22 unit	-	-	-
2	Ruang Kepala Sekolah	1 unit	-	-	-
3	Ruang Wakasek	1 unti	-	-	-
4	Ruang Tata Usaha	1 unit	-	-	-
5	Ruang BK	1 unit	-	-	-
6	Ruang Penjaga	1 unit	-	-	-
7	Ruang Pramuka	1 unit	-	-	-
8	Ruang UKS	1 unit	-	-	-

9	Ruang Arsip	1 unit	-	-	-
10	Ruang Osis	1 unit	-	-	-
11	Ruang Tamu	1 unit	-	-	-
12	Musholla	1 unit	-	-	-
13	Gudang	1 unit	-	-	-
14	Gudang Atas	1 unit	-	-	-
15	Koperasi	1 unit	-	-	-
16	Lapangan Olahraga	2 unit	-	-	-
17	Parkir Guru	1 unit	-	-	-
18	Parkir Siswa	1 unit	-	-	-
19	Pos Satpam	1 unit	-	-	-
20	Kamar Ganti	4 unit	-	-	-
21	Toilet Guru Pria	2 unit	-	-	-
22	Toilet Guru Wanita	2 unit	-	-	-
23	Toilet Kepala Sekolah	1 unit	-	-	-
24	Toilet Siswa Pria	6 unit	-	-	-
25	Toilet Siswa Wanita	6 unit	-	-	-
26	Toilet TU	1 unit	-	-	-

Sumber : Data SMA Negeri 1 Ketapang T.A 2020/2021

Berdasarkan keterangan yang sudah diketahui di atas, maka dapat diduga bahwa SMA Negeri 1 Ketapang mempunyai sarana dan prasarana yang bisa dianggap dapat diterima dan mendukung sistem pembelajaran dan pelaksanaan pendidikan.

2. Gangguan Kecemasan Sosial Siswa di SMA Negeri 1 Ketapang

Dalam penelitian ini peneliti mengkaji tentang kasus kecemasan sosial pada siswa beserta penanganannya dengan data primer yang didapat dari hasil wawancara dengan Ibu Prawadna Paramita, S. Psi., M. Si. selaku guru bimbingan dan konseling (BK) dan Bapak Moh. Jatim, S.Pd selaku wali kelas XI IPA.

Untuk kasus kecemasan sosial sendiri terdapat langkah penanganan yang dihandle oleh guru BK. Penanganan, pelayanan, dan bimbingan yang sudah dilakukan di SMA Negeri 1 Ketapang dipaparkan oleh Ibu Prawadna Paramita, S. Psi., M. Si. selaku guru BK SMA Negeri 1 Ketapang sebagai berikut :

“Program-program untuk menangani kecemasan sosial sendiri di SMA Negeri 1 Ketapang belum terlaksana melalui program yang spesifik. Hanya didasarkan pada pengamatan terhadap siswa yang mengalami ketakutan dan kecemasan terlebih ketika berada di depan umum ataupun interaksi sosial. Nah, biasanya kami sebagai guru BK memberikan penyuluhan terkait bagaimana tips untuk melatih public speaking dan keterampilan bersosialisasi di depan umum. Jadi, sebisa mungkin kami mendorong para siswa untuk selalu percaya diri dan menghilangkan ketakutan dan kekhawatiran ketika berinteraksi secara sosial. Untuk menangani kecemasan sosial siswa sendiri kami membuka konsultan bagi siswa yang merasa memiliki kecemasan sosial yang berlebihan dan membantu mereka agar tidak lagi mengalami kecemasan yang berlebih. Teknik nya sendiri ya seperti tadi dengan memberikan penyuluhan, ada kalanya juga diadakan seminar dengan pembicara tertentu yang dapat memberikan pendekatan ke siswa terkait pentingnya percaya diri dan menghilangkan kekhawatiran ketika berinteraksi sosial. Kendala yang dihadapi cukup besar sih mengingat masih banyak siswa yang bersikap kurang terbuka sehingga memendam ketakutannya sendirian. Bahkan ketakutan itu semakin menjadi-jadi, seperti ada siswa yang ketika di panggil ke BK langsung keringat dingin padahal tidak berbuat salah apapun. Evaluasi sendiri juga sering saya lakukan tentunya bersama rekan guru bimbingan dan konseling (BK) yang lain agar kasus kecemasan sosial yang cukup tinggi ini dapat menutrun. Karena ya akan sangat merugikan bagi siswa jika berlarut-larut mengalami kondisi ini. sebagai guru BK sendiri sudah berusaha untuk menjadi konseling antara siswa dengan permasalahan yang dialaminya. Salah satunya ya dengan memberikan informasi terkait bagaimana cara mengatasi kecemasan sosial juga berusaha membangun rasa percaya diri siswa agar tidak lagi merasa takut menghadapi situasi sosial. Hal yang paling penting juga yaitu mendorong siswa untuk melatih keterampilan dalam berkomunikasi. Sebenarnya, konseling antar mata ini lebih efektif daripada penyuluhan dan seminar karena siswa dapat lebih leluasa untuk bertanya, bercerita tentang masalahnya, ataupun keluhannya akibat kekhawatiran dan ketakutannya yang berlebihan. Selain itu, untuk siswa yang memiliki karakter pendiam juga merasa lebih nyaman karena biasanya pada situasi umum seperti penyuluhan bersama teman satu kelas atau seminar, siswa pendiam cenderung memendam pertanyaannya karena merasa sangat ragu dan takut untuk menyampaikan. untuk teknik mengatasi selanjutnya, kami sebagai BK akan meminta

bantuan wali kelas untuk memberikan daftar nama-nama siswa yang memiliki ciri-ciri kecemasan sosial lalu kami akan mengajaknya diskusi ringan sebelum membicarakan masalah yang dialaminya. Teknik ini menurut saya lebih tepat sih karena siswa pasti sungkan menolah sehingga mau tidak mau akan sedikit terbuka dengan guru BK.”

Layanan dan upaya mengatasi kecemasan sosial tersebut berdasar dari pengamatan wali kelas yang sering sekali menemukan siswa dengan kondisi kecemasan sosial yang tinggi. Hal ini dipaparkan oleh BapK Moh. Jatim, S.Pd selaku wali kelas XI IPA sebagai berikut :

“Menurut saya sebagai sebagai guru, kecemasan sosial sendiri adalah kondisi dimana siswa mengalami kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan yang berlebihan. Kondisi ini sering ditemui pada siswa sini ya, bahkan selalu ada pada setiap kelas yang saya ajar. Nah, tidak sedikit kasus terjadi bahwa siswa umumnya mengalami kerinang berlebih, gemetar ketika berbicara juga selalu merasa gelisah. Yang paling terlihat jelas adalah ketika menemukan siswa yang sulit berkata-kata dan teragap ketika berbicara di depan umum padahal jika diamati, ketika mengobrol dengan temannya siswa tersebut dapat berbicara dengan lancar. Berdasarkan pengamatan selama mengajar, kurang lebih perilaku kecemasan sosial terjadi ketika siswa dihadapkan pada situasi menengangkan ya seperti presentasi di depan umum, ujian lisan, kuis ataupun pertanyaan mendadak, menyampaikan hasil diskusinya di depan kelas, dan ada juga siswa yang cemas ketika ujian berlangsung. Umumnya siswa yang memiliki ciri seperti ini adalah siswa yang cukup pemalu dan pendiam di kelas. Ya, dapat dikatakan susah bergaul. Untuk siswa yang kurang bergaul sendiri biasanya memang ditemukan dalam setiap kelas, pasti ada satu atau dua orang yang sering menyendiri atau hanya bergaul dengan teman itu-itu saja. Mungkin karena tidak cocok atau introvert sehingga kurang bisa bergaul dengan teman yang lain khususnya teman yang dikenal cukup supel di kelas. Penyebab sulit bergaul sendiri mungkin karena pendiam jadi sulit untuk mengobrol bebas dengan teman yang lain. Kalau untuk kasus bullying sendiri sih, menurut pengamatan pasti ada ya kasus ejek mengejek, namun saya rasa itu hanya bercanda dan tidak termasuk kasus bullying yang berat. Ya biasalah pasti sering terjadi bullying verbal apalagi menyangkut body shaming antar remaja yang paling sering terjadi. Untuk tindakan sebagai wali kelas, terutama kelas XI IPA ini lebih difokuskan pada membaurkan sesama siswa agar saling mengenal seperti

dengan menyusun kelompok-kelompok yang selalu berubah pada tugas sekolah.”

Dari hasil wawancara dengan guru BK dan wali kelas XI IPA SMA Negeri 1 Ketapang dapat disimpulkan bahwa kecemasan sosial merupakan kasus yang sering dialami siswa. Bahkan kasus kecemasan sosial sendiri cenderung tinggi dan menerpa siswa-siswa pada berbagai situasi sosial. Oleh karena itu, diperlukan solusi dan penanganan yang tepat agar siswa tidak lagi mengalami kekhawatiran, kecemasan, dan kegelisahan yang berlebihan. Tidak cukup hanya wawancara saja, peneliti juga menyediakan angket skala psikologi kecemasan sosial siswa sebagai pengukuran/tes mengenai kecemasan sosial siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Ketapang, berikut hasil dari angket skala psikologi kecemasan sosial siswa pada pra siklus :

No.	Nama Konseli/Siswa	L/P	Kecemasan Sosial Siswa	
			Pra Siklus	Kategori
1	Abd. Rohman	L	66%	Sedang
2	Abdus Somat	L	56%	Rendah
3	Afifah Faridatul Jannah	P	52%	Rendah
4	Afifatus Solehah	P	71%	Sedang
5	Alfinuddin Cahya N.	L	60%	Rendah
6	Anisa Laily Suryani	P	60%	Rendah
7	Anitaningtyas Putri Sugiarto	P	92%	Tinggi
8	Dimas Aditya Putra	L	86%	Tinggi
9	Eko Putra Ardiansyah	L	58%	Rendah
10	Febiyanti	P	88%	Tinggi
11	Fina Zulfina	P	86%	Tinggi
12	Haris Septiani	L	65%	Rendah
13	Hoirul Rosi	L	64%	Rendah
14	Holilah	P	62%	Rendah
15	Izzah Dian Ardilla	P	68%	Sedang
16	Lutfiah Rohmawati	P	94%	Tinggi
17	Mohammad Taufikur R.	L	64%	Rendah
18	Muhammad Rizal	L	69%	Sedang
19	Novita Sari	P	76%	Sedang
20	Nur Nafisa Maulidina	P	72%	Sedang
21	Radina Ekasiwi	P	95%	Tinggi
22	Rifadah Husna	P	69%	Sedang
23	Riskiana Lisa Dwi Cahyani	P	93%	Tinggi
24	Riyadhatul Huzain	L	88%	Tinggi
25	Sakirul Anam	L	66%	Sedang

Tabel 1.1 Hasil Angket Skala Psikologis Kecemasan Sosial Siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Ketapang (Pra Siklus)

Berdasarkan hasil data skor angket pra siklus di atas dapat dipahami bahwa tingkat kecemasan sosial yang dimiliki oleh siswa sangat tinggi. Jumlah keseluruhan siswa kelas XI IPA yaitu 166 siswa. Kelas XI IPA 1 berjumlah 31 siswa, kelas XI IPA 2 berjumlah 33 siswa, XI IPA 3 berjumlah 34, kelas XI IPA 4 berjumlah 35, kelas XI IPA 5 berjumlah 33 siswa. Kemudian peneliti hanya mengambil 25 siswa untuk di jadikan sampel (masing-masing kelas mengambil sampel 5 siswa).

Pada tabel diatas bisa dilihat bahwa ada 9 siswa mendapatkan skor rendah pada hasil rekap angket skala psikologis kecemasan sosial, 8 siswa mendapatkan hasil skor rendah dan terdapat 8 siswa yang mendapat hasil skor tinggi. Untuk itu, peneliti memberikan layanan konseling kelompok kepada 8 siswa yang mendapatkan hasil skor tinggi tersebut agar tingkat gangguan kecemasan sosialnya menjadi rendah. Berikut merupakan penjelasan dari proses pemberian layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan sosial.

3. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa

a) Siklus I

1) Perencanaan

Kegiatan yang dilaksanakan pada siklus perencanaan adalah sebagai berikut :

- a. Mengatur waktu pemberian layanan
- b. Menyusun Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) versi POP
- c. Menyiapkan instrumen pengumpulan data berupa angket, *Cognitive Restructuring Form (CRF)*, observasi guru BK, wali kelas, dan siswa
- d. Menyiapkan alat dokumentasi

2) Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus pertama melakukan 2 kali pertemuan dengan dua hari yang berbeda. Pada pertemuan pertama memberikan

penjelasan mengenai kecemasan sosial serta pentingnya percaya diri dan memberikan kebebasan kepada siswa untuk mengemukakan masalah yang dihadapi berkaitan dengan kecemasan sosial serta meminta siswa berpendapat mengenai masalah yang di alami anggota kelompok satu sama lain. Dilanjutkan dengan pemberian treatment (layanan kepada siswa).

a. Pertemuan I

Pertemuan pertama pada Siklus I dilakukan di hari Senin tanggal 26 April 2021. Kegiatan pemberian layanan ini berlangsung selama 1 x 45 menit berdasarkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang sudah dirancang. Pada pertemuan pertama, peneliti memberikan penjelasan mengenai kecemasan sosial dan merangsang pemahaman siswa mengenai gangguan kecemasan sosial yang dialaminya. Pertemuan pertama dimulai dari pukul 07.50 – 08.35 WIB. Pelaksanaan layanan bertempat di ruang kelas kosong yang sudah disepakati dengan wakasek kurikulum. Kegiatan layanan pada pertemuan pertama siklus I dihadiri oleh 8 orang siswa dan guru BK merupakan observer. Pelaksanaan layanan dilakukan oleh peneliti sebagai konselor (guru bimbingan dan konseling).

1) Tahap Awal

Pemberian layanan dimulai dengan salam dari peneliti, langsung bertoleransi, mengucapkan terima kasih kepada dan menyambut siswa untuk memohon, analisis awalnya berkenalan dengan individu (konseli) dan memulai banyak latihan bimbingan dengan penuh pertimbangan dan kegembiraan. Setelah itu, peneliti mengklarifikasi pentingnya, alasan, standar, dan interaksi dari layanan konseling kelompok yang diadakan. Setelah itu, para peneliti mengumpulkan

suasana kedekatan, harmoni untuk membangun elemen pengumpulan yang terbuka dan bersemangat melalui presentasi antar individu (konseli) yang diikuti oleh serangkaian nama.

2) Tahap Peralihan

Selanjutnya sebagai awal dari tahap peralihan, peneliti melakukan ice breaking (permainan kecil) bersama para anggota (klien) untuk menjalin hubungan agar lebih akrab dengan anggota (klien) satu sama lain. Sebelum memulai pada tahap kegiatan (inti) peneliti mengajukan pertanyaan kepada anggota (klien) tentang “Apa itu BK?”, sebagian besar anggota (klien) menjawab “Singkatan dari Bimbingan dan Konseling, kalau ada siswa yang bermasalah dan akan dihukum pasti menyuruhnya untuk datang ke ruang BK”. Kemudian peneliti menjelaskan tentang apa itu BK dan tugas yang sebenarnya dari guru BK.

Peneliti menjelaskan bahwa guru BK bukanlah guru yang tugasnya menghukum dan mendisiplinkan siswa, seharusnya tugas itu ditangani oleh bagian Tata Tertib (Tata Tertib). Peneliti menjelaskan bahwa tugas guru BK yaitu mengayomi siswa, guru BK bisa juga disebut sebagai sahabat untuk siswa yang sedang bermasalah, guru BK dapat membantu siswa untuk solusi dari permasalahan yang siswa alami. Siswa juga dapat bercerita mengenai masalah pribadinya, hubungannya dengan teman atau guru yang lain, mengenai masalah belajar, dan kurang mengertinya minat dan bakatnya. Siswa bisa berkonsultasi dengan datang ke ruang BK dan masalah yang dialami siswa akan di bantu oleh guru BK untuk mencari jalan keluar.

Selanjutnya peneliti kembali mengarahkan konsentrasi anggota (konseli) dengan meminta persiapan dari individu (konseli) untuk memasuki tahap tindakan. Setelah itu peneliti memberikan contoh permasalahan sosial yang bisa diangkat dan diteliti dalam pertemuan-pertemuan serta menjelaskan masalah-masalah sosial yang seharusnya diangkat oleh individu (konseli).

3) Tahap Kegiatan

Sebagai awal tahapan kegiatan peneliti meminta para kliennya saling berpegangan tangan dengan yang lain (membentuk sebuah lingkaran), konselor mengucapkan ikrar konseling kelompok yang diikuti oleh anggota (klien) dan mengizinkan anggotanya menemukan permasalahan pribadinya (yang berkaitan dengan gangguan kecemasan sosial yang dialaminya) secara bergilir. Para anggotanya dituntut agar bisa fokus serta paham mengenai apa yang dikemukakan klien lain, sambil memikirkan, merasakan, serta menanggapi sesuatu yang diungkapkannya. Setelah itu konselor bersama anggota (klien) memilih atau menetapkan 2 masalah dari anggota (klien) yang nantinya dibahas lebih awal berdasarkan kesepakatan anggota (klien) yang lain. Setelah menetapkan masalah yang akan dibahas, konselor meminta anggota (klien) lainnya untuk menanggapi atau memberi saran pada sesuatu yang diungkapkannya.

Selanjutnya agar anggota (klien) tidak merasa bosan selama kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung, konselor memberikan kembali ice breaking dengan permainan kecil yang berbeda agar anggota (klien) kembali fokus pada kegiatan. Selanjutnya, peneliti memberikan dukungan untuk

membangun jiwa elemen pengumpulan di antara individu-individu yang masalahnya telah diperiksa (apa yang akan diselesaikan dalam percakapan untuk mengatasi masalah tersebut) sehingga individu memperoleh pemahaman dengan implikasi yang lengkap dan benar.

4) Tahap Pengakhiran

Pada awal tahap pengakhiran, peneliti berpendapat bahwasannya aktivitas konseling kelompok akan diselesaikan. Selanjutnya peneliti kembali menyebarkan angket guna mengetahui sejauh mana perubahan perilaku anggota (klien) dalam mengikuti kegiatan. Setelah itu peneliti menjelaskan tentang Cognitive Restructuring Form (CRF) dan setelah itu meminta para anggota untuk mengisinya sesuai dengan petunjuk (jika kliennya sudah memahami cara kerja dari Cognitive Restructuring Form (CRF), anggota (klien) diberi tugas mengumpulkan setelah 2 kali pertemuan konseling kelompok.

Selanjutnya peneliti mempersilahkan anggota (klien) masing masing menngkapkan kesannya atau mengevaluasi peningkatan masing-masing pencapaiannya. Pada pertemuan pertama klien masih sangat malu-malu untuk mengemukakan kesan dan kemajuan yang dicapai masing-masing, namun sudah ada sebagian kecil klien yang berani mengemukakannya dengan mengikuti layanan ini klien menjadi lebih rileks untuk mengutarakan masalahnya mengenai gangguan kecemasan sosial yang dialaminya. Setelah itu peneliti mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam.

b. Pertemuan II

Pertemuan kedua pada siklus I dilaksanakan di hari Rabu tanggal 28 April 2021. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang sudah dirancang yakni selama 1 x 45 menit pada pukul 07.50 – 08.35 WIB. Pelaksanaan layanan bertempat di ruang kelas kosong yang sudah disepakati dengan wakasek kurikulum. Pada pertemuan kedua siklus II ini dihadiri oleh 8 orang siswa.

1) Tahap Awal

Pemberian layanan dimulai dengan salam dari peneliti, mengucapkan terimakasih selanjutnya mengajak siswanya berdoa kemudian dengan penuh perhatian dan semangat memulai aktivitas konseling kelompok.

2) Tahap Peralihan

Selanjutnya sebagai awal dari tahap peralihan, peneliti melakukan ice breaking (permainan kecil) bersama para anggota (klien) untuk menjalin hubungan agar lebih akrab dengan anggota (klien) satu sama lain. Setelah itu Selanjutnya peneliti kembali mengarahkan konsentrasi anggota (konseli) dengan meminta persiapan dari individu (konseli) untuk memasuki tahap tindakan. Setelah itu peneliti memberikan contoh permasalahan sosial yang bisa diangkat serta diteliti dalam pertemuan-pertemuan yang menjelaskan masalah-masalah sosial yang seharusnya diangkat oleh individu (konseli).

3) Tahap Kegiatan

Sebagai awal tahapan kegiatan peneliti meminta para kliennya saling berpegangan tangan dengan yang lain (membentuk sebuah lingkaran), konselor mengucapkan ikrar konseling kelompok yang diikuti oleh anggota (klien) dan mengizinkan anggotanya menemukan

permasalahan pribadinya (yang berkaitan dengan gangguan kecemasan sosial yang dialaminya) secara bergilir. Para anggotanya dituntut agar bisa fokus serta paham mengenai apa yang dikemukakan klien lain, sambil memikirkan, merasakan, serta menanggapi sesuatu yang diungkapkannya. Setelah itu konselor bersama anggota (klien) memilih atau menetapkan 2 masalah dari anggota (klien) yang nantinya dibahas lebih awal berdasarkan kesepakatan anggota (klien) yang lain. Setelah menetapkan masalah yang akan dibahas, konselor meminta anggota (klien) lainnya untuk menanggapi atau memberi saran pada sesuatu yang diungkapkannya.

Selanjutnya agar anggota (klien) tidak merasa bosan selama kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung, konselor memberikan kembali ice breaking dengan permainan kecil yang berbeda agar anggota (klien) kembali fokus pada kegiatan. Selanjutnya, peneliti memberikan dukungan untuk membangun jiwa elemen pengumpulan di antara individu-individu yang masalahnya telah diperiksa (apa yang akan diselesaikan dalam percakapan untuk mengatasi masalah tersebut) sehingga individu memperoleh pemahaman dengan implikasi yang lengkap dan benar.

4) Tahap Pengakhiran

Pada awal tahap pengakhiran, peneliti menerangkan aktivitas konseling kelompok akan diselesaikan. Selanjutnya peneliti kembali menyebarkan angket guna mengetahui sejauh mana perubahan perilaku anggota (klien) dalam mengikuti kegiatan.

Selanjutnya peneliti mempersilahkan anggota (klien) masing masing menngkapkan kesannya atau mengevaluasi peningkatan masing-masing pencapaiannya. Pada pertemuan kedua klien sudah mulai berani mengemukakan kesannya serta perkembangannya yang telah dicapai meskipun masih sedikit malu-malu untuk mengucapkannya. Setelah itu peneliti mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam.

Berikut ini adalah hasil tabel skor angket skala psikologis kecemasan sosial siswa pra siklus dan siklus I :

No.	Nama Siswa/Konseli	Kecemasan Sosial				Beda Skor
		Pra Siklus	Kategori	Siklus I	Kategori	
1.	Anita	92%	Tinggi	88%	Tinggi	4%
2.	Dimas	86%	Tinggi	74%	Sedang	12%
3.	Febi	88%	Tinggi	70%	Sedang	18%
4.	Fina	86%	Tinggi	80%	Tinggi	6%
5.	Lutfiah	94%	Tinggi	86%	Tinggi	8%
6.	Radina	95%	Tinggi	88%	Tinggi	7%
7.	Riskina	93%	Tinggi	86%	Tinggi	7%
8.	Riyad	88%	Tinggi	75%	Sedang	13%

Tabel 1.2 Hasil Angket Skala Psikologis Kecemasan Sosial Siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Ketapang (Pra Siklus dan Siklus I)

3) Observasi/Pengamatan

a. Observasi Guru BK

Observasi dilakukan pada saat berlangsungnya pelaksanaan kegiatan layanan. Hal tersebut tujuannya agar mengetahui kegiatan konselor dalam proses memberi pelayanan. Pengamatan ini dilakukan oleh seorang observer, yaitu guru BK SMA Negeri 1 Ketapang yakni Ibu Prawadna Paramita,

S. Psi., M. Si. Pengamatan dilakukan guna mengamati proses pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring. Lembar observasi terhadap keterlaksanaan layanan berpedoman pada lembar pengamatan yang berisi 10 aspek yang diamati oleh observer. Untuk skor tertinggi dengan mencantumkan skor 4 dan untuk skor terendah adalah skor 1. Skor maksimumnya yakni 40 serta skor minimumnya yaitu yakni 10. Berikut ini merupakan hasil observasi pada siklus I :

No.	Aspek yang diamati	Skor
1.	Menyiapkan media dan materi layanan	3
2.	Mengucapkan salam dan berdoa	4
3.	Menyampaikan tujuan dan asas-asas layanan	2
4.	Menyampaikan ikrar konseling kelompok	4
5.	Penguasaan materi layanan	2
6.	Cara peneliti menyampaikan materi	2
7.	Membuat siswa turut aktif dalam kegiatan layanan	2
8.	Menggunakan bahasa yang baik, benar, dan jelas	4
9.	Mengkondisikan suasana kelompok yang baik	3
10.	Melakukan refleksi atau rangkuman	4
Skor Total		30
Skor Minimum		10
Skor Maksimum		40
Presentase Keseluruhan		75,00%

Tabel 2.1 Hasil Observasi Aktivitas Guru BK Siklus I

Dilihat dari tabel observasi di atas, sangat baik dapat ditentukan dengan menggunakan presentase berikut: Tingkat umum tindakan pendidik BK adalah perhitungan

skor total dibagi dengan skor terbesar dikali 100. Dari perkiraan tersebut, sangat mungkin terlihat bahwa presentase seluruh kegiatan guru BK dalam siklus I adalah 75%.

Dapat diketahui bahwa pada hasil observasi aktivitas aktivitas guru BK tersebut masih terdapat beberapa aspek yang kurang maksimal dalam pelaksanaan pemberian layanan. Peneliti masih kurang maksimal dalam menyampaikan materinya sehingga siswa kurang minat mendengarkan dan mengamati. Selain itu juga pada pengkondisian kelompok yang masih belum maksimal pada saat pemberian layanan sehingga siswa masih belum berani mengungkapkan masalah dan siswa kurang antusias dalam mengemukakan pendapat.

b. Observasi Siswa

Observasi dibuat untuk siswa yang benar-benar ingin mengetahui kegiatan siswanya selama tindakan pemberian layanan berlangsung. Ada 10 perspektif yang diperhatikan siswanya. Pemberian skor dilakukan dengan memasukkan skor 4 sebagai skor paling penting dan skor 1 sebagai skor terkecil. Nilai terbesar adalah 40 dan nilai dasar adalah 10. Berikutnya adalah hasil observasi kegiatan siswa pada siklus I.

No.	Aspek yang diamati	Skor
1.	Siswa mendengarkan dan mengamati penelitian dan peneliti	3
2.	Siswa tertib mengikuti layanan	2
3.	Siswa bersikap sopan dan santun	4
4.	Siswa berani mengungkapkan masalah	2
5.	Siswa antusias mengemukakan pendapat	2
6.	Siswa aktif memberikan kesan dan pesan	3
7.	Siswa bersikap aktif dalam kelompok	3

8.	Siswa mengisi angket dan CRF dengan serius dan bersemangat	4
9.	Siswa membawa peralatan alat tulis lengkap	4
10.	Siswa mampu mengurangi kecemasan sosial dengan baik	2
Skor Total		29
Skor Minimum		10
Skor Maksimum		40
Persentase Keseluruhan		72,50%

Tabel 3.1 Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I

Dilihat dari tabel observasi di atas, sangat baik dapat ditentukan dengan menggunakan presentase berikut: Tingkat umum seluruh kegiatan siswa adalah perhitungan skor total dibagi dengan skor terbesar dikali 100. Dari perkiraan tersebut, sangat mungkin terlihat bahwa presentase seluruh kegiatan siswa dalam siklus I adalah 72,50%.

Dapat diketahui dari tabel tersebut bahwa masih terdapat aspek yang sangat kurang dari perilaku siswa. Siswa sebagian besar tidak tertib saat mengikuti layanan, siswa masih kurang aktif untuk mengungkapkan masalah dan mengemukakan pendapatnya serta perubahan perilaku kecemasan sosial siswa masih terbilang rendah.

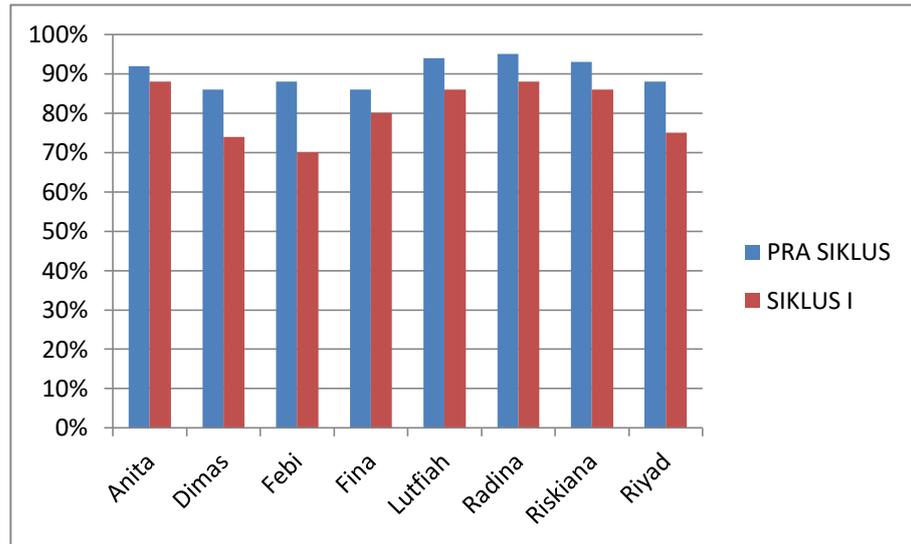
4) Refleksi

Kegiatan refleksi dilakukan peneliti setelah pemberian siklus I berakhir. Hasil refleksi dijadikan sebagai acuan pada proses pemberian layanan selanjutnya. Pada kegiatan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif yang telah terlaksana di siklus I masih ada berbagai aspek yang perlu ditingkatkan lagi, hal tersebut dapat dilihat pada aktivitas guru dan aktivitas siswa. Sehingga diperlukan

tahapan untuk memperbaiki pelaksanaan layanan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif pada layanan berikutnya.

Proses keberhasilan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa yang dilaksanakan oleh peneliti dapat diketahui dari lembar observasi dan hasil angket skala psikologis kecemasan sosial. Berdasarkan layanan yang sudah diberikan pada siklus I oleh peneliti diketahui dengan adanya berbagai aspek yang sudah dicapai dengan baik yaitu ; :

- a. Peneliti melaksanakan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang telah dirancang walaupun masih ada berbagai aspek yang masih belum terselesaikan dengan baik, seperti yang dipaparkan dalam lembar observasi guru
- b. Sebagian siswa cukup aktif saat kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung
- c. Sebagian siswa cukup antusias dalam mengemukakan pendapatnya kepada anggota yang lain
- d. Siswa tidak meolak dan bersemangat dalam mengisi angket dan CRF (Cognitive Restructuring Form)
- e. Adanya peningkatan skor angket skala psikologis kecemasan sosial siswa dari pra siklus ke siklus I seperti grafik dibawah ini :



Grafik 4.1 Hasil Angket Kecemasan Sosial Siswa Pra Siklus dan Siklus I

Dari hasil angket skala psikologis kecemasan sosial siswa di atas dapat dilihat adanya penurunan nilai skor hasil penyebaran angket skala psikologis kecemasan sosial dengan memanfaatkan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, dibandingkan dengan layanan pra siklus sebelum mengikuti layanan. Adapun kelemahannya yang perlu ditingkatkan lagi pada siklus I antara lain :

- a. Peneliti masih kurang menguasai materi serta tahapan-tahapan mengenai teknik restrukturisasi kognitif sehingga sedikit kurang sesuai dalam tujuannya yang harus dicapai
- b. Peneliti kurang dalam pemberian dorongan kepada siswa sehingga siswanya kurang terinspirasi dalam mengubah perilakunya
- c. Saat berdiskusi hanya terdapat sebagian siswa yang berperan aktif dan enggan memberikan pendapatnya dalam kelompok
- d. Siswa belum menunjukkan perubahan perilaku berkurangnya kecemasan sosial yang signifikan
- e. Pelaksanaan pemberian layanan masih kurang menarik dan kurang menyenangkan

Adapun langkah-langkah yang harus diperbaiki untuk proses kegiatan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa selanjutnya, yaitu pada siklus II sebagai berikut :

- a. Peneliti sebaiknya lebih menguasai materi serta tahapan-tahapan mengenai teknik restrukturisasi kognitif yang akan diberikan kepada siswa sehingga akan sangat sesuai dengan tujuan yang harus dicapai
- b. Pemberian dorongan kepada siswa harus lebih di tingkatkan lagi oleh peneliti agar siswa lebih termotivasi lagi untuk mengubah perilakunya
- c. Pada saat berdiskusi peneliti seharusnya lebih menguasai dan mengkondisikan suasana kelompok sehingga siswa bisa lebih aktif dan memberikan pendapatnya
- d. Pelaksanaan pemberian layanan harus diselesaikan lebih menarik lagi serta menyenangkan untuk siswanya.

b) Siklus II

Pada siklus II, kecemasan sosial siswa sudah jauh lebih baik dan ada penurunan dibandingkan pada saat pra siklus dan siklus I. Berikut ini adalah hasil dari angket skala psikologis kecemasan sosial dari siklus I dan siklus II.

No.	Nama Siswa/Konseli	Kecemasan Sosial				Beda Skor
		Siklus I	Kategori	Siklus II	Kategori	
1.	Anita	88%	Tinggi	66%	Sedang	22%
2.	Dimas	74%	Sedang	60%	Rendah	14%
3.	Febi	70%	Sedang	59%	Rendah	11%
4.	Fina	80%	Sedang	64%	Rendah	16%
5.	Lutfiah	86%	Tinggi	58%	Rendah	28%
6.	Radina	88%	Tinggi	56%	Rendah	32%
7.	Riskina	86%	Tinggi	62%	Rendah	24%
8.	Riyad	75%	Sedang	60%	Rendah	15%

Tabel 1.3 Hasil Angket Kecemasan Sosial Siswa Siklus I dan Siklus II

1) Perencanaan

Mengoreksi kekurangan pada siklus I, maka siklus II akan diperbaiki dalam proses pemberian layanan seperti yang telah dipaparkan pada refleksi siklus I. Aktivitas yang dilakukan di siklus II pada tahap perencanaan yaitu :

- a. Mengatur waktu pemberian layanan
- b. Menyusun RPL versi POP
- c. Menyiapkan instrumen pengumpulan data berupa angket, *Cognitive Restructuring Form (CRF)*, observasi guru BK, wali kelas, dan siswa
- d. Menyiapkan alat dokumentasi

2) Pelaksanaan Tindakan

Pada siklus kedua dilakukan dengan 2 kali pertemuan dengan dua hari yang berbeda. Pada pertemuan pertama peneliti kembali memberikan penjelasan mengenai kecemasan sosial serta pentingnya percaya diri dan memberikan kebebasan kepada siswa untuk mengemukakan masalah yang dihadapi berkaitan dengan kecemasan sosial serta meminta siswa berpendapat mengenai masalah yang di alami anggota kelompok satu sama lain. Dilanjutkan dengan pemberian treatment (layanan kepada siswa).

a. Pertemuan I

Pertemuan pertama pada Siklus II dilakukan pada hari Jum'at tanggal 30 April 2021. Kegiatan pemberian layanan ini berlangsung selama 1 x 45 menit sesuai Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang sudah dirancang. Pada pertemuan pertama, peneliti memberikan penjelasan mengenai kecemasan sosial dan merangsang pemahaman siswa mengenai gangguan kecemasan sosial yang dialaminya. Pertemuan pertama dimulai dari pukul 07.50 – 08.35 WIB. Pelaksanaan layanan bertempat di ruang kelas kosong yang sudah disepakati dengan wakasek kurikulum.

Kegiatan layanan pada pertemuan pertama siklus II dihadiri oleh 8 orang siswa dan guru BK sebagai observer. Pelaksanaan layanan dilakukan oleh peneliti sebagai konselor (guru bimbingan dan konseling).

1) Tahap Awal

Pemberian layanan dimulai dengan salam dari peneliti, mengucapkan terimakasih kemudian mengajak siswanya berdoa dan dengan penuh perhatian dan semangat memulai kegiatan konseling kelompok.

2) Tahap Peralihan

Selanjutnya sebagai awal dari tahap peralihan, peneliti melakukan ice breaking (permainan kecil) bersama para anggota (klien) untuk menjalin hubungan agar lebih akrab dengan anggota (klien) satu sama lain. Setelah itu Selanjutnya peneliti kembali mengarahkan konsentrasi anggota (konseli) dengan meminta persiapan dari individu (konseli) untuk memasuki tahap tindakan. Setelah itu peneliti memberikan contoh permasalahan sosial yang bisa diangkat dan diteliti dalam pertemuan-pertemuan serta menjelaskan masalah-masalah sosial yang seharusnya diangkat oleh individu (konseli).

3) Tahap Kegiatan

Sebagai awal tahapan kegiatan peneliti meminta para kliennya saling berpegangan tangan dengan yang lain (membentuk sebuah lingkaran), konselor mengucapkan ikrar konseling kelompok yang diikuti oleh anggota (klien) dan mengizinkan anggotanya menemukan permasalahan pribadinya (yang berkaitan dengan gangguan kecemasan sosial yang dialaminya) secara bergilir. Para anggotanya dituntut agar bisa fokus serta paham mengenai apa yang dikemukakan klien lain, sambil memikirkan, merasakan, serta menanggapi

sesuatu yang diungkapkannya. setelah itu konselor bersama anggota (klien) memilih atau menetapkan 2 masalah dari anggota (klien) yang nantinya dibahas lebih awal berdasarkan kesepakatan anggota (klien) yang lain. Setelah menetapkan masalah yang akan dibahas, konselor meminta anggota (klien) lainnya untuk menanggapi atau memberi saran pada sesuatu yang diungkapkannya.

Selanjutnya agar anggota (klien) tidak merasa bosan selama kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung, konselor memberikan kembali ice breaking dengan permainan kecil yang berbeda agar anggota (klien) kembali fokus pada kegiatan. Selanjutnya, peneliti memberikan dukungan untuk membangun jiwa elemen pengumpulan di antara individu-individu yang masalahnya telah diperiksa (apa yang akan diselesaikan dalam percakapan untuk mengatasi masalah tersebut) sehingga individu memperoleh pemahaman dengan implikasi yang lengkap dan benar.

4) Tahap Pengakhiran

Pada awal tahap pengakhiran, peneliti menerangkan bahwanya kegiatan konseling kelompok akan diselesaikan. Selanjutnya peneliti kembali menyebarkan angket guna mengetahui sejauh mana perubahan perilaku anggota (klien) dalam mengikuti kegiatan. Setelah itu peneliti meminta para anggota untuk mengisi Cognitive Restructuring Form (CRF) yang telah dijelaskan peneliti sebelumnya, anggota (klien) kembali ditugaskan mengumpulkan setelah 2 kali pertemuan konseling kelompok.

Selanjutnya peneliti mempersilahkan anggota (klien) masing masing menngkapkan kesannya atau mengevaluasi peningkatan masing-masing pencapaiannya. Pada pertemuan pertama klien sudah mulai berani mengemukakan kesannya serta perkembangannya yang telah dicapai meskipun masih sedikit malu-malu untuk mengucapkannya. Setelah itu peneliti mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam.

b. Pertemuan II

Pertemuan kedua pada siklus I dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 4 Mei 2021. Kegiatan ini dilaksanakan sesuai Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) yang telah dirancang yakni selama 1 x 45 menit pada pukul 07.50 – 08.35 WIB. Pelaksanaan layanan bertempat di ruang kelas kosong yang sudah disepakati dengan wakasek kurikulum. Pada pertemuan kedua siklus II ini dihadiri oleh 8 orang siswa.

1) Tahap Awal

Pemberian layanan dimulai dengan salam dari peneliti, mengucapkan terimakasih kemudian mengajak siswanya berdoa dan dengan penuh perhatian dan semangat dan memulai kegiatan konseling kelompok

2) Tahap Peralihan

Selanjutnya sebagai awal dari tahap peralihan, peneliti melakukan ice breaking (permainan kecil) bersama para anggota (klien) untuk menjalin hubungan agar lebih akrab dengan anggota (klien) satu sama lain. Setelah itu Selanjutnya peneliti kembali mengarahkan konsentrasi anggota (konseli) dengan meminta persiapan dari individu (konseli) untuk memasuki tahap tindakan. Setelah itu peneliti memberikan contoh permasalahan

sosial yang bisa diangkat dan diteliti dalam pertemuan-pertemuan dan menjelaskan masalah-masalah sosial yang seharusnya diangkat oleh individu (konseli).

3) Tahap Kegiatan

Sebagai awal tahapan kegiatan peneliti meminta para kliennya saling berpegangan tangan dengan yang lain (membentuk sebuah lingkaran), konselor mengucapkan ikrar konseling kelompok yang diikuti oleh anggota (klien) dan mengizinkan anggotanya menemukan permasalahan pribadinya (yang berkaitan dengan gangguan kecemasan sosial yang dialaminya) secara bergilir. Para anggotanya dituntut agar bisa fokus serta paham mengenai apa yang dikemukakan klien lain, sambil memikirkan, merasakan, serta menanggapi sesuatu yang diungkapkannya. Setelah itu konselor bersama anggota (klien) memilih atau menetapkan 2 masalah dari anggota (klien) yang nantinya dibahas lebih awal berdasarkan kesepakatan anggota (klien) yang lain. Setelah menetapkan masalah yang akan dibahas, konselor meminta anggota (klien) lainnya untuk menanggapi atau memberi saran pada sesuatu yang diungkapkannya.

Selanjutnya agar anggota (klien) tidak merasa bosan selama kegiatan layanan konseling kelompok berlangsung, konselor memberikan kembali ice breaking dengan permainan kecil yang berbeda agar anggota (klien) kembali fokus pada kegiatan. Selanjutnya, peneliti memberikan dukungan untuk membangun jiwa elemen pengumpulan di antara individu-individu yang masalahnya telah diperiksa (apa yang akan diselesaikan dalam percakapan untuk mengatasi masalah tersebut) sehingga individu

memperoleh pemahaman dengan implikasi yang lengkap dan benar.

4) Tahap Pengakhiran

Pada awal tahap pengakhiran, peneliti menerangkan bahwasannya kegiatan konseling kelompok akan diselesaikan. Selanjutnya peneliti kembali menyebarkan angket guna mengetahui sejauh mana perubahan perilaku anggota (klien) dalam mengikuti kegiatan.

Selanjutnya peneliti mempersilahkan anggota (klien) masing masing menngkapkan kesannya atau mengevaluasi peningkatan masing-masing pencapaiannya. Pada pertemuan kedua klien sudah mulai berani mengemukakan kesannya serta perkembangannya yang telah dicapai meskipun masih sedikit malu-malu untuk mengucapkannya. Setelah itu peneliti mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam.

3) Observasi/Pengamatan

a) Observasi Guru BK

Observasi dilakukan pada saat berlangsungnya pelaksanaan tindakan layanan. Hal tersebut tujuannya guna mengetahui aktivitas konselor (peneliti) dalam proses memberikan layanan. Pengamatan ini dilakukan oleh seorang observer, yaitu guru BK SMA Negeri 1 Ketapang yakni Ibu Prawadna Paramita, S. Psi., M. Si. Pengamatan dilakukan guna mengamati proses pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Lembar observasi terhadap keterlaksanaan layanan berpedoman pada lembar pengamatan yang berisi 10 aspek yang diamati oleh observer. Untuk skor tertinggi dengan mencantumkan skor 4 dan untuk skor terendah adalah skor 1. Skor

maksimumnya yakni 40 dan skor minimumnya yaitu yakni 10. Berikut ini merupakan hasil observasi pada siklus II :

No.	Aspek yang diamati	Skor
1.	Menyiapkan media dan materi layanan	4
2.	Mengucapkan salam dan berdoa	4
3.	Menyampaikan tujuan dan asas-asas layanan	3
4.	Menyampaikan ikrar konseling kelompok	4
5.	Penguasaan materi layanan	3
6.	Cara peneliti menyampaikan materi	3
7.	Membuat siswa turut aktif dalam kegiatan layanan	3
8.	Menggunakan bahasa yang baik, benar, dan jelas	4
9.	Mengkondisikan suasana kelompok yang baik	4
10.	Melakukan refleksi atau rangkuman	4
Skor Total		36
Skor Minimum		10
Skor Maksimum		40
Persentase Keseluruhan		90,00%

Tabel 2.2 Hasil Observasi Aktivitas Guru BK Siklus II

Berdasarkan tabel observasi di atas dihitung menggunakan persentase sebagai berikut : Persentase dari keseluruhan aktivitas guru BK yakni skor total dibagi dengan skor maksimal dikali 100. Dari perkiraan tersebut, bisa diperoleh bahwa persentase keseluruhan aktivitas guru pada siklus II 90%.

Dari hasil tabel aktivitas guru pada siklus II dapat diketahui bahwa adanya perkembangan dan peningkatan dari peneliti dalam memberikan layanan kepada siswa. Data hasil aktivitas guru di atas dapat disajikan dengan diagram sebagai berikut :



Grafik 5.1 Hasil Observasi Aktivitas Guru BK Siklus I dan Siklus II

b) Observasi Siswa

Observasi dibuat untuk siswa yang benar-benar ingin mengetahui kegiatan siswanya selama tindakan pemberian layanan berlangsung. Ada 10 perspektif yang diperhatikan siswanya. Pemberian skor dilakukan dengan memasukkan skor 4 sebagai skor paling penting dan skor 1 sebagai skor terkecil. Nilai terbesar adalah 40 dan nilai dasar adalah 10. Berikutnya adalah hasil observasi kegiatan siswa pada siklus II

No.	Aspek yang diamati	Skor
1.	Siswa mendengarkan dan mengamati penelitian dan peneliti	4
2.	Siswa tertib mengikuti layanan	3
3.	Siswa bersikap sopan dan santun	4
4.	Siswa berani mengungkapkan masalah	3
5.	Siswa antusias mengemukakan pendapat	3
6.	Siswa aktif memberikan kesan dan pesan	4
7.	Siswa bersikap aktif dalam kelompok	4
8.	Siswa mengisi angket dan CRF dengan serius dan bersemangat	4

9.	Siswa membawa peralatan alat tulis lengkap	4
10.	Siswa mampu mengurangi kecemasan sosial dengan baik	4
Skor Total		37
Skor Minimum		10
Skor Maksimum		40
Persentase Keseluruhan		92,50%

Tabel 3.2 Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II

Berdasarkan pada tabel diatas, untuk mengetahui persentase dari keseluruhan aktivitas siswa, yaitu skor total dibagi skor maksimal dan dikali 100. Dari perkiraan tersebut, bisa diperoleh bahwa persentase keseluruhan aktivitas siswa pada siklus II 92,50%.

Dari tabel tersebut dapat diketahui bahwa siswa yang pada siklus I masih kurang tertib dan kurang aktif saat pelaksanaan kegiatan sudah mulai merubah perilakunya lebih baik. Dan siswa sudah mulai mampu mengurangi kecemasan sosialnya dengan baik dan bertahap. Data hasil aktivitas siswa di atas dapat disajikan dengan diagram sebagai berikut :

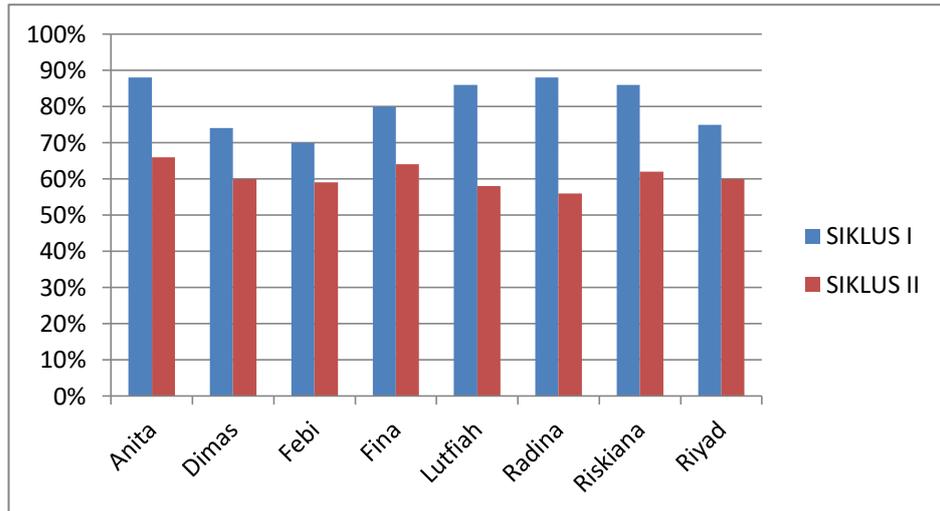


Grafik 5.2 Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I dan Siklus II

4) Refleksi

Berdasarkan hasil analisis observasi aktivitas guru pada siklus II, terdapat berbagai aspek yang sebelumnya pada siklus I masih kurang atau belum berjalan dengan baik. Pada siklus II aspek-aspek tersebut sudah dilaksanakan sesuai dengan harapan peneliti, sebagai berikut :

- a. Peneliti sudah sangat menguasai materi mengenai teknik restrukturisasi kognitif serta menerapkan tahapan-tahapan restrukturisasi kognitif yang baik dan sesuai kepada siswa sehingga peneliti telah melaksanakan kegiatan layanan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.
- b. Peneliti sudah maksimal dalam pemberian dorongan yang kuat kepada siswa sehingga siswa sudah termotivasi dalam mengubah perilakunya
- c. Saat berdiskusi sudah sebagian besar siswa berperan aktif dalam kelompok, serta sudah berani dalam menceritakan masalahnya tanpa paksaan dan antusias dalam mengemukakan pendapatnya
- d. Peneliti sudah memaksimalkan perencanaan selama kegiatan layanan berlangsung sehingga peneliti lebih bisa mengkondisikan suasana kelompok agar lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa.
- e. Adanya peningkatan skor angket skala psikologis kecemasan sosial dari siklus I ke siklus II pada grafik berikut :



Grafik 4.2 Hasil Angket Kecemasan Sosial Siswa Siklus I dan Siklus II

Berdasarkan hasil refleksi tersebut dapat dilihat bahwa aktivitas guru/peneliti pada siklus II secara menyeluruh sudah hampir sempurna sesuai dengan indikator dalam lembar observasi. Begitu pula dengan penurunan pada hasil skor angket skala psikologis kecemasan sosial siswa yang hampir sempurna sehingga peneliti menghentikan penelitian pada siklus II saja.

B. Pembahasan

1. Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi

Kognitif dapat Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa

Dengan penerapan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pada proses pelayanan bisa memberikan hasil terhadap perilaku siswa dengan berkurangnya gangguan kecemasan sosial yang di alami siswa kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Ketapang. Hal ini dapat diketahui berdasarkan hasil angket dan observasi yang dilaksanakan oleh peneliti. Pada hasil angket adanya penurunan skor baik dari siklus I maupun siklus II yang menurun secara bertahap. Hal ini dapat tercapai dikarenakan beberapa hal antara lain seperti siswa dengan tertib dan antusias mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok, siswa secara bebas dan terbuka mengemukakan masalah yang dihadapinya yang berkaitan dengan kecemasan sosial tanpa adanya keterpaksaan, siswa aktif dalam mengemukakan pendapatnya

terhadap masalah anggota kelompok lainnya, siswa juga mampu berpikir kritis dalam menganalisa pikiran negatifnya menjadi alternatif pikiran ke yang lebih positif dalam *Cognitive Restructuring Form (CRF)* yang ditugaskan kepada siswa untuk menulis sendiri sesuai yang siswa alami, dan motivasi dari peneliti sebagai upaya agar siswa termotivasi untuk lebih percaya diri di lingkungan sosialnya dengan terus memberikan dorongan dan penguatan kepada siswa.

Temuan penelitian ini sangat selaras dengan dengan penelitian sebelumnya, yaitu penelitian dari Rizky Dwi Lestari dan penelitian dari Evi Astuti sebagai berikut :

Rizky Dwi Lestari, hasil penelitiannya menunjukkan perubahan yakni kecemasan siswa sebelum diberikan teknik restrukturisasi kognitif dalam menghadapi ujian semester terbilang tinggi dan setelah diberikan teknik restrukturisasi kognitif kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester menjadi rendah. Hal ini menandakan teknik ini dapat secara efektif mengurangi gangguan kecemasan.

Evi Astuti mengatakan pemberian teknik restrukturisasi kognitif bisa meningkatkan perilaku resiliensi siswa dengan efektif. Hasil penelitiannya mengatakan setelah pemberian teknik restrukturisasi kognitif, perilaku resiliensi siswa mengalami peningkatan.

Temuan dalam penelitian ini dan juga pada penelitian-penelitian sejenis mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Ketapang.

2. Pembahasan Teoritis terhadap Hasil Penelitian

Bimbingan dan konseling memiliki berbagai pelayanan yang bisa diberikan oleh konselor kepada siswa atau klien sebagai tindakan preventif maupun kuratif dalam membantu memecahkan masalah yang dihadapi siswa atau klien. Salah satu layanan yang efektif dalam membantu menangani permasalahan siswa atau klien secara spesifik

dengan dinamika kelompok yakni dengan menggunakan layanan konseling kelompok.

Gazda mengklarifikasi bahwasannya konseling kelompok yaitu siklus hubungan relasional yang kuat (dalam kelompok), yang berpusat di sekitar perilaku sadar dan menggunakan kapasitas perawatan yang toleran, arahan realitas, terapi, kepercayaan bersama, pertimbangan bersama, kesepakatan bersama, pengakuan bersama, dan bantuan bersama.¹

Dinkmeyer dan Munro menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah interaksi di dalam kelompok yang memiliki insentif unik untuk bagian simptomatik dan remedial dari berpikir kritis.²

Prayitno mengungkapkan konseling kelompok yaitu siklus kelompok dengan komunikasi yang kuat dan bersahabat antar individu kelompok untuk mengkaji permasalahan yang dialami oleh masing-masing bagian anggota sehingga ditemukannya arah serta cara pemecahannya yang cocok dan memuaskan.³

Layanan konseling kelompok di sekolah sangat layak dan efektif untuk membantu siswa atau konseli dalam mencapai perkembangan mereka. Menurut siklus eksekusi, beberapa siswa mungkin mendapat manfaat dari beberapa intervensi. Konseling kelompok yaitu suatu proses dalam membantu seseorang dalam rangka memberikan kemudahan untuk perkembangannya dan pertumbuhan yang bersifat pencegahan dan perbaikan.⁴

Konseling kelompok dapat dilaksanakan dengan sangat efektif jika didukung teknik yang sesuai dengan masalah yang dialami oleh seseorang. Dalam hal ini masalah yang dialami menyangkut gangguan psikologis, permasalahan yang diharuskan untuk mengubah pikiran seseorang yang negatif menjadi pikiran positif karena terdapat pandangan netral yang tidak mengakibatkan perilaku yang

¹ Sisca Folastris dan Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*, (Bandung: Mujahid Press, 2016), 1.

² *Ibid.* 1.

³ *Ibid.* 1.

⁴ Masdudi, *Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah*, (Cirebon: Nurjati Press, 2015), 173.

bermasalah. Pembentukan perubahan pikiran individu dapat terpengaruh oleh salah satu faktor dari luar diri seseorang tersebut yang dinamakan media. Untuk menghasilkan pikiran baru yang lebih rasional, media dapat digunakan sebagai alat yang dapat mengubah pikiran seseorang dengan perhatian khusus agar memunculkan efek yang positif. Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling suatu media yang digunakan untuk menghasilkan suatu pikiran baru yang lebih rasional yaitu menggunakan media teknik restrukturisasi kognitif.

Dobson & Dobson menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif yaitu strategi dalam pengarahan sosial intelektual yang menyoroti sudut pandang intelektual individu dan berguna bagi kliennya yang mengalami masalah, distorsi kognitif, dan bagi klien yang menunjukkan perlindungan dari teknik perubahan perilaku.⁵

Cormier dan Nurius menjelaskan bahwa teknik restrukturisasi kognitif berpusat pada mengenali dan mengubah pemikiran yang tidak berguna atau penjelasan diri yang negatif menjadi pertimbangan-pertimbangan inovatif yang lebih masuk akal dan serbaguna, yang juga mempengaruhi perilaku yang lebih objektif.⁶

Alasan untuk melakukan teknik restrukturisasi kognitif adalah untuk mengumpulkan sikap yang lebih fleksibel atau tepat. Connolly berpendapat bahwa restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk menemukan cara berpikir dengan cara berbeda, untuk mengubah beberapa penalaran esensial yang salah dan menggantikannya dengan pikiran yang lebih rasional, masuk akal, dan positif. Kesalahan berpikir dikomunikasikan melalui artikulasi diri yang buruk. Penjelasan diri yang negatif menunjukkan pertimbangan, perspektif, dan keyakinan yang tidak masuk akal.⁷

⁵ Yuli Nurmalasari, dkk, "Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa", *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia*, Vol 1, No., 2016, 77.

⁶ Devy Probawati, dkk, "Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Mogok Sekolah pada Siswa SMP", *Jurnal Penelitian Universitas Negeri Malang*, Vol 4, No. 1, 2020, 81.

⁷ Rika Damayanti dan Puti Ami Nurjannah, "Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung", *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol 3, No. 2, 2016, 223.

Oleh karena itu, teknik restrukturisasi kognitif dapat dikatakan bertujuan untuk menghindari ataupun menghilangkan pikiran negatif yang ada pada diri seseorang agar terbentuk pikiran baru yang lebih baik dari sebelumnya.

3. Pembahasan Empiris berdasarkan Hasil Pengamatan Lapangan

Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan sosial siswa pada siklus I masih belum memperoleh hasil yang diharapkan. Hal tersebut dikarenakan masih terdapat beberapa hal masih belum maksimal dalam pemberian layanan saat diberikan oleh peneliti. Sehingga pada siklus I masih ditemukan hasil angket dan Cognitive Restructuring Form (CRF) siswa yang kurang maksimal. Hal ini yang mengharuskan peneliti untuk meneruskan tindakan pada siklus II dengan pemberian layanan untuk mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Ketapang.

Beberapa perbaikan hasil observasi dari refleksi yang dilaksanakan pada siklus I maka siklus II perlu merevisi kekurangan yang ditemukan dari siklus I diantaranya : a) peneliti kurang menguasai materi dan tahap treatment dari teknik Cognitive Restructuring sehingga siswa masih belum paham terhadap penjelasan dari peneliti; b) peneliti kurang dalam pemberian dorongan dengan kuat kepada siswa sehingga siswa masih kurang termotivasi dalam mengubah pikiran negatifnya menjadi lebih positif; c) saat berdiskusi sebagian siswa masih belum berani mengungkapkan masalah yang dihadapinya sehingga peserta yang lain juga masih kurang aktif dalam mengemukakan pendapat mengenai masalah yang dialami peserta yang lainnya; d) dalam mengisi Cognitive Restructuring Form (CRF) siswa masih kurang paham sehingga siswa belum bisa mengubah pikiran negatifnya menjadi pikiran alternatif yang lebih positif; e) siswa masih belum bisa menunjukkan perubahan perilakunya yang lebih percaya diri di lingkungan sosialnya; f)

pelaksanaan pemberian layanan masih kurang menarik dan menyenangkan.

Dari hasil refleksi siklus I maka perlu adanya perbaikan pada siklus II, yaitu : a) sebelum memberikan layanan kepada siswa, sebaiknya peneliti terlebih dahulu lebih memahami materi serta tahapan dari teknik restrukturisasi kognitif; b) pemberian dorongan serta motivasi untuk siswa harus lebih ditingkatkan peneliti agar siswa lebih semangat mengubah perilaku sesuai target yang ingin di capai; c) saat berdiskusi seharusnya peneliti bisa merangsang siswa agar lebih aktif dalam mengemukakan masalah yang dihadapinya dan juga harus bisa membuat anggota kelompok lain berani berpendapat; d) seharusnya peneliti lebih maksimal lagi dalam menjelaskan tata cara pengisian *Cognitif Behaviour Therapy (CBT)* kepada siswa agar siswa bisa mengubah pikiran negatifnya menjadi pikiran alternatif yang lebih positif; e) seharusnya siswa bisa menunjukkan perubahan perilakunya yang lebih percaya diri di lingkungan sosialnya; f) pelaksanaan pemberian layanan harus dilaksanakan dengan lebih menarik dan menyenangkan.

Penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif pada siklus II dilaksanakan dengan dua kali pertemuan dengan partisipasi siswa yang lebih meningkat. Pada siklus II peneliti berhasil memperbaiki evaluasi yang telah dibuat setelah siklus I dan sangat terlihat berkurangnya tingkat kecemasan sosial siswa setelah peneliti mengamati perilaku siswa secara langsung di dalam kelas maupun di luar kelas, serta dapat diamati dari perolehan skor angket, *Cognitive Restructuring Form (CRF)* dan skor hasil observasi siswa. Hal ini terbukti bahwa layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dapat mempengaruhi pikiran negatif siswa serta perilaku siswa yang utamanya adalah gangguan kecemasan sosial.

Oleh karena itu dapat diartikan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik restrukturisasi kognitif sangat efektif

dalam mereduksi kecemasan sosial siswa kelas XI IPA di SMA Negeri 1 Ketapang, hal ini dapat dilihat dari tingkat kecemasan sosial siswa dapat berubah menjadi berkurang secara bertahap sejak dilaksanakannya siklus I hingga hampir nyaris sempurna pada pelaksanaan siklus II.