

SKRIPSI



**MENGATASI KECEMASAN PRA PERTANDINGAN DENGAN
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
SELF MANAGEMENT PADA ATLET
KARATE KONI KUDUS**

Oleh
HERLINA WIDAYANTI
NIM 201231058

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**



**MENGATASI KECEMASAN PRA PERTANDINGAN DENGAN
LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK
SELF MANAGEMENT PADA ATLET
KARATE KONI KUDUS**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Strata Satu**

**Oleh
HERLINA WIDAYANTI
NIM 201231058**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Herlina Widayanti NIM 201231058 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2016

Pembimbing I


Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIS. 0610713020001015

Pembimbing II


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIS. 0610713020001027

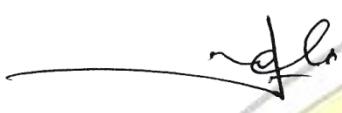
Mengetahui,
Progam Studi Bimbingan dan Konseling
Ketua,


Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.
NIS. 0610713020001008

LEMBAR PENGESAHAN DAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Skripsi oleh Herlina Widayanti NIM 201231058 ini telah dipertahankan didepan Tim Pengaji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, September 2016
Tim Pengaji


Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIS. 0610713020001015

, Ketua


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIS. 0610713020001027

, Anggota


Drs. Masturi, MM.
NIS. 0610713020001001

, Anggota


Indah Lestari, M.Pd. Kons.
NIS. 06101701000001229

, Anggota


Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,

Dr. Slamet Utomo, M.Pd.
NIP. 196212191987031015

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“ Tak ada sesuatu pun yang pernah berhasil dengan baik jika pelaksanaannya tidak dibantu oleh semangat yang kuat.” Nietzsche. (Dalam Ulya, Jumrotul. 2015)



Persembahan :

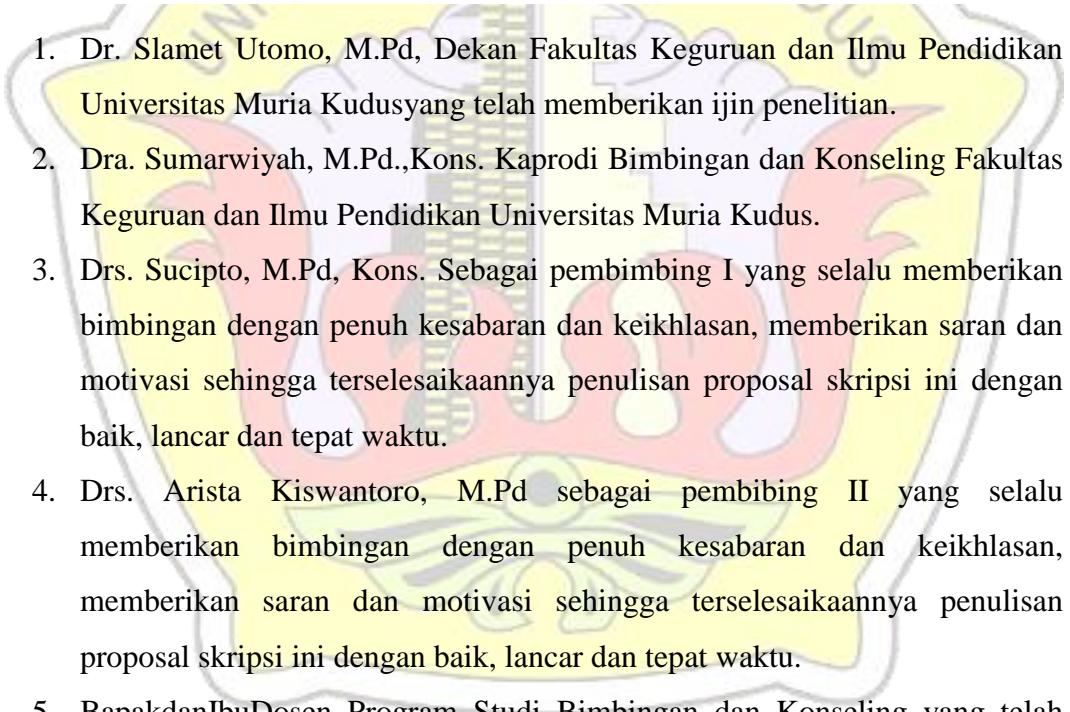
Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta, Bpk. Sudarjo (Alm) dan Ibu Sri Murgiyati yang selalu senantiasa mendo'akan dan selalu menjadi inspirasi
2. Suami dan anak saya yang selalu memberi dukungan dan semangat
3. Ke enam kakak saya yang selalu memberi dukungan
4. Sahabat, Rekan kerja kantor KONI Kab. Kudus, Teman satu Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa penulis panjatkan, karena rakhmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Mengatasi Kecemasan Pra Pertandingan Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Self Management* Pada Atlet Karate KONI Kudus” dapat diselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik dan lancar apabila tanpa bantuan dan bimbingan berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada :

- 
1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin penelitian.
 2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons. Kaprodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.
 3. Drs. Sucipto, M.Pd, Kons. Sebagai pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, memberikan saran dan motivasi sehingga terselesaikannya penulisan proposal skripsi ini dengan baik, lancar dan tepat waktu.
 4. Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd sebagai pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, memberikan saran dan motivasi sehingga terselesaikannya penulisan proposal skripsi ini dengan baik, lancar dan tepat waktu.
 5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing penulis selama kuliah dan memberi bekal ilmu yang bermanfaat.
 6. Ketua KONI Kab. Kudus dan Ketua FORKI Kab. Kudus yang telah memberikan ijin untuk mengadakan observasi dan wawancara kepada peneliti.

7. Secara khusus penulis ingin ucapan terima kasih kepada kedua orang tua yang penulis banggakan, suami dan kakak yang telah banyak memberikan dukungan dan pengorbanan baik secara moril maupun materiil serta kepada anakku tersayang yang selalu memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.
8. Ucapan terima kasih penulis kepada semua sahabat yang telah banyak memberikan bantuan, dorongan serta motivasi sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Semuapihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan guna perbaikan. Penulis berharap semoga proposal skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling.

ABSTRACT

Widayanti, Herlina. 2016. Overcoming Anxiety Pre-Match With Guidance Services Group Self Management Techniques On Holy KONI Athletes Karate. Thesis proposal. Guidance and Counseling Faculty of Teaching and Education University of Muria Kudus. Supervisor (i) Drs. Sucipto, M, Pd., Kons, (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Keywords: Tutoring Services Mechanical Self Management Group. Athletes feel anxious.

The purpose of this study are: 1. To describe the application of guidance services group self management techniques to overcome the pre-match anxiety in athletes Karate Holy KONI. 2. Addressing the pre-match anxiety in athletes karate Holy KONI group counseling services through self management techniques.

Guidance Services Group is one of guidance and counseling services are performed with the format given group of 8-15 people with an expert (counselor) as the leader of the group and take advantage of the dynamics of the group to discuss actual topics, and jointly discussed by members of the group. Further guidance activities of these groups can also prevent the development of problems and can help make a more informed decision. By using the services of Guidance Group can help counselee feel anxious before the match, because it is not able to control emotions. Application of self-management techniques to overcome the pre-match anxiety in athletes used and applied in group counseling services. Implementation of self-management techniques, namely through stages where athletes deliberately observing behavior that feel anxious and record the behavior carefully. After observing yourself, then athletes compare the results of such behavior record with the target behavior made by athletes. This comparison aims to evaluate the effectiveness of the program efensiensi. If the program does not work, then it needs to review the program, if the target behavior is determined to have expectations that are too high, the targeted behaviors do not match, or reinforcement by not appropriate.

The type of research is Action Research Guidance and Counseling (PTBK) method is one of the Qualitative research methods based on subjective data collection that is being experienced by the parties under investigation. Subjects in this study were 8 Holy KONI karate athletes, while the data collection methods used by researchers is the observation and interviews in a manner that will obtain accurate data on the subjectmatter.

The results of the pre-cycle, the first cycle and the second cycle proved that pre-match anxiety in athletes karate Holy KONI decreased levels of anxiety. This is seen in the pre-cycle client gets an average score of 16.1 with a percentage of 32.2% in the category of very less. In cycle I get an average score of 26.2 with a percentage of 52.4% in the category enough. In the second cycle obtain an average score of 36.7 with a percentage of 73.4% in both categories.

The conclusion of this study is the decline in the level of anxiety of athletes Karate Holy KONI that starts from the first cycle to cycle Iimengalami increase of 10.5 (21%). So the decline in the level of anxiety of pre-cycle to get an average score of 16.1 with a percentage of 32.2% in the category of very poor until the second cycle of 20.6 (41.2%). Based on these results, the study was successful because "there is a decrease in the level of anxiety Holy KONI Athletes Karate on pre match" and the hypothesis that reads: 1. Service guidance group self management techniques can reduce anxiety pre-game at Holy KONI Athletes Karate is unacceptable because it has met indicators of success. Pre-match anxiety can be overcome through group counseling services self management techniques. 2. The pre-match anxiety in athletes Karate Holy KONI can be mitigated through group counseling services self-management techniques. Based on field research investigators can advise: 1. Board Forki and coach should also pay attention to the mental athletes by providing solutions and provide periodic guidance in helping athletes to the athlete's performance increases. 2. It is expected that the athlete can more eager and able to fully concentrate in every thingatelt lakukan.3. It is hoped that this research could be used by future researchers as a reference.

ABSTRAK

Widayanti, Herlina. 2016. *Mengatasi Kecemasan Pra Pertandingan Dengan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Management Pada Atlet Karate KONI Kudus.* Proposal Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (i) Drs. Sucipto, M.Pd., Kons, (ii) Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.

Kata kunci: Layanan *Bimbingan Kelompok Teknik Self Management.* Atlet merasa cemas.

Tujuan penelitian ini adalah: 1. Mendeskripsikan penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk mengatasi kecemasan pra pertandingan pada atlet Karate KONI Kudus. 2. Mengatasi kecemasan pra pertandingan pada atlet karate KONI Kudus melalui layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Layanan Bimbingan Kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dilakukan dengan format kelompok dengan anggota 8 – 15 orang dengan seorang ahli (konselor) sebagai pemimpin kelompok dan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas topik aktual, dan secara bersama-sama dibahas oleh anggota kelompok. Selanjutnya kegiatan bimbingan kelompok ini juga bisa mencegah berkembangnya masalah dan dapat membantu mengambil keputusan yang lebih tepat. Dengan menggunakan layanan Bimbingan Kelompok dapat membantu konseli yang merasa cemas sebelum bertanding, karena tidak mampu mengontrol emosi. Penerapan teknik *self management* untuk mengatasi kecemasan pra pertandingan pada atlet digunakan dan diaplikasikan dalam layanan bimbingan kelompok. Pelaksanaan teknik *self management* yaitu melalui tahap-tahap dimana atlet dengan sengaja mengamati tingkah lakunya yang merasa cemas serta mencatat perilaku tersebut dengan teliti. Setelah mengobservasi diri, kemudian atlet membandingkan hasil catatan tingkah laku tersebut dengan target tingkah laku yang dibuat oleh atlet. Perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektifitas efensiensi program. Apabila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberi tidak sesuai.

Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) dengan metode Kualitatif adalah salah satu metode penelitian berdasarkan pengumpulan data secara subjektif yang sedang dialami pihak yang diteliti. Subyek dalam penelitian ini adalah 8 atlet karate KONI Kudus, sedangkan metode pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah observasi dan wawancara secara mendalam sehingga nantinya mendapatkan data akurat terhadap permasalahan subyek.

Hasil penelitian dari pra siklus, siklus I dan siklus II membuktikan bahwa kecemasan pra pertandingan pada atlet karate KONI Kudus mengalami penurunan tingkat kecemasan. Hal ini dilihat pada pra siklus klien mendapat skor rata-rata

16,1 dengan prosentase 32,2% dalam kategori sangat kurang. Pada siklus I mendapatkan skor rata-rata 26,2 dengan prosentase 52,4% dalam kategori cukup. Pada siklus II mendapatkan skor rata-rata 36,7 dengan prosentase 73,4% dalam kategori baik.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah terjadi penurunan tingkat kecemasan atlet Karate KONI Kudus yang dimulai dari siklus I ke siklus II mengalami peningkatan sebesar 10,5 (21%). Jadi penurunan tingkat kecemasan dari pra siklus mendapatkan skor rata-rata 16,1 dengan prosentase 32,2% dalam kategori sangat kurang sampai siklus II sebesar 20,6 (41,2%). Berdasarkan hasil tersebut, penelitian ini dikatakan berhasil karena “ ada penurunan tingkat kecemasan Atlet Karate KONI Kudus pada pra pertandingan” dan hipotesis yang berbunyi: 1. Layanan bimbingan kelompok teknik *self management* dapat menurunkan kecemasan pra pertandingan pada Atlet Karate KONI Kudus bisa diterima karena telah memenuhi indikator keberhasilan. Kecemasan pra pertandingan dapat diatasi melalui layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. 2. Kecemasan pra pertandingan pada atlet Karate KONI Kudus dapat dikurangi melalui layanan bimbingan kelompok teknik *self management*. Berdasarkan penelitian dilapangan peneliti dapat memberikan saran kepada: 1. Pengurus Forki dan Pelatih hendaknya juga memperhatikan mental atlet dengan memberikan solusi dan memberikan bimbingan secara periodik dalam membantu atlet agar prestasi atlet meningkat. 2. Diharapkan agar atlet dapat lebih bersemangat dan mampu berkonsentrasi penuh dalam setiap hal yang atlet lakukan.3. Diharapkan agar hasil penelitian ini bisa digunakan oleh peneliti berikutnya sebagai referensi.

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN LOGO UNIVERSITAS	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
PENGESAHAN PENGUJI.....	vi
PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRACT INGGRIS.....	x
ABSTRAK INDONESIA	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR GAMBAR	xxii
DAFTAR GRAFIK.....	xxiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxv

BAB I PENDAHULUAN.....	1
-------------------------------	----------

1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.4.2.1 Bagi Pengurus FORKI	5
1.4.2.2 Bagi Atlet	5
1.4.2.3 Bagi Peneliti	5

1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.6 Definisi Operasional.....	6
1.6.1 Kecemasan Pra Pertandingan.....	6
1.6.2 Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management.....	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 9
2.1 Kajian Variabel Penelitian	9
2.1.1 Kecemasan	9
2.1.2 Pengertian Kecemasan	9
2.2.2 Faktor –Faktor Penyebab Kecemasan.....	12
2.2.3 Ciri-Ciri Kecemasan	13
2.2.4 Jenis-Jenis Kecemasan.....	16
2.2.5 Upaya-Upaya Menangani Kecemasan	16
2.3.1 Layanan Bimbingan Kelompok	18
2.3.2 Pengertian Bimbingan Kelompok.....	18
2.3.3 Tujuan Bimbingan Kelompok.....	18
2.3.4 Jenis Kelompok Dalam Bimbingan kelompok	22
2.3.4.1 Kelompok Bebas	22
2.3.4.2 Kelompok Tugas	22
2.3.4.3 Teknik-teknik Dalam Bimbingan Kelompok.....	23
2.3.5 Peranan Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok	25
2.3.5.1 Pemimpin Kelompok	25
2.3.5.2 Anggota Kelompok	27
2.3.6 Tahap-Tahap Bimbingan Kelompok.....	29
2.1.6.1 Tahap Pembentukan.....	29
2.1.6.2 Tahap Peralihan.....	31
2.1.6.3 Tahap Kegiatan	33

2.1.6.4 Tahap Pengakhiran.....	36
2.1.3 Teknik <i>Self Management</i>	39
2.1.3.1 Definisi <i>Teknik Self Management</i>	39
2.1.3.2 <i>Self Management</i> / Pengelolaan Diri Sebagai Strategi Konseling	40
2.1.3.3 Macam- macam Teknik <i>Self Management</i>	41
2.1.3.4 Aspek-aspek Strategi Teknik <i>Self Management</i>	44
2.1.3.5 Tujuan <i>Self Management</i>	44
2.1.3.6 Manfaat <i>Self Management</i>	45
2.1.3.7 Langkah-langkah Teknik <i>Self Management</i>	46
2.1.4 Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Self Management</i> Untuk Mengatasi Kecemasan Atlet Pra Pertandingan	48
2.2 Penelitian yang Relevan.....	49
2.3 Kerangka Berfikir.....	52
2.4 Hipotesis Tindakan.....	55
BAB III METODE PENELITIAN	56
3.1 Setting dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	56
3.1.1 Tempat Penelitian.....	56
3.1.2 Waktu Penelitian	56
3.1.3 Karakteristik Subjek Penelitian.....	57
3.2 Variabel Penelitian	58
3.2.1 Variabel Bebas	58
3.2.2 Variabel Terikat	59
3.3 Rancangan Penelitian	59
3.3.1 Perencanaan.....	61
3.3.2 Pelaksanaan Tindakan	62
3.3.3 Observasi.....	63
3.3.4 Analisis dan Refleksi.....	63

3.4 Teknik Pengumpulan Data	67
3.4.1 Metode Observasi.....	67
3.4.1.1 Pengertian observasi.....	67
3.4.1.2 Tujuan Observasi	68
3.4.1.3 Ciri-ciri Observasi	68
3.4.1.4 Jenis-jenis Observasi.....	69
3.4.2 Pedoman Observasi.....	70
3.4.2.1 Pengertian Wawancara.....	70
3.4.2.2 Syarat-syarat Wawancara.....	70
3.4.2.3 Tujuan Wawancara	71
3.4.2.4 Pelaksanaan Wawancara	72
3.4.2.5 Pedoman Wawancara	72
3.5 Instrumen Penelitian.....	72
3.5.1 Pedoman Observasi	72
3.6 Teknis Analisis Data	80
3.7 Indikator Keberhasilan	82
3.7.1 Indikator Proses	82
3.7.2 Indikator Hasil	83
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	85
4.1 Hasil Penelitian Pra Siklus	85
4.2 Siklus I	88
4.2.1 Perencanaan (<i>Planning</i>)	88
4.2.2 Pelaksanaan Tindakan (<i>Action</i>).....	90
4.2.3 Pengamatan (<i>Observation</i>).....	102
4.2.3.1 Hasil Observasi Peneliti terhadap Klien Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus I Pertemuan I,II dan III.....	108
4.2.3.2 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Situasi dan Kondisi .	110
4.2.3.3 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan	112
4.2.3.4 Refleksi	115

4.3 Siklus II.....	119
4.3.1 Perencanaan (<i>Planning</i>)	119
4.3.2 Pelaksanaan Tindakan (<i>Action</i>).....	123
4.3.3 Pengamatan (<i>Observation</i>).....	135
4.3.3.1 Hasil Observasi Kolaborator terhadap Peneliti Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Self Management</i> Pada Siklus II	135
4.3.3.2 Hasil Observasi Peneliti terhadap Klien Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Pada Siklus II	141
4.3.3.3 Hasil Observasi Peneliti terhadap Klien Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management Pada Siklus II Pertemuan I,II dan III.....	142
4.3.4 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Siklus II	145
4.3.5 Refleksi Siklus II.....	149
4.4 Simpulan	152
4.5 Uji Hipotesis Tindakan	154
BAB V PEMBAHASAN	156
5.1 Pembahasan Hasil Pra Siklus.....	156
5.2 Pembahasan Pelaksanaan Penelitian Tindakan Pada Siklus I.....	157
5.2.1 Aktivitas Peneliti.....	157
5.2.2 Indikator Mengatasi Kecemasan pada Atlet	157
5.3 Pembahasan Pelaksanaan Penelitian Tindakan pada Siklus II.....	159
5.3.1 Aktivitas Peneliti.....	159
5.3.2 Indikator Teratasnya Kecemasan pada Atlet Karate.....	160
5.4 Pembahasan Peerbagian Perpogres	162
BAB VI HASIL PENELITIAN.....	167

6.1 Simpulan	167
6.2 Saran	168
DAFTAR PUSTAKA	169
LAMPIRAN - LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel,	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian Tindakan Bimbingan Kelompok	57
3.2 Subyek Penelitian KONI Kab.Kudus.....	58
3.3 Perencanaan Pelaksanaan Setiap Siklus.....	62
3.4 Pedoman Observasi Lembar Pengamatan Kolaborator Terhadap Peneliti Dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok	73
3.5 Kriteria Penilaian Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok	77
3.6 Pedoman Observasi Peneliti Terhadap Anggota Kelompok Pada Saat Bimbingan Kelompok	77
3.7 Kriteria Penilaian Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok	79
3.8 Indikator Keberhasilan	84
4.1 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Pra Pertandingan	86
4.2 Kategori Penskoran Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan	87
4.3 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus I	89
4.4 Hasil Pelaksanaan Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus I, II, dan III	103
4.5 Kriteria Penskoran Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Teknik dengan <i>Self Management</i> Siklus I	105
4.6 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Situasi dan Kondisi Siklus I	110

4.7 Hasil Rekapitulasi Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Penurunan Kecemasan Siklus I.....	113
4.8 Kategori Penskoran Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Pra Pertandingan Siklus I Pertemuan I	114
4.9 Kategori Penskoran Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Pra Pertandingan Siklus I Pertemuan II.....	114
4.10 Kategori Penskoran Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Pra Pertandingan Siklus I Pertemuan III	115
4.11 Rata-rata Hasil Observasi Peneliti Terhadap Pengurangan Kecemasan Klien Siklus I	117
4.12 Diagnosis Kelemahan Tindakan Layanan Bimbingan Kelompok Siklus I	117
4.13 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus II.....	121
4.14 Rencana Perbaikan Ketidaktepatan Pada Siklus I.....	121
4.15 Hasil Rekapitulasi Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Pada Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus II Pertemuan I, II, dan III	136
4.16 Kriteria Penskoran Observasi kolaborator Terhadap Peneliti Pada Pelaksanaan Siklus II	138
4.17 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Pda Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Self Management</i> Siklus II Pertemuan I, II dan III.....	142
4.18 Hasil Rekapitulasi Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Siklus II Pertemuan I, II dan III.....	145
4.19 Kategori Penskoran Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Siklus II Pertemuan I	146
4.20 Kategori Penskoran Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Siklus II Pertemuan II	146

4.21 Hasil Rekapitulasi Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Pada Siklus I dan Siklus II Pertemuan I,II dan III	147
4.22 Kategori Penskoran Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Siklus II Pertemuan I	148
4.23 Rata-rata Hasil Observasi Peneliti Terhadap Pengurangan Kecemasan Klien Siklus II.....	149
4.24 Rekapitulasi Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi KecemasanPra Pertandingan Pada Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II.....	150
4.25 Hasil Akhir PT BK.....	152



DAFTAR GAMBAR

Gambar,	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	54
3.1 Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	61



DAFTAR GRAFIK

Grafik,	Halaman
4.1 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Pra Siklus	88
4.2 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Pada Bimbingan kelompok Dengan Teknik Self Management Siklus I Pertemuan I, II dan III	106
4.3 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Pada Bimbingan kelompok Dengan Teknik Self Management Siklus II Pertemuan I, II dan III	139
4.4 Hasil Observasi Terhadap Peneliti Siklus I dan Siklus II	150
4.5 Hasil Rekapitulasi Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Pada Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II	151

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran,	Halaman
1. Daftar Hadir Klien Saat Mengikuti Bimbingan Kelompok	172
2. Tabel 4.1 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Pra Siklus.....	173
3. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus I Pertemuan I	
4. Tabel.... Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Siklus I (Pertemuan I)	
5. Tabel ... Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Siklus I Pertemuan I.....	
6. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling.....	
7. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus I Pertemuan 2.....	
8. Tabel.... Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Siklus I (Pertemuan 2)	
9. Tabel ... Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Siklus I Pertemuan 2.....	
10. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling	
11. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus I Pertemuan 3.....	
12. Tabel.... Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Siklus I (Pertemuan 3)	
13. Tabel ... Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Siklus I Pertemuan 3.....	
14 Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling.....	
15. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus II Pertemuan 1	

- 
16. Tabel.... Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Siklus II (Pertemuan 1)
17. Tabel ... Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II Pertemuan 1.....
18. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling.....
19. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus II Pertemuan 2
20. Tabel.... Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Siklus II (Pertemuan 2)
21. Tabel ... Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II Pertemuan 2
22. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling
23. Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling Siklus II Pertemuan 3
24. Tabel.... Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien Tentang Mengatasi Kecemasan Siklus II (Pertemuan 3)
25. Tabel ... Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Dalam Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok Siklus II Pertemuan 3
26. Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, Analisis dan Tindak Lanjut Satuan Layanan Bimbingan dan Konseling
27. Surat Keterangan Selesai Bimbingan Skripsi
28. Surat Permohonan Ujian Skripsi
29. Surat Permohonan Ijin Penelitian
30. Surat Keterangan Selesai Melakukan Penelitian oleh KONI Kudus
31. Kartu Bimbingan
32. Daftar Riwayat Hidup