

**PELAKSANAAN KONSELING TRAUMATIK DALAM MENGATASI
KECEMASAN PASCA BANJIR BANDANG TERHADAP PESERTA
DIDIK DI SMP NEGERI BATU GAJAH BARU KABUPATEN
MURATARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-syarat

Memperoleh Gelar Sarjana S-1 (S-1)

Dalam Ilmu Bimbingan Konseling



OLEH :

ITENTRI

NIM.21641008

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP**

2025

Perihal : *Permohonan Penerbitan SK Penelitian*

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Curup

Di

Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb

Salam hormat seiring do'a semoga aktifitas bapak/ibu dalam membimbing dan curahan Allah SWT. Amin yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Itentri

NIM : 21641008

Fakultas : Tarbiyah

Prodi : BKPI

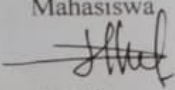
Judul : Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik SMPN Batu Gajah Baru

Bermohon kepada bapak/ibu kiranya berkenan untuk menerbitkan surat izin Penelitian di IAIN Curup.

Demikianlah surat permohonan ini saya buat, besar harapan saya semoga bapak/ibu dapat mengabulkannya. Atas kebijaksanaan bapak saya ucapkan terimakasih.

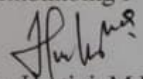
Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Curup, April 2025
Mahasiswa

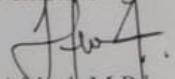

Itentri
NIM.21641008

Mengetahui

Pembimbing I


Dr. Hartini, M.Pd,Kons.
NIP.197812242005022004

Pembimbing II


Afrizal, M.Pd
198404282023211

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Itentri
NIM : 21641008
Prodi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan orang lain untuk memperoleh gelar sarjana stara 1 disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, semoga dapat digunakan seperlunya

Curup, 23 Juni 2025

Penulis



Itentri

NIM.21641008



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS TARBIYAH**

Jl. Dr. Ak Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 2101102/179 Fax
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Pos 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor: ~~94~~ /In.34/F.T/I/PP.00.9/ **08**/2025

Nama : **Itentri**
NIM : **21641008**
Fakultas : **Tarbiyah**
Prodi : **Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)**
Judul : **Pelaksanaan Konseling Traumaik Dalam Mengatasi Kecemasan
Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik Di SMP Negeri
Batu Gajah Baru Kabupaten Muratara**

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup pada:

Hari/ Tanggal : **Kamis, 14 Agustus 2025**
Pukul : **09.30 s/d 11.00 WIB**
Tempat : **Ruang 02 Gedung Munaqasyah Fakultas Tarbiyah**

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Bidang Ilmu Tarbiyah.

TIM PENGUJI

Ketua,

Dr. Hartini, M.Pd., Kons
NIP 197812242005022004

Sekretaris,

Afrizal, M.Pd
NIP 198404282023211011

Penguji I,

Dr. Fadila, M.Pd
NIP 197609142008012011

Penguji II,

Hastha Purnama Putra, M.Pd., Kons
NIP 197608272009031002

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Tarbiyah

Dr. Sutarto, S. Ag., M. Pd
NIP 19740921 200003 1 003



KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang mana telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga dalam kesempatan ini penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul ***“Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik SMPN Batu Gajah Baru”***. Showalat beriringan salam senantiasa selalu disanjungkan kepada baginda Nabi SAW, yang kita nanti-nantikan syafa’atnya di yaumul akhir nanti.

Penulis menyadari tersusunya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd.I Selaku Rektor IAIN Curup
2. Bapak Dr. Sutarto S.Ag.,M.Pd Sebagai Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Curup
3. Bapak Febriansyah, M.Pd selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
4. Ibu Dr. Hartini, M.Pd.,Kons Selaku Dosen Pembimbing I yang telah mengarahkan serta memberi masukan dan kritikan
5. Bapak Afrizal, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah mengarahkan serta memberi masukan dan kritikan
6. Bapak Dan Ibu Dosen IAIN Curup yang telah memberikan bimbingan selama penulis menuntut ilmu di kampus IAIAN Curup

Selain ungkapan terimakasih penulis juga mohon maaf apabila selama ini penulis telah memberikan keluh kesah dan segala permasalahan kepada seluruh

pihak. Semoga semua amal yang baik tersebut dicatat oleh Allah SWT sebagai amal sholeh dan semoga mendapatkan pahala dan balasan yang berlipat-lipat ganda. Aamiin.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa masih banyak kesalahan maupun kekurangan, baik dari segi isi maupun penulisan. Oleh karena itu, penulis berharap kritik dan sarannya demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap dengan karya yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Curup, Juli 2025

Itentri

MOTTO

**SESEORANG PERNAH BERKATA,
“SEJAUH APAPUN KAMU PERGI,
SETINGGI APAPUN KAMU TERBANG,
DI SAAT KAMU PATAH DAN HANCUR,
SATU-SATUNYA TEMPATMU
PULANG ADALAH KELUARGAMU”**

**ORANG TUA DAN SAUDARIKU
ADALAH VERSI TERBAIK DARI
SEMUA CINTA DAN SUPPORT SYSTEM
YANG PERNAH ADA**

BY ITENTRI, M.J

PERSEMBAHAN

Dengan mengharap keridhoan Allah SWT, saya persembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang tercinta, terkasih, dan tersayang yang selama ini telah mendukung dan menemani dalam setiap proses dan perjuangan saya sekaligus sebagai ungkapan terimakasih untuk :

1. Teruntuk orang tua tersayang Ayahanda A.Misbah Bin M.Nuh dan Ibunda Julita Binti Zainudin. Terimakasih penulis ucapkan atas segala *support system* terbaik, pengorbanan dan ketulusan yang diberikan, meskipun Ayah dan Ibu tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi perempuan yang kuat, tanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri.
2. Teruntuk kakak perempuanku Emil Jumitantri, S.IP dan adikku Faulingga Mitantri, terimakasih sudah menjadi *support system* terbaikku, selalu ada untukku, terimakasih sudah menjadi pendengar terbaikku, mendengarkan keluhan kesah ku, selalu mengusap air mataku disaat membuat skripsi ini, dan terimakasih sudah mau direpotkan dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Teruntuk kakak iparku Nopri Apuadi dan keponakanku Zevania Grenthania Alkazea, terimakasih sudah menjadi *support system* terbaikku, selalu memotivasi, menasehati serta menjadi pendengar yang baik.
4. Ucapan terimakasih kepada dosen pembimbing I, Ibu Dr. Hartini, M.Pd.,Kons dan dosen pembimbing II Bapak Afrizal, M.Pd serta para dosen-dosen yang ada di IAIN Curup sudah memberikan bimbingan,arahan serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Teruntuk keluarga besarku dari ibu maupun ayah terimakasih yang telah memberikan dukungan, arahan, bimbingan serta semangat dalam kelancaran proses perkuliahan hingga sampai ditahap ini.
6. Ucapan terimakasih untuk sahabat dari kecilku hingga saat ini Dera Buana Mirka, selalu menjadi pendengar yang baik, saling support saling menguatkan dan selalu ada.
7. Ucapan terimakasih untuk teman-teman lokal BKPI angkatan 2021, terimakasih sudah berjuang bersama sudah melangkah bersama sejauh ini kalian memang ter the best ditanah perantauan.

**PELAKSANAAN KONSELING TRAUMATIK DALAM MENGATASI
KECEMASAN PASCA BANJIR BANDANG TERHADAP PESERTA
DIDIK DI SMP NEGERI BATU GAJAH BARU**

**ITENTRI
NIM.21641008**

ABSTRAK

Kecemasan pasca banjir adalah reaksi umum yang dialami oleh korban bencana. Pengalaman traumatis ini dapat menyebabkan masalah psikologis, seperti kecemasan dan gangguan stres. Konseling traumatik penting untuk membantu individu mengatasi kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pelaksanaan konseling traumatik dalam mengurangi kecemasan pada korban banjir.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendeskripsikan permasalahan dan fokus penelitian. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang berlandaskan fenomenologi dan paradigma konstruktivisme dalam mengembangkan ilmu pengetahuan. Data diperoleh dari observasi, dokumentasi dan wawancara dengan guru BK, guru mata pelajaran, wali kelas dan siswa sebagai subjek penelitian. Dengan teknik analisis data, reduksi data dan penarikan kesimpulan. Teknik keabsahan data dengan triangulasi data, triangulasi sumber dan triangulasi waktu.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gejala kecemasan pasca banjir bandang terhadap peserta didik kelas VII, kesulitan berkonsentrasi, sulit tidur, cemas atau ketakutan yang berlebihan serta terkait emosional, fisik, perilaku dan kognitif peserta didik. Pelaksanaan konseling traumatik di SMPN Batu Gajah Baru membantu mengurangi kecemasan peserta didik, Pelaksanaan konseling traumatik terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan siswa yang mengalami trauma. pelaksanaan konseling traumatik yang dilakukan pada individu yang mengalami kecemasan pasca banjir. Konseling dilaksanakan secara terprogram dengan frekuensi dua kali seminggu selama enam minggu. Setiap sesi konseling berlangsung selama 60 menit dan sesuai kebutuhan. Teknik yang digunakan dalam konseling traumatik meliputi: Pendekatan Kognitif-Perilaku (CBT): Membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif yang muncul akibat trauma. Teknik Relaksasi: Mengajarkan klien cara-cara untuk mengurangi kecemasan melalui pernapasan dalam dan meditasi. Kendala yang dihadapi oleh Guru BK dalam melaksanakan konseling traumatik pasca banjir bandang meliputi keterbatasan sumber daya, keterbatasan waktu, sarana dan prasarana kurang memadai dan stigma sosial serta kolaborasi orang tua terhadap layanan konseling. Hal ini menghambat efektivitas intervensi yang diperlukan untuk mendukung pemulihan siswa dari trauma yang dialami.

Kata Kunci : *Kecemasan, Banjir Bandang, Konseling Traumatik*

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
MOTTO	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	9
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Konseling Traumatik.....	12
B. Kecemasan	24
C. Penelitian Relevan.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
C. Subjek Penelitian.....	39
D. Sumber Data	40
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisis Data.....	43
G. Uji Keabsahan Data.....	44

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Sejarah SMP Negeri Batu Gajah baru.....	45
B. Hasil Penelitian.....	47
C. Pembahasan	65
BAB V PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bencana alam merupakan fenomena yang tidak dapat dihindari, dan Indonesia, dengan kondisi geografisnya, seringkali dihadapkan pada berbagai jenis bencana, termasuk banjir bandang. Peristiwa ini tidak hanya menimbulkan kerugian material yang masif, tetapi juga menyisakan dampak psikologis mendalam bagi para korban, terutama pada kelompok rentan seperti anak-anak dan remaja. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada dalam fase perkembangan yang krusial, di mana pengalaman traumatis dapat secara signifikan mengganggu proses belajar, interaksi sosial, dan perkembangan emosional mereka.¹

Kecemasan pasca bencana adalah reaksi umum yang dialami oleh individu yang terpapar peristiwa traumatis. Gejala kecemasan ini dapat bervariasi, mulai dari ketakutan berlebihan, kesulitan tidur, perubahan perilaku, hingga penurunan prestasi akademik.² Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami trauma akibat bencana, seperti banjir bandang, berisiko mengalami gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan kecemasan.³ Kondisi ini menggaris bawahi urgensi intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan trauma

¹ Nugroho, S. (2017). "*Kecemasan Pasca Bencana Pada Anak : Tinjauan Psikologis*". Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 6(1), hlm. 45-52

² Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M., Nelson, C., & Andrews, G. (2005). "*Posttraumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey*". *Archives of General Psychiatry*, 52(12), hlm. 1048-1060

³ Brewin, C. R., & Holmes, E. A. (2003). "*Psychological theories of posttraumatic stress disorder*." *Clinical Psychology Review*, 23(3), hlm. 339-376.

yang mereka alami agar tidak mengganggu fungsi sehari-hari dan perkembangan sosial mereka. Trauma, sebagai "luka" emosional yang mendalam, memerlukan penanganan khusus untuk memulihkan kondisi psikologis individu.

Trauma terjadi ketika seseorang atau individu mengalami peristiwa yang menakutkan atau mengejutkan, di mana seseorang merasa terancam, baik secara fisik maupun emosional, yang juga bisa melibatkan keselamatan orang lain di sekitarnya. Trauma ini meninggalkan "luka" emosional yang mendalam dan sulit dilupakan. Trauma sebagai pengalaman yang menyebabkan cedera fisik atau psikologis, baik sementara maupun berulang, dengan dampak yang bisa bertahan lama.

Trauma sering kali muncul akibat kejadian seperti kekerasan, bencana alam, atau peristiwa traumatis lainnya. Reaksi jangka pendek terhadap trauma bisa berupa shock dan penolakan, sementara efek jangka panjangnya mencakup kecemasan, depresi, masalah sosial, dan fisik, yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

Trauma dapat dikategorikan berdasarkan penyebabnya, yaitu faktor internal (misalnya kondisi psikologis dan kepribadian) serta faktor eksternal (seperti kekerasan fisik atau bencana alam).⁴ Pemahaman yang mendalam tentang trauma sangat penting untuk memberikan penanganan yang tepat bagi individu yang mengalaminya, terutama dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling, guna membantu mereka pulih dan kembali menjalani kehidupan dengan normal

⁴ Brewin, C. R. (2001). *"A cognitive neuroscience account of posttraumatic stress disorder: The role of memory in the development of PTSD"*. *Psychological Bulletin*, 127(3), hlm. 460-477

Fenomena banjir bandang yang melanda Desa Batu Gajah Baru, Kecamatan Rupit, Kabupaten Muratara, Provinsi Sumatera Selatan, menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Observasi dan wawancara awal yang dilakukan pada tanggal 27 Desember 2024, pasca-kejadian banjir, menunjukkan dampak yang sangat nyata. Banyak warga kehilangan harta benda, termasuk tempat tinggal dan pakaian, yang secara langsung mempengaruhi kehidupan sehari-hari, termasuk pendidikan anak-anak. Di SMP Negeri Batu Gajah Baru, terungkap bahwa sejumlah siswa tidak dapat hadir ke sekolah karena kehilangan seragam mereka. Lebih lanjut, beberapa peserta didik kelas VII di SMP Negeri Batu Gajah Baru menunjukkan gejala trauma yang signifikan. Mereka adalah anak-anak yang tinggal di desa dataran rendah yang dikelilingi hutan, perumahan, dan sungai, yang kini menjadi saksi bisu dahsyatnya banjir bandang. Peristiwa ini menyebabkan pemukiman hancur, jembatan gantung penghubung desa putus total, aliran listrik roboh, dan bahkan memakan korban jiwa.

Pengalaman traumatis ini, seperti terpisah dari keluarga dan harus berjuang sendiri di tengah arus banjir, meninggalkan jejak mendalam. Anak-anak tersebut mengalami kecemasan dan ketakutan berlebihan, gangguan tidur dan mimpi buruk, kesulitan konsentrasi, penurunan prestasi akademik, serta perubahan perilaku dan emosi. Mereka menjadi pendiam dan merasa ketakutan saat mendengar petir atau hujan lebat, dihantui pikiran akan terulangnya bencana. Ironisnya, frekuensi banjir bandang di Desa Batu Gajah Baru yang dulunya terjadi setiap 10 tahun sekali, kini meningkat drastis menjadi 4-5 kali antara tahun 2022 hingga 2025, memperparah kondisi psikologis masyarakat, khususnya anak-anak.

Melihat kondisi ini, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat vital. Guru BK di SMP Negeri Batu Gajah Baru menyadari perubahan perilaku peserta didiknya dan berinisiatif untuk memberikan layanan konseling traumatik. Konseling traumatik dirancang untuk membantu individu yang mengalami trauma dengan memberikan dukungan emosional, membangun kembali rasa aman, dan mengembangkan keterampilan koping yang efektif.⁵ Melalui pendekatan ini, siswa dapat belajar untuk memahami dan mengelola kecemasan mereka, serta mendapat dukungan dari konselor yang terlatih. Layanan konseling ini dapat dilakukan di sekolah yang merupakan lingkungan yang akrab bagi siswa dan dapat memfasilitasi proses pemulihan.⁶

Hasil penelitian terdahulu juga mengindikasikan bahwa intervensi konseling traumatik dapat secara signifikan mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kemampuan adaptasi siswa pasca bencana.

Namun, implementasi layanan konseling traumatik di sekolah tidak lepas dari tantangan. Keterbatasan sumber daya, baik tenaga ahli maupun fasilitas, seringkali menjadi hambatan dalam menyediakan layanan yang memadai. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat mendesak untuk memahami secara mendalam pelaksanaan konseling traumatik di SMP Negeri Batu Gajah Baru, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitasnya, serta merumuskan rekomendasi untuk meningkatkan intervensi psikologis di

⁵ Rohani, A. (2019). "*Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik*". Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 4(2), hlm. 123-130

⁶ Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking.

lingkungan sekolah. Dengan demikian, diharapkan siswa dapat pulih dari trauma dan kembali berfungsi secara optimal di lingkungan pendidikan mereka.

7

⁷ Alawiyah, T. (2022). Konseling traumatik menangani trauma seorang siswa dalam pendidikan

B. Batasan Masalah

Sesuai dengan judul yang penulis teliti dan untuk menjaga kemungkinan adanya keaburan pemahaman terhadap judul ini, serta agar peneliti tepat pada sasaran dalam menjawab pertanyaan yang menjadi rumusan masalah maka perlu kiranya penulis kemukakan batasan masalah untuk membantu dan mempermudah memahami pembahasannya.

Adapun batasan masalah pembahasan dalam skripsi ini adalah Pelaksanaan konseling traumatik dalam mengatasi kecemasan pasca banjir bandang terhadap peserta didik di SMPN Batu Gajah Baru, Muratara.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis merumuskan beberapa masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini, yakni sebagai berikut.

1. Apa saja gejala kecemasan yang dialami oleh peserta didik SMPN Batu Gajah Baru setelah banjir bandang?
2. Bagaimana pelaksanaan konseling traumatik di SMPN Batu Gajah Baru membantu mengurangi kecemasan peserta didik?
3. Apa kendala yang dihadapi oleh Guru BK dalam melaksanakan konseling traumatik untuk siswa pasca banjir bandang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui apa saja gejala kecemasan yang dialami oleh peserta didik SMPN Batu Gajah Baru setelah banjir bandang
2. Mengetahui bagaimana pelaksanaan konseling traumatik di SMPN Batu Gajah Baru membantu mengurangi kecemasan peserta didik
3. Mengetahui apa kendala yang dihadapi oleh Guru BK dalam melaksanakan konseling traumatik untuk siswa pasca banjir bandang

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Penelitian Secara Teroritis
 - a. Menambah ilmu pengetahuan mengenai permasalahan konseling traumatik dalam mengetasi kecemasan pasca banjir bandang

- b. Dapat menjadi acuan bagi penelitian lain yang berminat meneliti permasalahan yang terkait dengan penelitian ini

2. Manfaat Secara Praktis

Praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, yaitu:

- a. Untuk mengetahui lebih dalam bagaimana pelaksanaan konseling traumatik dalam mengatasi kecemasan pasca banjir bandang terhadap siswa
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan bagi sekolah dan guru dalam mengatasi kecemasan siswa

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Pelaksanaan Konseling Traumatik

1. Pengertian Konseling Traumatik

Dalam pengertiannya konseling merupakan salah satu bentuk hubungan yang bersifat membantu, makna bantuan itu sendiri yaitu sebagai upaya untuk membantu orang lain agar mencapai kemandirian, mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan mampu menghadapi krisis-krisis yang dialami dalam kehidupannya. Tugas konselor adalah menciptakan kondisi-kondisi fasilitatif yang diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan klien.

Sementara itu tujuan konseling mengadakan perubahan perilaku pada klien sehingga memungkinkan hidupnya lebih produktif dan menjadi normal kembali. Konseling merupakan bantuan yang bersifat terapeutis yang diarahkan untuk mengubah sikap dan perilaku konseli dilaksanakan face to face antara konseli dan konselor melalui teknik wawancara dengan terentaskan permasalahan yang dialaminya.

Trauma berasal dari bahasa yunani “tramatos” yang artinya luka. Dalam kamus konseling traumatic adalah pengalaman dengan tiba-tiba mengejutkan yang meninggalkan kesan yang mendalam pada jiwa seseorang sehingga dapat merusak fisik maupun psikologis.⁸ Konseling traumatic adalah upaya konselor

⁸ Muhammadb Putra Dinata Saragih, *Konseling Traumatik*, Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Vol, 4 No. 4 Tahun 2017, hlm. 93. (Diakses, Minggu, 22 September 2019 pukul 15.15 WIB)

untuk membantu klien yang mengalami trauma melalui proses hubungan pribadi sehingga klien dapat memahami diri sehubungan dengan masalah trauma yang dialaminya dan berusaha untuk mengatasinya sebaik mungkin.⁹

Konseling traumatik adalah bentuk intervensi psikologis yang dirancang khusus untuk membantu individu yang telah mengalami peristiwa traumatis. Tujuan utamanya adalah membantu korban trauma mengatasi dampak psikologis dari pengalaman yang mengguncang dan memulihkan fungsi normal mereka dalam kehidupan sehari-hari. Trauma dapat didefinisikan sebagai respons emosional terhadap peristiwa yang sangat menegangkan atau mengancam jiwa. Peristiwa ini dapat mencakup kekerasan fisik atau seksual, bencana alam, kecelakaan serius, atau menyaksikan kematian. Setiap orang dapat mengalami trauma, namun reaksi setiap individu terhadap peristiwa traumatis dapat sangat bervariasi.

Konseling traumatik berbeda dari bentuk konseling lainnya karena fokusnya yang spesifik pada pengalaman traumatis dan dampaknya. Pendekatan ini mengakui bahwa trauma dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang, termasuk emosi, pikiran, perilaku, dan hubungan interpersonal. Salah satu tujuan utama konseling traumatik adalah membantu klien memproses dan mengintegrasikan pengalaman traumatis mereka.

Ini melibatkan membantu klien memahami reaksi mereka terhadap trauma dan mengembangkan strategi koping yang sehat untuk mengatasi gejala trauma yang berkelanjutan. Konseling traumatik sering kali melibatkan

⁹ Sutima, *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Non formal dan Informal*, (Yogyakarta: CV Andi Offsot, 2013), hlm. 142

pendekatan bertahap. Tahap awal biasanya berfokus pada membangun rasa aman dan stabilitas.¹⁰

Ini penting karena banyak korban trauma merasa tidak aman atau tidak stabil setelah pengalaman traumatis mereka. Setelah keamanan dan stabilitas tercapai, konselor dapat mulai bekerja dengan klien untuk mengeksplorasi pengalaman traumatis mereka. Ini dilakukan dengan hati-hati dan penuh perhatian, dengan menghormati kesiapan klien untuk membahas aspek-aspek tertentu dari trauma mereka.

2. Tujuan Konseling Traumatik

Konseling traumatik memiliki beberapa tujuan utama yang dirancang untuk membantu individu yang mengalami trauma. Tujuan-tujuan ini berfokus pada pemulihan psikologis, pengolahan pengalaman traumatis, dan pengembangan keterampilan coping yang sehat.¹¹ Berikut adalah penjelasan lengkap mengenai tujuan konseling traumatik:

a. Memahami dan Mengolah Pengalaman Traumatis

Salah satu tujuan utama konseling traumatik adalah membantu klien memahami dan mengolah pengalaman traumatis mereka. Ini melibatkan eksplorasi perasaan, pikiran, dan reaksi yang muncul akibat trauma.

Konselor membantu klien untuk menceritakan kembali pengalaman mereka

¹⁰ Schnyder, U., & Cloitre, M. (2015). *Evidence Based Treatments for Trauma-Related Disorders in Children and Adolescents*. Journal of Trauma & Dissociation, 16(5), hlm. 1-20.

¹¹ Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*. Basic Books.

dalam lingkungan yang aman, sehingga mereka dapat mulai memproses perasaan yang mungkin terpendam.

b. Mengurangi Gejala Trauma

Konseling traumatik bertujuan untuk mengurangi gejala yang muncul akibat trauma, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Melalui teknik-teknik konseling, klien diajarkan cara untuk mengelola dan mengurangi gejala ini, sehingga mereka dapat kembali berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari.

c. Membangun Keterampilan coping yang Sehat

Konseling traumatik juga bertujuan untuk membantu klien mengembangkan keterampilan coping yang sehat. Ini termasuk strategi untuk mengatasi stres, mengelola emosi, dan menghadapi situasi yang memicu ingatan akan trauma. Keterampilan ini penting untuk membantu klien menghadapi tantangan sehari-hari dan mencegah kambuhnya gejala trauma.

d. Membangun Rasa Aman dan Stabilitas

Pada tahap awal konseling traumatik, fokus utama adalah membangun rasa aman dan stabilitas bagi klien. Konselor menciptakan lingkungan yang mendukung dan aman, di mana klien merasa nyaman untuk berbagi pengalaman mereka. Rasa aman ini sangat penting untuk memfasilitasi

proses penyembuhan.¹² Membangun rasa aman adalah salah satu menciptakan supaya klien nyaman dan aman masa dalam pemulihan

e. Meningkatkan Kualitas Hidup

Dengan mengatasi trauma dan mengembangkan keterampilan coping yang sehat, tujuan akhir dari konseling traumatik adalah meningkatkan kualitas hidup klien. Klien diharapkan dapat kembali berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk hubungan interpersonal, pekerjaan, dan kegiatan sehari-hari.

f. Memfasilitasi Integrasi Pengalaman Traumatis

Konseling traumatik juga bertujuan untuk membantu klien mengintegrasikan pengalaman traumatis ke dalam narasi hidup mereka. Ini melibatkan membantu klien menemukan makna dari pengalaman tersebut dan mengubah cara mereka memandang diri sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Konseling traumatik memiliki tujuan yang beragam, mulai dari membantu klien memahami dan mengolah pengalaman traumatis hingga meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan pendekatan yang tepat, konseling ini dapat memberikan dukungan yang signifikan bagi individu yang mengalami trauma, membantu mereka untuk pulih dan melanjutkan hidup dengan lebih baik.¹³ Memfasilitasi integrasi pengalaman traumatis adalah proses membantu individu yang telah mengalami trauma untuk

¹² Rothschild, B. (2000). *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. Norton & Company.

¹³ Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2006). *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook*. Basic Books.

mengintegrasikan pengalaman tersebut ke dalam kehidupan mereka saat ini dengan cara yang sehat dan konstruktif.

3. Macam-Macam Konseling Traumatik

Konseling traumatik adalah proses terapeutik yang dirancang untuk membantu individu yang mengalami trauma. Berbagai pendekatan dan teknik digunakan dalam konseling traumatik, masing-masing dengan fokus dan metode yang berbeda. Berikut adalah beberapa macam konseling traumatik yang umum digunakan:¹⁴

a. Terapi Kognitif Perilaku (*cognitive behavioral therapy - CBT*)

CBT adalah pendekatan yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam konteks konseling traumatik, CBT membantu klien mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang muncul akibat trauma. Terapi ini juga mengajarkan keterampilan coping untuk mengatasi gejala yang berkaitan dengan trauma, seperti kecemasan dan depresi

b. Terapi Eksposur (*exposure therapy*)

Terapi eksposur adalah metode yang membantu klien menghadapi dan mengolah kembali pengalaman traumatis dalam lingkungan yang aman. Klien secara bertahap dihadapkan pada ingatan atau situasi yang terkait dengan trauma, sehingga mereka dapat mengurangi ketakutan dan kecemasan yang muncul. Terapi ini sering digunakan untuk mengatasi PTSD.

c. Terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*)

¹⁴Foa, E. B., Keane, T. M., & Friedman, M. J. (2000). *Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. Guilford Press.

EMDR adalah pendekatan yang dirancang khusus untuk mengatasi trauma. Terapi ini melibatkan pengolahan ingatan traumatis melalui gerakan mata yang terarah, yang membantu klien mengurangi distress emosional yang terkait dengan ingatan tersebut.¹⁵ EMDR telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD).

d. Terapi Berbasis Mindfulness (*Mindfulness-Based Therapy*)

Pendekatan ini mengajarkan klien untuk tetap hadir dan sadar akan pengalaman mereka saat ini, tanpa menghakimi. Terapi berbasis mindfulness membantu klien mengelola emosi dan stres yang muncul akibat trauma, serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan. Teknik ini sering digunakan dalam kombinasi dengan pendekatan lain.

e. Terapi Naratif (*Narrative Therapy*)

Terapi naratif berfokus pada bagaimana individu menceritakan dan memahami pengalaman hidup mereka. Dalam konteks trauma, terapi ini membantu klien untuk merekonstruksi narasi mereka tentang pengalaman traumatis, sehingga mereka dapat menemukan makna dan mengintegrasikannya ke dalam kehidupan mereka. Pendekatan ini menekankan kekuatan cerita dalam proses penyembuhan.

f. Terapi Berbasis Seni (*Art Therapy*)

Terapi berbasis seni menggunakan ekspresi kreatif sebagai cara untuk mengatasi trauma. Klien dapat menggunakan seni untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Ini

¹⁵ Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. Guilford Press

dapat membantu mereka memproses trauma dengan cara yang lebih visual dan emosional, serta meningkatkan keterhubungan dengan diri mereka sendiri.¹⁶

g. Terapi Grup (*Group Therapy*)

Terapi grup memberikan dukungan dari sesama individu yang mengalami trauma. Dalam lingkungan grup, klien dapat berbagi pengalaman, belajar dari satu sama lain, dan merasa tidak sendirian dalam proses penyembuhan mereka.¹⁷ Terapi grup sering kali dipandu oleh seorang konseling atau terapis berlisensi, dan dapat menjadi sumber dukungan yang kuat.

4. Kendala Dalam Melakukan Konseling Traumatik

Konseling traumatik memiliki tantangan yang signifikan yang dapat mempengaruhi efektivitas proses terapi. Berikut adalah beberapa kendala yang umum dihadapi dalam konseling traumatik:

a. Resistensi Klien

Klien yang mengalami trauma sering kali mengalami kesulitan untuk membuka diri dan berbagi pengalaman mereka. Rasa takut, malu, atau ketidakpercayaan terhadap proses konseling dapat menghambat kemajuan.

b. Gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang Parah

Klien dengan gejala PTSD yang parah mungkin mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku mereka, yang dapat mengganggu sesi

¹⁶ White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Norton & Company.

¹⁷ Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books

konseling dan membuat proses terapi menjadi lebih kompleks.¹⁸ Penting untuk bekerja sama dengan professional kesehatan mental yang berpengalaman dalam menangani PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) untuk menentukan penanganan yang tepat.

c. Keterbatasan Waktu

Sesi konseling yang terbatas dalam waktu dapat menyulitkan konselor untuk mendalami masalah yang kompleks dan mendalam yang dihadapi klien.

d. Keterampilan Konselor

Konselor yang kurang berpengalaman atau tidak terlatih dalam menangani trauma mungkin tidak memiliki keterampilan yang diperlukan untuk membantu klien secara efektif.¹⁹ Keterampilan ini membantu konselor membangun hubungan yang efektif dengan klien dan membantu mereka mencapai perubahan positif dalam hidup mereka.

e. Stigma Sosial

Stigma yang terkait dengan kesehatan mental dan trauma dapat membuat klien enggan untuk mencari bantuan atau melanjutkan proses konseling.

f. Dukungan Sosial yang Minim

¹⁸ Foa, E. B., Keane, T. M., & Friedman, M. J. (2000). *Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. Guilford Press.

¹⁹ Van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking.

Kurangnya dukungan dari keluarga atau teman dapat membuat klien merasa terisolasi dan memperburuk kondisi mereka, sehingga menghambat proses penyembuhan.

g. Kondisi Lingkungan

Lingkungan yang tidak mendukung atau tidak aman dapat mempengaruhi kenyamanan klien selama sesi konseling, sehingga mengurangi efektivitas terapi.²⁰ Kondisi lingkungan dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang. Kondisi yang buruk dapat menyebabkan stress, kecemasan dan depresi sedangkan lingkungan yang baik dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

5. Cara Pelaksanaan Konseling Traumatik

Konseling traumatik adalah proses terapeutik yang dirancang untuk membantu individu yang mengalami trauma. Pelaksanaan konseling ini melibatkan beberapa langkah dan teknik yang bertujuan untuk mendukung klien dalam mengatasi dampak trauma. Berikut adalah langkah-langkah dalam pelaksanaan konseling traumatik.²¹

a. Membangun Rasa Aman dan Kepercayaan

Deskripsi: Langkah pertama dalam konseling traumatik adalah menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Konselor harus membangun hubungan yang berbasis kepercayaan dengan klien, sehingga klien merasa nyaman untuk berbagi pengalaman mereka.

²⁰ Wulandari, S. (2021). *Tantangan dalam Pelaksanaan Konseling Trauma di Sekolah*. Jurnal Bimbingan Konseling, 9(1), hlm. 45-53.

²¹ McFarlane, A. C., & Yehuda, R. (2000). *Trauma: A Psychological Perspective*. New York: Wiley

Teknik:

- 1) Mendengarkan secara aktif.
- 2) Menunjukkan empati dan pengertian.
- 3) Menghormati batasan klien

b. Penilaian dan Identifikasi Masalah

Deskripsi: Setelah membangun kepercayaan, konselor melakukan penilaian untuk memahami pengalaman traumatis klien dan dampaknya. Ini termasuk mengidentifikasi gejala yang dialami klien, seperti kecemasan, depresi, atau PTSD.

Teknik:

- 1) Menggunakan kuesioner atau wawancara untuk mengumpulkan informasi.
- 2) Mengidentifikasi pola perilaku dan emosi yang muncul akibat trauma.

c. Pengolahan Pengalaman Traumatis

Deskripsi: Pada tahap ini, klien diajak untuk mengolah pengalaman traumatis mereka. Konselor membantu klien untuk menceritakan kembali pengalaman tersebut dalam lingkungan yang aman, sehingga mereka dapat mulai memproses perasaan yang muncul.

Teknik:

- 1) Terapi eksposur: Menghadapkan klien pada ingatan traumatis secara bertahap.
- 2) Teknik relaksasi: Mengajarkan klien cara untuk mengelola kecemasan saat membahas trauma.

d. Pengembangan Keterampilan coping

Deskripsi: Konselor membantu klien mengembangkan keterampilan coping yang sehat untuk mengatasi gejala trauma. Ini termasuk strategi untuk mengelola emosi, mengatasi stres, dan menghadapi situasi yang memicu ingatan akan trauma.

Teknik

- 1) Mengajarkan teknik mindfulness dan relaksasi.
- 2) Mengembangkan rencana coping yang mencakup aktivitas positif dan dukungan sosial.²²

e. Integrasi Pengalaman dan Membangun Narasi

Deskripsi: Konselor membantu klien untuk mengintegrasikan pengalaman traumatis ke dalam narasi hidup mereka. Ini melibatkan menemukan makna dari pengalaman tersebut dan mengubah cara mereka memandang diri sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Teknik:

- 1) Terapi naratif: Membantu klien merekonstruksi cerita mereka tentang trauma.
- 2) Diskusi tentang perubahan positif yang dapat muncul dari pengalaman traumatik

f. Evaluasi dan Tindak Lanjut

²² Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

Deskripsi: Setelah proses konseling, penting untuk melakukan evaluasi terhadap kemajuan klien. Konselor dan klien bersama-sama menilai perubahan yang terjadi dan merencanakan langkah-langkah selanjutnya.

Teknik:

- 1) Menggunakan kuesioner untuk menilai gejala dan kemajuan.
- 2) Merencanakan sesi tindak lanjut untuk memastikan dukungan berkelanjutan

Pelaksanaan konseling traumatik melibatkan serangkaian langkah yang dirancang untuk membantu individu mengatasi dampak trauma. Dengan pendekatan yang tepat dan teknik yang efektif, konselor dapat mendukung klien dalam proses penyembuhan mereka. Referensi yang disertakan memberikan wawasan lebih dalam tentang setiap langkah dalam pelaksanaan konseling traumatik.²³ Pelaksanaan konseling traumatic memerlukan pendekatan yang hati-hati dan terstruktur untuk membantu klien memproses pengalaman traumatis mereka.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah respons emosional yang normal dan alami terhadap situasi yang dianggap berbahaya atau menegangkan. Ini adalah perasaan khawatir, cemas, atau takut yang dapat muncul dalam berbagai situasi, baik yang nyata maupun yang dibayangkan. Kecemasan dapat bermanifestasi dalam

²³ White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. Norton & Company.

berbagai bentuk, mulai dari perasaan gelisah ringan hingga serangan panik yang parah.

Kecemasan dapat muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap mengancam atau berbahaya, baik secara nyata maupun imajiner. Dalam konteks psikologi, kecemasan dapat dibedakan menjadi dua kategori utama: kecemasan normal dan kecemasan patologis.

Kecemasan Normal: Ini adalah bentuk kecemasan yang wajar dan sering kali berfungsi sebagai mekanisme perlindungan. Kecemasan normal dapat membantu individu untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi yang menantang, seperti ujian, wawancara kerja, atau presentasi publik.

Kecemasan Patologis: Ini adalah bentuk kecemasan yang berlebihan dan dapat mengganggu fungsi sehari-hari. Kecemasan patologis sering kali terkait dengan gangguan kecemasan, seperti gangguan kecemasan umum (GAD), gangguan panik, fobia spesifik, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Individu yang mengalami kecemasan patologis mungkin merasa terjebak dalam siklus kekhawatiran yang tidak dapat mereka kendalikan.²⁴ Penanganan kecemasan patologis dapat melibatkan terapi, seperti terapi kognitif-behavioral (CBT) dan pengobatan medis.

2. Jenis-Jenis Kecemasan

Kecemasan adalah respons emosional yang kompleks yang dapat muncul dalam berbagai bentuk. Berikut adalah beberapa jenis kecemasan yang umum dikenal dalam psikologi:

²⁴ American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

a. Kecemasan Normal

Deskripsi: Kecemasan normal adalah reaksi alami terhadap situasi yang menegangkan atau berbahaya. Ini dapat muncul sebelum ujian, wawancara kerja, atau situasi sosial. Kecemasan ini biasanya bersifat sementara dan dapat membantu individu untuk mempersiapkan diri dan meningkatkan kinerja.²⁵

Contoh:

- 1) Merasa cemas sebelum presentasi di depan umum.
- 2) Mengalami kegugupan sebelum ujian.

b. Gangguan Kecemasan Umum (Generalized Anxiety Disorder - GAD)

Deskripsi: GAD ditandai dengan kekhawatiran yang berlebihan dan sulit dikendalikan tentang berbagai hal, seperti kesehatan, pekerjaan, atau hubungan. Individu dengan GAD sering merasa cemas hampir setiap hari dan mengalami gejala fisik seperti ketegangan otot dan kelelahan.

- 1) Gejala:
- 2) Kelelahan yang mudah.
- 3) Kesulitan berkonsentrasi.
- 4) Gangguan tidur.

c. Gangguan Panik (Panic Disorder)

Deskripsi: Gangguan panik ditandai dengan serangan panik yang tiba-tiba dan intens, yang dapat disertai dengan gejala fisik seperti sesak napas, detak jantung yang cepat, dan rasa takut yang mendalam. Individu dengan

²⁵ Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: Guilford Press

gangguan ini sering kali khawatir tentang kemungkinan serangan panik di masa depan.

Gejala:

- 1) Jantung berdebar-debar.
- 2) Berkeringat.
- 3) Rasa terasing atau tidak nyata.

d. Fobia

Deskripsi: Fobia adalah ketakutan yang berlebihan terhadap objek atau situasi tertentu. Ketakutan ini sering kali tidak proporsional terhadap ancaman yang sebenarnya dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari individu.²⁶

Contoh:

- 1) Agorafobia: Ketakutan terhadap situasi di mana melarikan diri mungkin sulit, seperti kerumunan atau tempat terbuka.
- 2) Fobia Sosial: Ketakutan yang berlebihan terhadap situasi sosial atau penilaian orang lain

e. Gangguan Kecemasan Sosial (Social Anxiety Disorder)

Deskripsi: Gangguan kecemasan sosial ditandai dengan ketakutan yang berlebihan terhadap situasi sosial di mana individu merasa terancam akan penilaian negatif dari orang lain. Ini dapat menyebabkan individu menghindari interaksi sosial atau merasa sangat cemas saat berada di situasi sosial.

²⁶ Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). *The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses*. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), hlm. 427-440

Gejala:

- 1) Ketakutan berbicara di depan umum.
- 2) Menghindari pertemuan sosial.²⁷

f. Gangguan Stres Pasca Trauma (Post-Traumatic Stress Disorder - PTSD)

Deskripsi: PTSD adalah gangguan yang dapat berkembang setelah seseorang mengalami atau menyaksikan peristiwa traumatis. Gejala dapat mencakup kilas balik, mimpi buruk, dan kecemasan yang berkelanjutan.

Gejala:

- 1) Menghindari situasi yang mengingatkan pada trauma.
- 2) Kecemasan dan ketegangan yang berlebihan.

g. Gangguan Kecemasan Terkait Pemisahan (Separation Anxiety Disorder)

Deskripsi: Gangguan ini biasanya terjadi pada anak-anak, tetapi juga dapat terjadi pada orang dewasa. Ditandai dengan kecemasan yang berlebihan tentang berpisah dari orang tua atau pengasuh, serta ketakutan akan kehilangan mereka.²⁸ Gangguan kecemasan terkait pemisahan dapat mempengaruhi anak-anak dan orang dewasa, dan dapat diobati dengan terapi, seperti terapi CBT.

3. Gejala Kecemasan

Kecemasan dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk dan dapat mempengaruhi individu secara fisik, emosional, dan perilaku. Gejala kecemasan dapat bervariasi dari ringan hingga parah, dan dapat berbeda antara

²⁷ Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). *Social Anxiety Disorder*. The Lancet, 371(9618), hlm. 1115-1125.

²⁸ Foa, E. B., Keane, T. M., & Friedman, M. J. (2000). *Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. Guilford Press.

individu satu dengan yang lainnya. Berikut adalah beberapa gejala umum yang sering terkait dengan kecemasan:²⁹

a. Gejala Emosional

- 1) Perasaan Gelisah atau Cemas: Individu mungkin merasa tidak nyaman, gelisah, atau cemas tanpa alasan yang jelas.
- 2) Ketakutan Berlebihan: Rasa takut yang berlebihan terhadap situasi tertentu atau hasil yang mungkin terjadi.
- 3) Kesulitan Berkonsentrasi: Sulit untuk fokus pada tugas atau aktivitas sehari-hari karena pikiran yang terus-menerus khawatir.
- 4) Perasaan Terasing atau Tidak Nyata: Merasa terputus dari kenyataan atau diri sendiri, sering kali disebut sebagai derealisasi atau depersonalisasi.

b. Gejala Fisik

- 1) Detak Jantung yang Cepat: Jantung berdebar-debar atau bergetar, yang dapat membuat individu merasa panik.
- 2) Keringat Berlebihan: Berkeringat lebih dari biasanya, bahkan dalam situasi yang tidak panas atau menegangkan.
- 3) Tremor atau Getaran: Otot yang bergetar atau bergetar, sering kali disertai dengan ketegangan otot.
- 4) Sesak Napas: Kesulitan bernapas atau merasa seperti tidak mendapatkan cukup udara.
- 5) Mual atau Gangguan Pencernaan: Perasaan mual, sakit perut, atau masalah pencernaan lainnya.

²⁹ American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

- 6) Kelelahan: Merasa lelah atau kehabisan energi, meskipun tidak melakukan aktivitas fisik yang berat.³⁰

c. Gejala Perilaku

- 1) Menghindari Situasi: Menghindari situasi atau tempat yang dapat memicu kecemasan, seperti kerumunan atau situasi sosial.
- 2) Perilaku Compulsif: Melakukan tindakan tertentu berulang kali untuk mengurangi kecemasan, seperti memeriksa sesuatu berulang kali.
- 3) Kesulitan Tidur: Mengalami insomnia atau tidur yang tidak nyenyak karena pikiran yang terus-menerus khawatir.

d. Gejala Kognitif

- 1) Pikiran Negatif: Memiliki pikiran negatif yang berulang tentang diri sendiri, masa depan, atau situasi tertentu.
- 2) Kekhawatiran Berlebihan: Terus-menerus khawatir tentang berbagai hal, bahkan hal-hal kecil yang tidak perlu dikhawatirkan.

Gejala kecemasan dapat bervariasi dari individu ke individu dan dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Penting untuk mengenali gejala ini agar individu dapat mencari bantuan yang tepat jika diperlukan. Jika gejala kecemasan mengganggu kehidupan sehari-hari, disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental.

4. Penyebab Kecemasan

Kecemasan adalah respons emosional yang kompleks yang dapat dipicu oleh berbagai faktor. Penyebab kecemasan dapat dibagi menjadi beberapa

³⁰ Taylor, S. (2013). *Anxiety Sensitivity: Theory, Research, and Treatment of the Fear of Anxiety*. New York: Routledge.

kategori, termasuk faktor genetik, lingkungan, psikologis, dan biologis. Berikut adalah penjelasan lengkap mengenai penyebab kecemasan:

a. Faktor Genetik

Deskripsi: Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dapat memiliki komponen genetik. Individu dengan riwayat keluarga yang memiliki gangguan kecemasan lebih mungkin untuk mengalami kecemasan itu sendiri. Gen tertentu dapat mempengaruhi cara otak merespons stres dan mengatur emosi.³¹

b. Faktor Lingkungan

Deskripsi: Pengalaman hidup, terutama yang traumatis atau stres, dapat memicu kecemasan. Lingkungan yang tidak stabil, seperti kekerasan dalam rumah tangga, kehilangan orang yang dicintai, atau masalah keuangan, dapat meningkatkan risiko kecemasan.

Contoh: Pengalaman trauma masa kecil, seperti pelecehan atau pengabaian. Stres akibat perubahan besar dalam hidup, seperti perceraian atau kehilangan pekerjaan.

c. Faktor Psikologis

Deskripsi: Kepribadian dan pola pikir individu dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Individu yang memiliki pola pikir negatif, perfeksionisme, atau kecenderungan untuk mengkhawatirkan hal-hal kecil lebih rentan terhadap kecemasan.

³¹ Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., & Eaves, L. J. (1992). A Longitudinal Twin Study of Personality and Major Depression in Women. *Archives of General Psychiatry*, 49(3), hlm. 229-239

Contoh: Individu dengan kepribadian yang cenderung menghindar mungkin lebih mudah mengalami kecemasan dalam situasi sosial. Pola pikir yang berfokus pada kemungkinan terburuk dapat memperburuk kecemasan.³²

d. Faktor Biologis

Deskripsi: Ketidakseimbangan kimia dalam otak, terutama neurotransmitter seperti serotonin, norepinefrin, dan dopamin, dapat berkontribusi pada kecemasan. Perubahan dalam fungsi otak dan sistem saraf juga dapat mempengaruhi respons terhadap stres.

Contoh: Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kadar serotonin yang rendah mungkin lebih rentan terhadap gangguan kecemasan.

e. Faktor Sosial

Deskripsi: Dukungan sosial yang minim atau hubungan interpersonal yang buruk dapat meningkatkan risiko kecemasan. Ketidakmampuan untuk berbagi perasaan atau mendapatkan dukungan dari orang lain dapat memperburuk kondisi kecemasan.

Contoh: Individu yang merasa terisolasi atau tidak memiliki teman dekat rentan terhadap kecemasan.

Penyebab kecemasan sangat beragam dan melibatkan interaksi antara faktor genetik, lingkungan, psikologis, biologis, dan sosial. Memahami penyebab ini dapat membantu individu dan profesional kesehatan mental

³² Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Penguin Books.

dalam mengidentifikasi dan mengelola kecemasan dengan lebih efektif.³³

Faktor sosial dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang secara langsung maupun tidak langsung, dan penting untuk mempertimbangkan factor sosil dalam penanganan kesehatan mental.

5. Upaya Penanganan Kecemasan

Penanganan kecemasan melibatkan berbagai pendekatan yang dapat membantu individu mengelola dan mengurangi gejala kecemasan. Berikut adalah beberapa upaya penanganan yang umum digunakan:

a. Terapi Psikologis

Deskripsi: Terapi psikologis, terutama terapi perilaku kognitif (Cognitive Behavioral Therapy - CBT), adalah salah satu metode yang paling efektif untuk mengatasi kecemasan. CBT membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif serta perilaku yang berkontribusi pada kecemasan.

Teknik:

- 1) Pendidikan tentang Kecemasan: Membantu klien memahami kecemasan dan bagaimana ia berfungsi.
- 2) Restrukturisasi Kognitif: Mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis.
- 3) Eksposur: Menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan secara bertahap untuk mengurangi sensitivitas terhadapnya.

b. Pengobatan

³³ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), hlm. 310-357.

Deskripsi: Obat-obatan dapat digunakan untuk mengelola gejala kecemasan, terutama dalam kasus yang parah. Terdapat beberapa jenis obat yang umum digunakan, termasuk antidepresan dan benzodiazepin.

Jenis Obat:

- 1) Antidepresan: Seperti selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI) yang dapat membantu mengatur kadar serotonin di otak.
- 2) Benzodiazepin: Digunakan untuk mengatasi kecemasan jangka pendek, tetapi harus digunakan dengan hati-hati karena potensi ketergantungan.

c. Teknik Relaksasi

Deskripsi: Teknik relaksasi dapat membantu individu mengurangi ketegangan dan stres yang berkontribusi pada kecemasan. Ini termasuk berbagai metode yang dapat dilakukan secara mandiri.

Teknik:³⁴

- 1) Meditasi: Menggunakan teknik meditasi untuk menenangkan pikiran dan tubuh.
- 2) Pernafasan Dalam: Mengajarkan cara bernapas dengan dalam dan perlahan untuk mengurangi gejala fisik kecemasan.
- 3) Yoga: Menggabungkan gerakan fisik, pernapasan, dan meditasi untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

d. Dukungan Sosial

Dukungan dari keluarga, teman, atau kelompok dukungan dapat membantu individu merasa lebih terhubung dan mengurangi perasaan

³⁴ Brown, R. P., & Ryan, R. M. (2003). *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), hlm. 822-848.

isolasi. Berbagi pengalaman dengan orang lain yang memahami dapat memberikan rasa lega.

Upaya:

- 1) Bergabung dengan Kelompok Dukungan: Menghadiri kelompok dukungan untuk berbagi pengalaman dan strategi mengatasi kecemasan.
- 2) Membangun Jaringan Sosial: Menciptakan hubungan yang positif dan mendukung dengan orang lain.

e. Perubahan Gaya Hidup

Deskripsi: Mengadopsi gaya hidup sehat dapat membantu mengurangi gejala kecemasan. Ini termasuk pola makan yang seimbang, olahraga teratur, dan tidur yang cukup.

Upaya:

- 1) Olahraga: Aktivitas fisik dapat meningkatkan mood dan mengurangi kecemasan.
- 2) Nutrisi Seimbang:³⁵ Adalah suatu kondisi dimana tubuh mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang dari makanan yang dikonsumsi, sehingga dapat memenuhi kebutuhan tubuh untuk fungsi normal. Untuk mencapai nutrisi seimbang, penting untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan yang bergizi dan seimbang, serta menghindari makanan yang tidak seimbang atau berlebihan

³⁵ Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), hlm. 310-357.

C. Penelitian Relevan

Penelitian yang saya lakukan yang berjudul “Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik SMP Negeri Batu Gajah Baru”. Penelitian ini tentu tidak lepas dari berbagai penelitian sebagai pandangan dan juga referensi sebagaimana berikut :

1. Yuliana Tulit Masan dengan judul penelitian Layanan Konseling Traumatik Pasca Banjir Bandang (Studi Kasus Penanganan Trauma Anak Oleh Guru BK Di Desa Waiburak Kecamatan Adonara Timur).³⁶ Persamaanya adalah sama-sama membahas tentang trauma pada anak, dan penelitian ini sama-sama menggunakan subjek penelitian guru bimbingan konseling.
2. Aribin Janu Setiyowati dengan judul Konseling Trauma Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Di Sekolah. Persamaanya dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas konseling traumatik terhadap peserta didik , serta menggunakan subjek penelitian guru bimbingan konseling.³⁷

³⁶ Yuliana Tulit Masan (2024) *Layanan Konseling Traumatik Pasca Banjir Bandang (Studi Kasus Penanganan Trauma Anak Oleh Guru BK Di Desa Waiburak Kecamatan Adonara Timur)* Prodi Bimbingan Konseling, FKIP Undana

³⁷ Aribin Janu, S & dkk (2023) *Konseling Trauma Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif atau penelitian lapangan. Penelitian kualitatif ini bertujuan guna mendapat pemahaman dari suatu permasalahan atau tingkah laku manusia didalam organisasi atau lembaga. Metode penelitian ini yaitu mengamati orang-orang di lingkungannya, bersosialisasi bersama mereka, dan mencoba memahami bahasa mereka dan interpretasi mereka tentang kehidupan disekitarnya.³⁸

Pendekatan penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan pendekatan analisis induktif. Penonjolan proses penelitian dan penggunaan landasan teori dilaksanakan supaya focus penelitian selaras dengan keadaan dilapangan. Dan juga, landasan teori ini bermanfaat dalam memberikan contoh bagaimana latar belakang penelitian dan juga dijadikan bahan pembahasan hasil penelitian.

39

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini dilakukan di SMP Negeri Batu Gajah Baru yang terletak di Kabupaten Musi Rawas Utara Provinsi Sumatera Selatan,

³⁸ Rukajat Ajat, *Pendekatan Penelitian Kualitatif* (Qualitative Research Approach) (Deepublish, 2018)

³⁹ Rukin S.Pd, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019).

waktu penelitian merupakan lamanya proses penelitian, penelitian ini dilakukan di SMP Negeri Batu Gajah Baru dan waktu penelitian ini dimulai dari juni-agustus 2025.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif disebut dengan istilah informan, yaitu orang yang memberikan informasi mengenai data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Informasi ini dapat berupa situasi dan kondisi latar belakang penelitian.⁴⁰

Dalam penelitian kualitatif menggunakan informan memungkinkan peneliti mendapatkan banyak informasi yang penting dalam waktu yang singkat. Dengan memanfaatkan informan, peneliti juga dapat melakukan tukar pikiran atau membandingkan kejadian yang ditemukan dari subjek lainnya.

Berpijak dengan pengertian subjek penelitian diatas maka peneliti mendiskripsikan subjek penelitian ini adalah siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru yang mengalami kecemasan pasca banjir bandang berjumlah 4 orang, 2 orang laki-laki dan 2 orang perempuan kelas 7.

D. Sumber Data

Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpul sumber data dapat menggunakan sumber primer dan sumber skunder.

1. Sumber Primer

⁴⁰ Sulyanto. *Metode Peneliian Bisnis untuk Skripsi, Tesis & Disertasi*. (Yogyakarta: Andi Offset, 2018), hlm.19

Sumber primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Pada penelitian ini, sumber primer merupakan data yang diperoleh dari informan secara langsung melalui wawancara untuk menunjang keakuratan data secara mendalam, dimana informan utamanya adalah 4 siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru yang mengalami kecemasan pasca banjir bandang.

2. Sumber Sekunder

Sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau dokumen. Sumber sekunder pada penelitian ini adalah guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran dan teori kecemasan dalam menyelesaikan masalah.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari suatu penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penelitian tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar yang ditetapkan.⁴¹ Untuk mendapatkan dan menghimpun data di lapangan penulis menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu:

1. Observasi

Proses pengamatan langsung suatu objek selama jangka waktu tertentu dan pencatatan metode dari hal-hal tertentu yang diperhatikan

⁴¹ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2017), hlm. 193

dikenal sebagai observasi. Dalam menggunakan metode observasi, cara yang paling efektif adalah dengan melengkapinya dengan format observasi atau blangko sebagai instrumennya. Format yang disusun berisi item tentang peristiwa atau perilaku yang digambarkan akan terjadi.⁴²

Dalam penelitian ini bentuk observasi yang dilakukan peneliti antara lain pengamatan mengenai tentang pelaksanaan konseling traumatik dalam mengatasi kecemasan pasca banjir bandang di SMPN Batu Gajah Baru, Muratara.

2. Wawancara

Percakapan dengan tujuan yang pasti adalah suatu wawancara. Ada dua peserta dalam percakapan, pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan orang yang diwawancarai yang merespons. Dalam penelitian, wawancara juga dapat digunakan sebagai metode pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan sumber informasi secara lisan dan meminta mereka merespons secara lisan juga.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah peristiwa yang menyangkut percakapan pribadi dan memerlukan interpretasi yang berhubungan dengan rekaman peristiwa tersebut. Metode dokumentasi merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik. Dokumen-

⁴² Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications

dokumen yang dihimpun dipilih yang sesuai dengan tujuan dan focus masalah.

Dokumentasi merupakan salah satu teknik mengumpulkan data dengan cara mencari atau mengumpulkan data terkait dengan permasalahan yang diteliti, mulai dari buku, jurnal, majalah, internet dan sebagainya. Sebagaimana yang dijelaskan Suharsimi Arikunto bahwa dokumentasi merupakan mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya.⁴³

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis catatan observasi, wawancara dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti yang menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain.⁴⁴

Dalam penelitian ini, untuk menganalisis data peneliti menggunakan beberapa tahapan teknik analisis data yang dimulai dari pengumpulan data yang peneliti gali melalui wawancara. Pada tahap kedua peneliti mengolah data, mencari data yang penting sesuai dengan tema yang mendukung untuk proses penelitian berikutnya. Pada tahapan ketiga yaitu penyajian data yang telah, melalui proses pengolahan data (reduksi data) yang disajikan sesuai. Fokus penelitian.

⁴³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, cet. 14 Jakarta: Rineka Cipta, 2010. hlm.274

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2015), hlm. 252

Tahap terakhir yaitu peneliti menarik kesimpulan dari data-data yang telah disajikan atau mencari poin- poin penting agar mudah dipahami. Sedangkan data kualitatif itu sendiri yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.

Dalam penelitian ini, penulis mengacu pada teknik analisis data menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono, yang mengemukakan dalam penelitian kualitatif analisis data akan dilakukan secara interaktif dan dilakukan secara terus menerus hingga tuntas. Aktivitas analisis data itu meliputi “*data reduction, data display, dan conclusion drawing/verification.*”

1. *Data Reduction* (reduksi data) adalah kegiatan memilih dan merangkum hal-hal pokok serta memfokuskan pada hal-hal yang penting dan berhubungan dengan tema penelitian. Pada umumnya data yang diperoleh dari lapangan cukup beragam dan banyak sehingga data harus direduksi untuk mempermudah proses selanjutnya yaitu penyajian data.
2. *Data Display* (Penyajian data), setelah data dipilih dan dirangkum, maka langkah selanjutnya adalah data akan didisplay. Mendisplay data adalah cara untuk memaparkan data secara rinci dan sistematis dengan memasukkan data kedalam format yang telah disiapkan. Akan tetapi data yang disajikan disini adalah data yang masih bersifat sementara untuk memudahkan penulis dalam memeriksa keabsahan datanya. Setelah data

dicek keabsahannya dan kebenarannya telah sesuai maka langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan.

3. *Conclusion* (penarikan kesimpulan), adalah langkah terakhir dalam analisis data, apabila data-data telah teruji kebenarannya melalui teknik uji keabsahan data. maka penulis dapat melakukan penarikan kesimpulan (*conclusion drawing*)

G. Teknik Keabsahan Data

Adapun teknik uji keabsahan data yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik triangulasi. Moleong menyebutkan bahwa triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan beberapa sumber (triangulasi sumber), beberapa cara (triangulasi teknik), atau di lain waktu (triangulasi waktu). Peneliti akan menggunakan tiga teknik di atas dengan penjabaran sebagai berikut:⁴⁵

1. Triangulasi sumber Peneliti akan menguji kreadibilitas data dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Peneliti akan melakukan tekknik wawancara atau observasi ke beberapa sumber sehingga akan menguji keabsahan data yang telah diperoleh.
2. Triangulasi teknik Peneliti akan menguji kreadibilitas data dengan cara mengecek data ke sumber yang sama namun dengan teknik yang berbeda. Misalnya peneliti melakukan teknik wawancara dan observasi ke guru BK dan peserta didik, apabila menghasilkan data yang berbeda maka peneliti

⁴⁵ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*.

akan melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data untuk memastikan data mana yang lebih akurat.

3. Triangulasi waktu Melalui teknik triangulasi waktu, peneliti akan mengupayakan untuk melaksanakan wawancara pada pagi hari, dimana narasumber masih segar, sehingga akan memberikan data yang lebih valid. Sehingga dapat dilakukan pengecekan keabsahan data di lain waktu dengan teknik yang sama atau berbeda. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji keabsahan data dengan triangulasi sumber dan Teknik.

Maka dari itu dalam proses penelitian dilakukan pengujian keabsahan data dengan melakukan analisis data pada beberapa sumber atau banyak sumber serta menguji dengan beberapa teknik.⁴⁶

⁴⁶Hasanah, U., & Nugroho, R., "*Triangulasi Sebagai Teknik Uji Keabsahan Data*", Jurnal Penelitian Kualitatif, Vol. 7, No. 2, 2020, hlm. 88.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Sejarah SMP Negeri Batu Gajah Baru

Salah satu sekolah di Kecamatan Rupit Kabupaten Musi Rawas Utara adalah SMP Negeri Batu Gajah Baru. SMP Negeri Batu Gajah Baru terletak disebuah wilayah di Kabupaten Musi Rawas Utara dimana mayoritas penduduknya bermata pencaharian sebagai petani. SMP Negeri Batu Gajah Baru didirikan pada tahun 2007 tepatnya pada tanggal 15 Juli dengan nomor SK Pendirian 001a/0/2007 yang berada dalam naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dan awalnya dulu masih menumpang di gedung sekolah dasar karna SMP dulu belum mempunyai gedung sendiri. Pada tahun 2007 mulai berdirinya gedung sekolah menengah pertama. SMP ini merupakan lokal jauh dari SMP Negeri Maur Musi Rawas Utara, tetapi SMP Negeri Batu Gajah Baru semakin berkembang dan maju.

Pada tahun 2008 SMP Negeri Batu Gajah Baru mengalami kerusakan ruang kelas atau ruang belajarnya roboh karna ditimpah pohon yang cukup besar, berlangsung selama 3 bulan peserta didik harus memakai ruangan kelas secara bergilir sementara ruangan kelas yang rusak dibangun, 3 bulan berlalu ruangan kelas sudah selesai dibangun dan bagus serta nyaman untuk digunakan peserta didik melakukan proses pembelajaran seperti dulu kala, hingga saat ini SMP

Negeri Batu Gajah Baru berkembang dan masyarakat setempat bahkan dari luar pun ikut mendaftarkan anak-anaknya ke SMP Negeri Batu Gajah Baru.

2. Letak Geografis

SMP Negeri Batu Gajah Baru Terletak di JL. Lintas Sumatera, Batu Gajah Baru, Kec. Rupit, Kabupaten Musi Rawas Utara, Sumatera Selatan.

3. Visi dan Misi

a. Visi

“Menjadi SMP Negeri Batu Gajah Baru sekolah membentuk generasi cerdas, yang unggul, berprestasi, berkarakter dan berdaya saing”.

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pembelajaran yang efektif, inovatif dan menyenangkan
- 2) Mewujudkan proses pembelajaran yang berkualitas serta berkarakter baik
- 3) Mendorong dan membantu siswa untuk mengenali potensi dirinya agar berkembang secara optimal
- 4) Mendorong dan membimbing siswa untuk meningkatkan pengetahuan dibidang teknologi
- 5) Mendorong dan membina siswa untuk mencintai alam dan lingkungan

4. Guru Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling adalah guru yang memberikan bantuan terhadap peserta didik agar bisa menerima dan memahami diri dan lingkungan sekitarnya untuk mengarahkan, membimbing, memotivasi diri secara positif terhadap tuntutan norma-norma kehidupan.

NO	Nama Guru Bimbingan Konseling	Tahun Jabatan
1.	Eri Murniati, S.Pd	2012-2018
2.	Yunisa, S.Pd	2012-2018
3.	Suknita, S.Pd	2017-2022
4.	Akbar Wijaya, S.Pd	2017-2024
5.	Ranti Agustina, S.Pd	2020-2025

Sumber : Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling

Setelah dilakukan observasi dan wawancara pada tanggal 8 Mei 2025. Diketahui bahwa di SMP Negeri Batu Gajah Baru Guru Bimbingan Konseling saat ini yaitu berjumlah 1 orang. Dengan seluruh siswa yaitu berjumlah 156 orang.

B. Temuan Hasil Penelitian

Dari hasil yang didapatkan, yaitu hasil observasi dan wawancara kemudian akan diuraikan sesuai dengan pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah dibuat sesuai dengan pembahasan pada bab sebelumnya, yaitu :

Peneliti telah melakukan penelitian dengan cara mengumpulkan data melalui teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Selanjutnya peneliti akan memaparkan hasil penelitian secara rinci pelaksanaan konseling traumatik dalam mengatasi kecemasan pasca banjir bandang terhadap peserta didik di SMP Negeri Batu Gajah Baru, menjadi subjek penelitian yaitu : Guru Bimbingan Konseling dan Peserta Didik

1. Apa saja gejala kecemasan yang dialami peserta didik di SMP Negeri Batu Gajah Baru setelah banjir bandang

Gejala kecemasan adalah perasaan cemas, khawatir, atau takut yang berlebihan dan sulit dikendalikan, sering kali disertai dengan gejala fisik seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, dan kesulitan tidur. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan mempengaruhi kualitas hidup seseorang.

Kemudian wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan ibu Mia Diagustina, S.Pd. selaku guru mata pelajaran, beliau mengatakan :

*“Setelah banjir bandang, saya mengamati beberapa gejala kecemasan yang umum terjadi pada peserta didik. Pertama, banyak peserta didik yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan berlebihan, seperti terus-menerus khawatir tentang keselamatan mereka dan keluarga. Selain itu, beberapa peserta didik mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun di malam hari karena mimpi buruk terkait bencana tersebut. Bukan hanya itu saja tetapi ini mempengaruhi prestasi mereka di sekolah sehingga mereka menjadi tidak fokus di saat jam pelajaran.”*⁴⁷

Pernyataan ini sejalan dengan wali kelas ibu Deka Oktarina, S.Pd beliau mengatakan :

⁴⁷ Mia Diagustina, S.Pd Wawancara Guru Mapel IPA SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

*“Betul setelah kejadian banjir bandang yang menimpah peserta didik kami, mereka nampaknya sangat berubah dari yang sebelumnya, Setelah banjir bandang, saya melihat banyak siswa yang mengalami perubahan signifikan dalam perilaku dan emosi mereka. Beberapa siswa tampak lebih cemas dan khawatir, terutama mengenai keselamatan diri dan keluarga mereka. Ada juga yang menunjukkan tanda-tanda ketidakstabilan emosional, seperti mudah marah atau menangis tanpa alasan yang jelas”.*⁴⁸

Setelah itu peneliti bertanya kepada Guru BK ibu Ranti Agustina S.Pd kemudian Guru BK di SMP Negeri Batu Gajah Baru juga memaparkan terkait ini seperti ibu Mia Diagustina, S.Pd dan ibu Deka Oktarina, S.Pd.

“Betul sekali apa yang dikatakan sama ibu Mia Diagustina dan ibu Deka Oktarina. Membahas tentang banjir bandang "Setelah banjir bandang, situasi di sekolah sangat menantang. Banyak peserta didik yang mengalami trauma dan kecemasan. Beberapa dari mereka kehilangan harta benda, dan ada yang harus pindah ke tempat tinggal sementara. Lingkungan belajar menjadi tidak kondusif karena banyak peserta didik yang masih terpengaruh oleh pengalaman traumatis tersebut. Saya juga memperhatikan apabila hujan turun serta petir menyambar itu akan membuat mereka tambah takut dan memikirkan hal-hal yang mungkin terjadi bencana banjir terulang lagi." Saya juga mengamati beberapa gejala,

⁴⁸ Deka Oktarina, S.Pd Wawancara wali kelas SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

seperti: Kecemasan Berlebihan: Banyak peserta didik yang terus-menerus khawatir tentang kemungkinan terjadinya banjir lagi. Kesulitan Tidur: Beberapa peserta didik melaporkan mimpi buruk dan kesulitan tidur. Perubahan Perilaku: Ada yang menjadi lebih pendiam, sementara yang lain menunjukkan perilaku agresif. Gangguan Konsentrasi: Peserta didik kesulitan untuk fokus dalam pelajaran, yang berdampak pada prestasi akademik mereka.”⁴⁹

Sejalan dengan itu para peserta didik yang ada di SMP Negeri Batu Gajah Baru khususnya peserta didik kelas 7 yakni ananda Ringga, Amirah menjelaskan bahwa:

"Setelah banjir bandang, kami merasa sangat cemas dan takut. kami terus memikirkan apakah banjir itu akan terjadi lagi. Kadang-kadang, kami merasa jantung berdebar-debar ketika mendengar suara hujan." kami sering terbangun di malam hari. Kadang-kadang kami mimpi buruk tentang banjir dan merasa sangat takut kami jadi sulit tidur nyenyak. Setelah mengalami banjir bandang ini kami merasa lebih mudah marah dan kadang-kadang merasa sangat sedih tanpa alasan. kami juga jadi lebih pendiam dan tidak ingin bermain dengan teman-teman seperti biasanya.”⁵⁰

⁴⁹ Ranti Agustina, S.Pd wawancara guru BK di SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

⁵⁰ Ringga & Amirah Wawancara siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

Sejalan dengan itu peserta didik yang ada di SMP Negeri Batu Gajah Baru khususnya kelas 7 yakni ananda Gulam, Radit menjelaskan bahwa :

“Betul bu, setelah mengalami banjir bandang ini dan melihat langsung peristiwa ini terjadi kami sangat terpuak dan merasa cemas, takut, khawatir jika bencana ini terulang lagi, dengan kami merasa cemas yang berlebihan ini sangatlah mengganggu aktivitas sehari-hari kami bu, kami tidak berkonsentrasi disaat jam pelajaran serta masih banyak lagi yang membuat kami berubah bu, kami juga sering mimpi buruk, dan apabila datangnya hujan dan petir kami sangat takut dan memikirkan hal-hal yang mungkin terjadi lagi bu, bukan hanya itu saja kami juga sering mengurung diri dan tidak mau bermain seperti dulu bu⁵¹

Berdasarkan kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwasanya peserta didik yang mengalami banjir bandang merasakan kecemasan dan ketakutan yang mengganggu aktivitas sehari-hari seperti kurangnya konsentrasi di saat jam pelajaran, gangguan pola tidur, mengalami perubahan yang signifikan dalam perilaku dan emosi mereka ..

a) Gejala kecemasan terkait emosional peserta didik pasca banjir bandang

Untuk memperdalam informasi mengenai gejala kecemasan yang dialami peserta didik peneliti mewawancarai dengan guru BK ibu Ranti Agustina, S.Pd terkait emosional peserta didik yaitu sebagai berikut :

⁵¹ Gulam & Radit wawancara siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

“Banyak peserta didik mengalami gejala kecemasan setelah banjir bandang. Ya salah satunya ini masalah emosionalnya, mereka sering terlihat cemas, sulit berkonsentrasi, dan merasa takut saat hujan. Beberapa siswa juga menunjukkan perubahan emosi, seperti mudah marah atau merasa sedih tanpa alasan yang jelas. Saya mencatat bahwa dukungan emosional sangat penting untuk membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan atau perasaan ini. Karno sangat jelas perubahan emosionalnya yang dulunya tingkah lakunya biasa-biasa saja sekarang setelah mengalami dan menjadi korban banjir mereka berubah sangat drastis.”⁵²

Sejalan dengan pertanyaan diatas guru mata pelajaran dan wali kelas mengungkapkan hal yang serupa :

“Ya betul apa yang disampaikan oleh guru BK membahas tentang emosionalnya. Terlihat peserta didik yang mengalami kecemasan ini menunjukkan perubahan emosi ya, seperti mudah marah sedih, susah berkonsentrasi, perasaan tidak nyaman sehingga dapat mempengaruhi di kehidupan sehari-hari mereka.”⁵³

Setelah itu peneliti bertanya kepada peserta didik SMP Negeri Batu Gajah Baru khususnya peserta didik kelas 7 yaitu Ringga, Amirah, Gulam dan Radit.

⁵² Ranti Agustina, S.Pd wawancara guru BK di SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

⁵³ Mia Diagustina S.Pd Wawancara Guru Mapel IPA SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

“Ya buk, setelah kami mengalami banjir bandang ini banyak sekali yang berubah dari kami buk, emosional kami sekarang naik turun buk seperti mudah marah, sedih, perasaan tidak enak, memikirkan hal-hal yang mungkin terulang lagi bu sehingga itu semua menghambat aktivitas kehidupan kami buk.”⁵⁴

Berdasarkan kutipan wawancara diatas dapat diketahui bahwa gejala emosional peserta didik di SMPN Batu Gajah ini sangatlah berpengaruh di kehidupan mereka sehingga mereka terlihat cemas atau takut yang berlebihan menimbulkan sulitnya berkonsentrasi dan mengalami perubahan emosi.

- b) Gejala kecemasan terkait gejala fisik, perilaku serta kognitif peserta didik pasca banjir bandang

Untuk memperdalam informasi mengenai gejala kecemasan terkait gejala fisik, dan kognitif yang dialami peserta didikn pasca banjir bandang peneliti mewawancarai dengan ibu Ranti Agustina, S.Pd selaku guru BK, terkait gejala fisik, perilaku serta kognitif peserta didik yaitu sebagai berikut:

“Setelah banjir bandang, siswa mengalami berbagai gejala kecemasan. Secara fisik, beberapa siswa mengeluh sakit kepala, mual, dan sulit tidur. Dari segi perilaku, ada yang menjadi lebih pendiam, menghindari teman, atau bahkan menunjukkan perilaku agresif. Kognitifnya, siswa sering kali merasa bingung, sulit fokus dalam

⁵⁴ Ringga dkk, Wawancara siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

pelajaran, dan khawatir tentang kejadian serupa di masa depan. Karna apa ketika menceritakan tentang banjir mereka sudah bisa membayangkan hal yang serupa dan hal yang bakal terjadi itu sama seperti mereka mengalami di masa banjir itu, mereka sangat trauma dengan kejadian seperti itu mereka melihat langsung fenomena yang sangat dashyat itu, banyak sekali rumah-rumah pada hancur dan hanyut, banyak memakan korban jiwa, jembatan penghubung antara batu gajah lama ke batu gajah baru putus itu adalah akses satu-satunya yang masyarakat punya untuk menyebrangi sungai sehingga aliran listirik putus dan roboh yang lebihnya lagi banyak anak-anak sekolah yang tidak bisa memakai seragam atau peralatan sekolahnya karna sudah terbawa arus derasnya air ya termasuk merka juga, jadi itulah alasanya mengapa mereka suka mengurungkan diri, menjadi pendiam ya bisa dikatakan trauma akan hal tersebut. Jadi Saya sebagai Guru BK disini sekolahan ini menekankan pentingnya perhatian dan dukungan untuk membantu siswa mengatasi gejala ini.”⁵⁵

Setelah itu peneliti bertanya kepada guru mata pelajaran ibu Mia Diagustina, S.Pd dan wali kelas ibu Deka Oktarina, S.Pd.

“Ya membahas tentang Gejala fisik, perilaku, dan kognitif adalah tiga kategori utama yang sering digunakan untuk memahami dampak dari kondisi emosional atau psikologis, seperti kecemasan,

⁵⁵ Ranti Agustina, S.Pd Wawancara Guru BK, Tanggal 8 Mei 2025

depresi, atau stress. Ya, gejala fisik mereka sering kali mengeluh sakit berupa sakit kepala, mual dan sulit tidur akibat memikirkan hal-hal yang mungkin terjadi lagi, untuk gejala perilaku mereka sering menarik diri, menjadi pendiam dan tidak mau untuk berinteraksi sesama temannya. Ya untuk gejala kognitifnya mereka sulit untuk memahami dan berkonsentrasi di saat jam pelajaran, sehingga menjadi lugu.”⁵⁶

Sejalan dengan itu para peserta didik yang ada di SMP Negeri Batu Gajah Baru khususnya kelas 7 yakni ananda Ringga, Amirah, Gulam, dan Radit menjelaskan bahwa :

“Ya buk semenjak kami menjadi korban banjir kami mengalami kecemasan atau trauma buk, sehingga ini semua menjadi faktor penghambat dalam kami menjalani kehidupan yang normal bu, banyak sekali yang berubah dari diriku kami dari emosional, fisik, tingkah laku serta dari segi kognitif kami bu. Dari segi fisik bu, setelah banjir bandang kami menjadi sering sakit bu sehingga kami tidak bisa masuk sekolah seperti biasanya, tingkah laku kami berubah dan kami sangat sulit untuk fokus menjalankan aktivitas kami buk, seperti sekolah, berinteraksi dan berkomunikasi sesama teman dan kami sering sekali menghindari dari kerumunan banyak orang bu.”⁵⁷

⁵⁶ Mia Diagustina, S.Pd & Deka Oktarina S.Pd wawancara Guru Mapel, Wali Kelas. Pada tanggal 08 Mei 2025

⁵⁷ Ringga dkk, Wawancara siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

Berdasarkan kutipan wawancara diatas dapat diketahui bahwa Setelah banjir bandang, siswa mengalami kecemasan. Mereka mengeluh sakit kepala, mual, dan sulit tidur. Beberapa menjadi pendiam, menghindari teman, dan sering mengurungkan diri. Banyak yang menjadi lugu atau bingung dan sulit fokus, serta khawatir banjir akan terjadi lagi. Trauma ini muncul karena mereka melihat rumah hancur dan banyak memakan korban jiwa. Jembatan yang menjadi penghubung Batu Gajah Lama dan Batu Gajah Baru putus dan hancur sehingga dalam beberapa hari kedepan tidak adanya akses yang bisa mereka gunakan sehingga masyarakat Bau Gajah Lama dan Batu Gajah Baru sepaat untuk menggunakan perahu kecil sebagai akses untuk masyarakat gunakan. Banyak anak tidak bisa menggunakan seragam atau peralatan sekolah karna hanyut terbawa arus derasnya debit air. Sebagai guru bimbingan konseling, menekankan pentingnya perhatian dan dukungan untuk membantu siswa mengatasi masalah ini.

- c) Dampak dari kecemasan yang alami peserta didik terhadap kehidupan sehari-hari

Untuk memperdalam informasi mengenai dampak dari kecemasan yang dialami peserta didik pasca banjir bandang peneliti mewawancarai dengan ibu Ranti Agustina, S. Pd selaku guru BK yaitu sebagai berikut:

“Bahwa kecemasan yang dialami peserta didik berdampak besar pada kehidupan sehari-hari mereka. Banyak peserta didik kesulitan untuk belajar dan berkonsentrasi di kelas. Mereka juga sering merasa lelah dan kurang bersemangat. Dalam interaksi sosial, beberapa

peserta didik menjadi lebih pendiam dan menghindari teman-teman. Kecemasan ini membuat mereka merasa tidak nyaman dan sulit menikmati aktivitas sehari-hari.⁵⁸

Sejalan dengan itu guru mata pelajaran ibu Mia Diagustina S.Pd dan wali kelas ibu Deka Oktarina S.Pd menjelaskan juga bahwa :

“Dampak kecemasan pasca banjir bandang terhadap peserta didik dapat sangat signifikan dan beragam, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka. Ya seperti dampak emosionalnya Kecemasan dan Ketakutan: Siswa mungkin mengalami kecemasan yang berlebihan, ketakutan saat menghadapi situasi tertentu, atau bahkan trauma yang berkaitan dengan pengalaman banjir. Dampak fisik mengenai kesehatan mentalnya, dampak perilaku menarik diri dari sosial serta dari dampak kognitifnya kusiltan memusatkan perhatian.”

Sejalan dengan itu para peserta didik yang ada di SMP Negeri Batu Gajah Baru khususnya kelas 7 yakni ananda Ringga, Amirah, Gulan dan Radit menjelaskan bahwa :

“Ya dampak dari ini semua terhadap diri kami adalah kami sulit untuk menjalankan kehidupan kami dengan normal sehingga kami harus mengalami ini semua. Dan dampak dari ini semua kami merasa ketakutan bila mendengar suara hujan dan petir seakan-akan mengingatkan kejadian yang pernah kami alami”⁵⁹

⁵⁸ Ranti Agustina, S.Pd Wawancara Guru BK, Tanggal 08 Mei 2025

⁵⁹ Ringga dkk, Wawancara siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

Berdasarkan kutipan wawancara diatas dpat diketahui bahwa kecemasan yang dialami peserta didik sangatlah berpengaruh pada kehidupan mereka sehingga mereka kesulitan dalam berbagai hal dan merasa kurang semangat dalam berinteraksi antar sesama. Bukan hanya itu saja mereka ketakutan bila mendengarkan suara hujan dan petir yang membuat mereka mengingatkan kejadian-kejadian yang pernah mereka alami.

2. Pelaksanaan konseling traumatik di SMPN Batu Gajah Baru

mengurangi kecemasan peserta didik

a. Cara pelaksanaan konseling traumatik

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara apa yang disampaikan oleh ibu Ranti Agustina, S.Pd selaku guru Bimbingan Konseling di SMP Negeri Batu Gajah Baru Yaitu Sebagai Berikut :

“konseling traumatik adalah pendekatan yang dirancang untuk membantu individu, terutama anak-anak, yang mengalami trauma akibat peristiwa yang sangat mengganggu, seperti bencana banjir bandang ini. Dalam konteks sekolah, konseling ini bertujuan untuk membantu siswa mengatasi perasaan cemas, ketakutan, dan kesedihan yang mungkin mereka alami setelah mengalami bencana, seperti banjir bandang. Adapun cara pelaksanaan konseling traumatik ini Membangun Kepercayaan: Langkah pertama adalah menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman bagi siswa, sehingga mereka merasa bebas untuk berbagi

pengalaman dan perasaan mereka. Pendekatan Individual: Setiap siswa memiliki pengalaman dan reaksi yang berbeda terhadap trauma, sehingga konseling dilakukan secara individual untuk memenuhi kebutuhan spesifik masing-masing siswa. Teknik yang Digunakan: Guru BK menjelaskan beberapa teknik yang digunakan dalam konseling traumatik, antara lain:

Terapi Bicara: Mengajak siswa untuk berbicara tentang pengalaman mereka, perasaan yang dirasakan, dan dampak dari kejadian tersebut. Ini membantu siswa untuk memproses emosi mereka. Teknik Relaksasi: Mengajarkan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi, atau yoga, untuk membantu siswa mengelola kecemasan dan stres. Pendidikan Emosional: Memberikan pemahaman kepada siswa tentang emosi mereka, termasuk cara mengenali dan mengelola kecemasan. Kegiatan Kelompok: Selain konseling individu, guru BK juga mengadakan kegiatan kelompok untuk mendukung siswa, seperti:

Sesi Dukungan Teman Sebaya: Mengadakan sesi di mana siswa dapat berbagi pengalaman dan saling mendukung satu sama lain, sehingga mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi kecemasan. Kegiatan Kreatif: Menggunakan seni, musik, atau permainan sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan dan mengurangi stres. Kolaborasi dengan Orang Tua:

Guru BK menekankan pentingnya melibatkan orang tua dalam proses konseling. Beberapa langkah yang diambil termasuk:

Sosialisasi kepada Orang Tua: Memberikan informasi kepada orang tua tentang gejala kecemasan yang mungkin dialami anak mereka dan cara mendukung mereka di rumah. Sesi Konseling Keluarga: Mengadakan sesi konseling yang melibatkan orang tua dan siswa untuk membahas dinamika keluarga dan cara-cara untuk menciptakan lingkungan yang mendukung.

Evaluasi dan Tindak Lanjut: Guru BK menjelaskan bahwa evaluasi berkala dilakukan untuk memantau kemajuan siswa. Tindak lanjut dilakukan untuk memastikan bahwa siswa mendapatkan dukungan yang berkelanjutan dan dapat mengatasi kecemasan mereka dengan lebih baik.

Harapan ke Depan: Guru BK berharap bahwa melalui konseling traumatik yang efektif, siswa dapat pulih dari pengalaman traumatis dan kembali berfungsi dengan baik di lingkungan sekolah. Ia juga menekankan pentingnya dukungan dari semua pihak, termasuk sekolah, orang tua, dan masyarakat, untuk membantu siswa dalam proses pemulihan.”Dan pendekatan yang efektif dalam melakukan konseling traumatik ini adalah Pendekatan Kognitif-Perilaku (CBT): CBT dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang

muncul akibat pengalaman traumatis. Teknik ini dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan stres pasca-trauma.

Dengan melakukan pelaksanaan konseling traumatik yang dilakukan pada individu yang mengalami kecemasan pasca banjir. Konseling dilaksanakan secara terprogram dengan frekuensi dua kali seminggu selama enam minggu. Setiap sesi konseling berlangsung selama 60 menit. Dan lama nya ini tergantung dari suasana didalam proses pelaksanaan konseling tersebut.”⁶⁰

Setelah itu peneliti bertanya kepada guru mata pelajaran ibu Mia Diagustina, S.Pd dan wali kelas ibu Deka Oktarina, S.Pd.

“Menurut kami guru BK sudah melakukan dengan optimal dalam memberikan cara pelaksanaan konseling traumatik ini terhadap peserta didik, guru BK sudah melakukan yang semestinya dijalani dan membantu proses pemulihan trauma mengenai kecemasan terhadap peserta didik ini,”⁶¹

Peneliti juga bertanya mengenai bagaimana konseling traumatik ini diterapkan disekolah pasca banjir bandang, Menurut ibu Ranti Agustina S.Pd selaku guru Bimbingan Konseling, beliau mengatakan :

“Ya, setelah banjir bandang ini, kami segera melakukan evaluasi terhadap kondisi peserta didik kami. Kami mengadakan sesi konseling individual serta kelompok untuk memberikan ruang bagi peserta didik untuk berbagi pengalaman mereka. Nah, dalam sesi inilah kami

⁶⁰ Ranti Agustina, S.Pd Wawancara Guru BK, Tanggal 08 Mei 2025

⁶¹ Mia Diagustina, S.Pd & Deka oktarina wawancara Guru Mapel, Wali kelas. Pada tanggal 08 Mei 2025

menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung, di mana peserta didik dapat mengekspresikan perasaan mereka tanpa merasa dihakimi. Dari Konseling inilah kami dapat mengetahui dan memahami bagaimana perasaan peserta didik kami setelah menjadi korban banjir bandang ini, setelah mengetahui kami adakan sesi konseling individual supaya memastikan secara menyeluruh, bukan hanya disini saja kami juga bekerja sama terhadap orang tua mereka dalam melihat anaknya pasca banjir bandang dan setelah kami berikan konseling bagaimana perkembangan mereka bagaimana perubahan mereka ada tidak kemajuan atau tingkatan dari yang kami lakukan ini, kami sangat memprihatinkan peserta didik kami mengalami hal yang semacam ini, ya namanya juga musibah atau takdir tidak bisa kita hindari, dan mereka juga tidak mau seperti ini.”⁶²

Setelah itu peneliti juga bertanya kepada guru mata pelajaran iu Mia Diagustina beliau mengatakan bahwa :

“Saya selaku guru mata pelajaran mendukung penuh dengan di adanya konseling traumatik ini diterapkan disekolah dan dapat membantu mengatasi permasalahan peserta didik”

⁶² Ranti Agustina, Wawancara Guru BK, Tanggal 8 Mei 2025

Sejalan dengan pertanyaan diatas wali kelas ibu Deka Oktarina, S.Pd mengungkapkan hal yang serupa.

“Disini saya mendukung sepenuhnya program-program yang dibuat atau dilaksanakan guru bk seperti program konseling traumatik ini, dengan memperbanyak program-program BK dapat membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik.”⁶³

Peneliti juga bertanya kembali dengan guru BK ibu Ranti Agustina, S.Pd perihal dukungan terhadap guru BK dalam melaksanakan program-program BK.

“Menurut saya selaku guru BK pastinya dukungan dari sesama rekan sejawat khususnya dewan guru yang ada di SMP Negeri Batu Gajah Baru ini sangat penting agar bisa saling membantu, memotivasi antara guru ke guru lainnya.”

Sejalan dengan itu para peserta didik yang ada di SMP Negeri Batu Gajah Baru khususnya kelas 7 yakni ananda Ringga, Amirah, Gulam dan radit.

“Pengalaman pertama kami adalah jadi awalnya kami dikumpulkan semua peserta didik yang rumahnya terkena dampak banjir. Bu Guru BK, menjelaskan bahwa ini program untuk membantu kita mengatasi trauma. Ada beberapa tahap bu: Pertemuan Kelompok: Kami diajak menggambar pengalaman selama banjir,

⁶³ Mia Diagustina, S.Pd & Deka oktarina Wawancara Guru Mapel, Wali kelas. Pada tanggal 08 Mei 2025

lalu menulis surat untuk diri sendiri ada juga kegiatan bernyanyi bersama lagu penyemangat. Terus Konseling Perorangan: kami diajak bicara berdua dengan Bu guru BK, diminta ceritakan perasaan saat banjir datang, diajari teknik pernapasan saat panik. Terus Kegiatan Lanjutan: Membuat kelompok dukungan sebaya, Latihan menghadapi situasi darurat.”⁶⁴

Berdasarkan kutipan wawancara diatas dapat diketahui bahwa konseling traumatik diterapkan disekolah melalui atau melakukan evaluasi terlebih dahulu terhadap peserta didik dengan melaksanakan sesi konseling yaitu berupa sesi konseling individual serta sesi konseling kelompok untuk memberikan ruang bagi peserta didik untuk berbagi pengalaman, serta guru bimbingan konseling bisa mengetahui dan memahami letak permasalahan peserta didiknya dimana. Dan pendekatan yang efektif dalam melakukan konseling traumatik ini adalah Pendekatan Kognitif-Perilaku (CBT): CBT dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang muncul akibat pengalaman traumatis. Teknik ini dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan, depresi, dan stres pasca-trauma. Serta menggunakan Teknik Relaksasi: Mengajarkan peserta didik cara-cara untuk mengurangi kecemasan melalui pernapasan dalam dan meditasi.

Dengan melakukan pelaksanaan konseling traumatik yang dilakukan pada individu yang mengalami kecemasan pasca banjir. Konseling dilaksanakan secara terprogram dengan frekuensi dua kali seminggu selama

⁶⁴ Ringga dkk, Wawancara siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

enam minggu. Setiap sesi konseling berlangsung selama 60 menit. Dan lamanya ini tergantung dari suasana didalam proses pelaksanaan konseling tersebut.

b. Upaya Penanganan Kecemasan

Untuk memperdalam informasi peneliti mewawancarai dengan guru bimbingan konseling yaitu ibu Ranti Agustina, S.Pd menjelaskan sebagai berikut.

“Saya sebagai Guru BK menjelaskan bahwa banjir bandang yang terjadi baru-baru ini telah memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap siswa. Banyak siswa yang mengalami kecemasan, ketakutan, dan trauma akibat pengalaman tersebut. Oleh karena itu, upaya penanganan yang sistematis dan terencana sangat diperlukan. Adapun langkah-langkahnya adalah : Assessment Awal, Tujuannya: Mengidentifikasi tingkat kecemasan dan trauma siswa. Konseling Individual, Pendekatan: Sesi konseling dilakukan secara individual untuk siswa yang menunjukkan gejala kecemasan tinggi. Menggunakan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negative.

Konseling Kelompok, Tujuannya: Menciptakan dukungan sosial di antara siswa. Kegiatan Edukasi dan Pelatihan, Pendidikan Emosional: Mengadakan workshop tentang pengelolaan emosi dan teknik relaksasi. Mengajarkan siswa tentang pentingnya mengenali dan mengelola kecemasan mereka. Kolaborasi dengan Orang Tua

*Sosialisasi: Mengadakan pertemuan dengan orang tua untuk memberikan informasi tentang gejala kecemasan dan cara mendukung anak di rumah. Evaluasi dan Tindak Lanjut, Monitoring Berkala: Melakukan evaluasi berkala untuk memantau kemajuan siswa dan menyesuaikan intervensi jika diperlukan. Dan saya sebagai guru Bk menggunakan Kelompok terapi bermain merupakan salah satu cara dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan yang di hadapi anak-anak.*⁶⁵

Sejalan dengan itu guru mata pelajaran ibu Mia Diagustina, S.Pd dan wali kelas ibu Deka Oktarina, S.Pd mengatakan :

*“Ya upaya penanganan kecemasan ini dengan dilakukannya konseling traumatik akan membantu para peserta didik mengatasi permasalahan yang dialaminya, kami selaku guru mata pelajaran dan wali kelas mendukung apa yang akan dilakukan oleh guru BK selagi itu membantu proses pemulihan para peserta didik, Dengan diadanya sesi konseling dan diberikan tehnik-tehnik yang dapat mengurangi kecemasan peserta didik mungkin itu mengurangi tingkat kecemasan peserta didik yang mengalami banjir bandang ini.”*⁶⁶

Sejalan dengan itu para peserta didik yang ada di SMP Negeri Batu Gajah Baru khususnya kelas 7 yakni Ringga, Amirah, Gulam dan Radit.

“Dengan adanya penanganan kecemasan yang diberikan guru BK kami sekarang sudah mulai kembali beraktivitas seperti biasanya,

⁶⁵ Ranti Agustina, Wawancara Guru BK, Tanggal 8 Mei 2025

⁶⁶ Mia Diagustina, S.Pd & Deka oktarina Wawancara Guru Mapel, Wali kelas. Pada tanggal 08 Mei 2025

sebelumnya kami mengalami berbagai gejala kecemasan baik emosional, fisik, perilaku dan kognitif membuat kami sulit untuk menjalankan aktivitas kami, akan tetapi dengan adanya program program yang diberikan guru BK kami bisa sembuh kembali, bisa tidur nyenyak, bisa berkonsentrasi lagi dan bisa menjadi lebih fokus lagi, ternyata peran seorang guru Bk itu sangatlah penting dalam mengatasi masalah-masalah yang dialami kami ini. upaya untuk menangani kecemasan, seperti memberikan motivasi, konseling individu, dan teknik relaksasi dan masih banyak lagi bu. kami merasa bahwa dukungan ini sangat membantu kami dalam mengatasi kecemasan, terutama menjelang ujian dan pelajaran yang sulit.”⁶⁷

Berdasarkan kutipan wawancara diatas dapat diketahui bahwa Pelaksanaan konseling traumatik dan upaya penanganan kecemasan pasca bencana, seperti banjir bandang, merupakan proses yang krusial untuk membantu peserta didik mengatasi dampak emosional yang ditimbulkan oleh pengalaman traumatis. Secara keseluruhan, pelaksanaan konseling traumatik dan upaya penanganan kecemasan yang dilakukan oleh guru BK menunjukkan hasil yang positif dalam membantu peserta didik pulih dari trauma. Dengan pendekatan yang tepat, peserta didik dapat mengatasi kecemasan dan kembali berfungsi dengan baik di lingkungan sekolah

⁶⁷ Ringga dkk, Wawancara siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

upaya penanganan yang sistematis dan terencana sangat diperlukan. Adapun langkah-langkahnya adalah : Assessment Awal, Tujuanya: Mengidentifikasi tingkat kecemasan dan trauma siswa. Konseling Individual, Pendekatan: Sesi konseling dilakukan secara individual untuk siswa yang menunjukkan gejala kecemasan tinggi.

Menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negative. Konseling Kelompok, Tujuanya: Menciptakan dukungan sosial di antara siswa. Kegiatan Edukasi dan Pelatihan, Pendidikan Emosional: Mengadakan workshop tentang pengelolaan emosi dan teknik relaksasi. Mengajarkan siswa tentang pentingnya mengenali dan mengelola kecemasan mereka. Kolaborasi dengan Orang Tua Sosialisasi: Mengadakan pertemuan dengan orang tua untuk memberikan informasi tentang gejala kecemasan dan cara mendukung anak di rumah. Evaluasi dan Tindak Lanjut, Monitoring Berkala: Melakukan evaluasi berkala untuk memantau kemajuan siswa dan menyesuaikan intervensi jika diperlukan. Dan sebagai guru Bk menggunakan Kelompok terapi bermain merupakan salah satu cara dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan yang di hadapi anak-anak.

3. Kendala yang dihadapi oleh guru bimbingan konseling dalam melaksanakan konseling traumatik terhadap peserta didik pasca banjir bandang

a. Macam-Macam Konseling Traumatik

Kembali peneliti melakukan wawancara dengan ibu Ranti Agustina, S.Pd selaku guru bimbingan konseling, beliau mengatakan :

"Tentu, konseling traumatik adalah proses yang dirancang untuk membantu individu, terutama siswa, mengatasi dampak emosional dari pengalaman traumatis. Di sekolah kami, kami menerapkan beberapa jenis konseling traumatik." Adapun macam-macam konseling traumatik yang diterapkan disekolah adalah pertama Konseling Individual :Konseling ini dilakukan secara satu-satu antara siswa dan guru BK, TujuannyaMemberikan ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan pengalaman mereka secara pribadi.Metode:Menggunakan teknik seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif. Kedua Konseling Kelompok Sesi konseling yang melibatkan beberapa siswa dalam satu kelompok, Tujuannya Menciptakan dukungan sosial di antara siswa yang mengalami trauma serupa.Metode: Kegiatan berbagi pengalaman, diskusi, dan aktivitas kreatif seperti menggambar atau menulis untuk mengekspresikan perasaan. KetigaTerapi Bermain (Play Therapy) Terapi ini digunakan terutama untuk siswa yang lebih muda, di mana mereka dapat mengekspresikan diri melalui permainan.

TujuannyaMembantu anak-anak mengatasi trauma dengan cara yang lebih alami dan menyenangkan.Metode:Menggunakan boneka, permainan, dan alat peraga untuk membantu anak-anak menceritakan pengalaman mereka. Keempat Terapi Naratif (Narrative Therapy)Terapi

*ini berfokus pada membantu siswa menceritakan kembali pengalaman traumatis mereka dalam bentuk cerita. Tujuannya Memberikan makna baru pada pengalaman dan membantu siswa melihat diri mereka sebagai orang yang kuat dan mampu. Metode: Siswa diajak untuk menulis atau menggambar cerita mereka, kemudian mendiskusikannya dalam sesi konseling. Kelima Konseling Keluarga Melibatkan anggota keluarga dalam proses konseling untuk mendukung siswa. Tujuannya Menciptakan lingkungan yang mendukung di rumah dan membantu keluarga memahami kondisi siswa. Metode: Sesi diskusi dengan orang tua dan anggota keluarga untuk membahas cara mendukung anak dalam proses pemulihan. Dan pendekatan ini bukan hanya sekali saja digunakan tetapi berkali-kali supaya kita melihat progres pemulihan dari peserta didik yang mengalami trauma ini.*⁶⁸

Setelah itu peneliti bertanya kepada guru mata pelajaran ibu Mia Diagustina, S.Pd beliau mengatakan.

“Ya, menurut kami guru BK sudah efektif dalam melaksanakan tugasnya sebagai seorang guru BK dimana konseling traumatik diterapkan di sekolah. Guru BK berperan aktif dalam memberikan dukungan kepada siswa yang mengalami trauma, dengan menggunakan pendekatan

⁶⁸ Ranti Agustina, Wawancara Guru BK, Tanggal 8 Mei 2025

konseling individu dan kelompok untuk membantu mereka mengatasi masalah emosional dan psikologis yang dialami oleh peserta didik.”⁶⁹

Setelah itu peneliti bertanya kepada para peserta didik yang ada di SMP Negeri Batu Gajah Baru khususnya kelas 7 yakni ananda Ringga, Amirah, Gulam dan Radit.

“Menurut kami bu, dengan melaksanakan konseling traumatik ini dan berbagai tehnik terutama sesi konseling individual bu kami bisa meluapkan dan mengeluarkan apa yang menjadi pikiran kami, dari segi kesehatan mental kami dan lain sebagainya bu, nah dengan ini kami bisa berubah secara perlahan dan berkembang apa yang harus kami lakukan, peran guru BK menurut kami sangat penting dan efektif dalam mengatasi atau mengurangi kecemasan yang dialami kami.”⁷⁰

Berdasarkan kutipan wawancara diatas dapat diketahui bahwasannya di SMP Negeri Batu Gajah Baru sudah melakukan berbagai macam konseling terutama konseling traumatik dan menggunakan berbagai tehnik atau metode pendekatan dalam membantu mengatasi atau mengurangi kecemasan yang dialami oleh peserta didik, peran guru BK dalam memberikan macam-macam konseling ini sangat efektif dan efisien bisa dikategorikan menjadi peran utama dalam mengatasi kecemasan peserta didik.

b. Kendala dalam melakukan konseling traumatik

⁶⁹ Mia Diagustina, S.Pd Wawancara Guru Mapel. Pada tanggal 08 Mei 2025

⁷⁰ Ringga dkk, Wawancara siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

Kemudian wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru BK di SMP Negeri Batu Gajah Baru yaitu ibu Ranti Agustina, S.Pd, menjelaskan bahwa:

“Ya sebenarnya sama yang diatas yang menjadi kendala utama sebagai guru bimbingan konseling adalah Keterbatasan Sumber Daya, kami sering kali menghadapi keterbatasan dalam hal sumber daya, baik itu waktu, tenaga, maupun fasilitas. Dengan banyaknya peserta didik yang membutuhkan bantuan, kami harus mengelola sumber daya yang ada dengan sangat hati-hati. Serta Keterlibatan Orang Tua, terkadang, orang tua tidak sepenuhnya memahami pentingnya konseling traumatik. Mereka mungkin tidak mendukung anak-anak mereka untuk mengikuti sesi konseling, yang dapat menghambat kemajuan peserta didik. Komunikasi yang kurang efektif antara sekolah dan orang tua juga menjadi kendala. Dan dari segi fasilitas untuk saat ini ruangan yang kurang memadai dalam melaksanakan konseling. Itulah yang menjadi kendala sebagai guru bimbingan konseling saat ini.”⁷¹

Sejalan dengan pertanyaan di atas guru mata pelajaran ibu Mia Diagustina, S.Pd juga mengungkapkan bahwa.

“Kalau soal kendala yang dialami oleh guru BK ya saya rasa dari segi waktu, guru BK disini tidak adanya jam dalam mengajar mungkin itu akan kesulitan dan menjadi kendala oleh guru BK dalam memberikan layanan-layanan konseling, dari segi sarana dan prasarana dapat saya lihat

⁷¹ Ranti Agustina, Wawancara Guru BK, Tanggal 8 Mei 2025

bahwa di SMP Negeri Batu Gajah Baru ini dari segi ruangnya kurang memadai dan alat-alatnya kurang lengkap sehingga guru BK menggunakan alat seadanya dan sekreatifnya, bukan itu saja saya juga sebagai guru mata pelajaran terkadang kurang alat dalam melakukan proses pembelajaran ya seperti infokus itu ada beberapa sehingga kami menggunakannya bergilir.”⁷²

Setelah itu peneliti juga bertanya kepada wali kelas ibu Deka Oktarina, S.Pd.

“Kalau membahas kendala sama sebenarnya yang saya tekankan itu ruangan BK kurang memadai sehingga akan menghambat untuk proses konseling, terus kurangnya komunikasi guru BK terhadap guru lainnya, sebenarnya penting sekali untuk berkolaborasi antar sesama guru supaya mengetahui apa yang harus kita perbaiki dan apa yang harus kita lakukan supaya untuk kedepannya lebih maju dan berkembang lagi.”⁷³

Sejalan dengan itu para peserta didik yang ada di SMP Negeri Batu Gajah Baru khususnya kelas 7 yakni ananda Ringga Amirah, Gulam dan Radit menjelaskan bahwa :

“Menurut kami bu, yang menjadi kendala selama kami melakukan konseling adalah waktu yang tidak fleksibel, sesi konseling sering dijadwalkan di jam istirahat atau jam kosong, padahal kadang kami ingin

⁷² Mia Diagustina, S.Pd Wawancara Guru Mapel. Pada tanggal 08 Mei 2025

⁷³ Deka Oktarina, S.Pd Wawancara Wali Kelas SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

*istirahat atau mengerjakan tugas. Kalau dikasih pilihan waktu yang lebih longgar mungkin lebih baik. Terus kurang privasi di ruang BK, Kadang suara di ruang BK terdengar keluar, jadi takut orang lewat dengar apa yang kita bicarakan. Ruangnya juga dekat kantor guru, jadi khawatir guru lain ikut tahu masalah kami."*⁷⁴

Berdasarkan kutipan wawancara diatas dapat diketahui bahwa yang menjadi kendala di SMP Negeri Batu Gajah Baru dalam melakukan proses konseling adalah waktu yang tidak fleksibel, sarana dan prasarana kurang memadai sehingga menghambat dalam melakukan konseling traumatik.

Peneliti juga bertanya bagaimana guru bimbingan konseling mengatasi kendala-kendala dalam pelaksanaan konseling traumatik. Menurut ibu Ranti Agustina, S.Pd selaku guru bimbingan konseling, beliau mengatakan :

"Kami berusaha untuk mengelola waktu dengan lebih efisien, termasuk menjadwalkan sesi konseling secara teratur dan memprioritaskan peserta didik yang paling membutuhkan. Selain itu, kami juga bekerja sama dengan organisasi kesehatan mental dan lembaga lain untuk mendapatkan dukungan tambahan. Kami melibatkan orang tua dalam proses konseling dengan mengadakan pertemuan dan diskusi. Kami menjelaskan kepada mereka tentang manfaat konseling dan bagaimana mereka dapat mendukung anak-anak mereka di rumah. Ini membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi peserta didik. Membahas kurangnya kolaborasi dengan sesama guru, saya akan

⁷⁴ Ringga dkk, Wawancara siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru. Pada tanggal 08 Mei 2025

berusaha untuk memberikan yang terbaik untuk sekolah dan peserta didik yang ada di SMP ini, saya sudah melakukan kolaborasi setiap 2 minggu sekali membahas apa yang perlu kita perbaiki dan apa yang harus kita evaluasikan sehingga proses kita dalam mengajar dan membimbing lancar dan berkembang sebagaimana mestinya.

Membahas ruangan memang kurangnya memadai saya selaku guru Bk sudah berusaha menjelaskan kepada kepala sekolah mengenai ruangan BK ini, tetapi beliau mengatakan secepatnya kita akan perbaiki, jadi disini saya berusaha semaksimal mungkin menciptakan sesi konseling yang nyaman, kondusif, efektif dan efisien sehingga peserta didik merasa dirinya dihargai serta menjadi pendengar yang baik”⁷⁵

Berdasarkan kutipan wawancara diatas dapat diketahui bahwa Pelaksanaan konseling traumatik di sekolah pasca bencana, seperti banjir bandang, menghadapi berbagai kendala yang signifikan. Kendala-kendala ini meliputi stigma terhadap kesehatan mental, keterbatasan sumber daya, keterbatasan waktu, sarana dan prasarana kurang memadai, serta keterlibatan orang tua yang kurang.

Untuk mengatasi kendala-kendala tersebut, beberapa strategi telah diterapkan. Pengelolaan waktu yang efisien dan kolaborasi dengan kepala sekolah dan guru-guru yang ada di SMP Negeri Batu Gajah Baru serta organisasi kesehatan mental memberikan dukungan tambahan dalam

⁷⁵ Ranti Agustina, Wawancara Guru BK, Tanggal 8 Mei 2025

pelaksanaan konseling. Selain itu, melibatkan orang tua dalam proses konseling menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi peserta didik. Secara keseluruhan, meskipun tantangan dalam pelaksanaan konseling traumatik tetap ada, dengan strategi yang tepat dan dukungan yang berkelanjutan, konseling dapat memberikan dampak positif bagi peserta didik dalam mengatasi trauma mereka.

C. Pembahasan

Pembahasan ini menguraikan temuan penelitian mengenai gejala kecemasan pasca banjir bandang pada peserta didik SMP Negeri Batu Gajah Baru, pelaksanaan konseling traumatik untuk mengurangi kecemasan tersebut, serta kendala yang dihadapi dalam pelaksanaannya.

1. Gejala Kecemasan yang Dialami Peserta Didik SMP Negeri Batu

Gajah Baru Setelah Banjir Bandang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik di SMP Negeri Batu Gajah Baru mengalami gejala kecemasan yang signifikan setelah banjir bandang. Gejala-gejala ini memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, baik secara emosional, fisik, perilaku, maupun kognitif.

- a. **Gejala Emosional:** Peserta didik menunjukkan kecemasan berlebihan, kesulitan tidur, dan perubahan suasana hati seperti mudah marah atau sedih tanpa alasan yang jelas. Hal ini sejalan dengan temuan Kessler yang menyatakan bahwa trauma dapat menyebabkan gangguan tidur dan perubahan emosional pada individu. Perasaan tidak aman dan ketakutan akan terulangnya bencana juga menjadi kekhawatiran yang

berkepanjangan, mengganggu konsentrasi belajar dan interaksi sosial mereka.⁷⁶

- b. Gejala Fisik dan Perilaku: Banyak siswa mengeluh sakit kepala, mual, dan kelelahan, meskipun tidak melakukan aktivitas fisik berat. Beberapa menjadi lebih pendiam, menarik diri dari teman-teman, atau menunjukkan perilaku agresif. Gejala fisik ini merupakan manifestasi stres dan kecemasan yang tinggi, sebagaimana dijelaskan oleh Taylor dalam konteks sensitivitas kecemasan. Perilaku menghindar dari situasi atau tempat yang mengingatkan pada banjir juga diamati, yang dapat menghambat proses pemulihan mereka.⁷⁷
- c. Gejala Kognitif: Peserta didik mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam pelajaran dan seringkali dihantui kekhawatiran akan kemungkinan terjadinya bencana serupa. Pikiran negatif yang berulang tentang diri sendiri atau masa depan juga muncul. Hal ini konsisten dengan teori Beck mengenai terapi kognitif, di mana pola pikir negatif dapat memperburuk kecemasan.⁷⁸

Dampak pada Kehidupan Sehari-hari: Kecemasan yang dialami siswa berdampak signifikan pada kehidupan sehari-hari mereka, termasuk penurunan prestasi akademik, kurangnya semangat, dan isolasi sosial. Kondisi ini mengganggu aktivitas belajar dan kualitas hidup secara

⁷⁶ Kessler, R. C., et al (2006). *Trauma and Posttraumatic Stress Disorder in the Community: Findings from the National Comorbidity Survey*. 36(5), hlm. 1-10.

⁷⁷ Tylor, S (2013). *Anxiety Sensitivity: Theory, Research, and Treatment of the Fear of Anxiety*. New York: Routledge.

⁷⁸ Beck, A.T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York : Penguin Books.

keseluruhan, menegaskan pentingnya intervensi segera untuk mencegah dampak jangka panjang yang merugikan.⁷⁹

Secara keseluruhan, gejala kecemasan pasca banjir bandang pada peserta didik SMP Negeri Batu Gajah Baru sangat memengaruhi aspek emosional, fisik, perilaku, dan kognitif mereka, sehingga memerlukan perhatian dan dukungan yang komprehensif untuk membantu mereka pulih.

Untuk memberikan konteks dan membandingkan temuan, penelitian ini merujuk pada beberapa studi relevan yang memiliki kesamaan dalam fokus dan subjek penelitian. Perbandingan dengan Penelitian Yuliana Tulit Masan, Judul Penelitian Yuliana Tulit Masan: "Layanan Konseling Traumatik Pasca Banjir Bandang (Studi Kasus Penanganan Trauma Anak Oleh Guru BK Di Desa Waiburak Kecamatan Adonara Timur)". Persamaan: Kedua penelitian ini memiliki fokus yang sama, yaitu membahas tentang trauma pada anak-anak.

Kedua penelitian menggunakan guru bimbingan konseling (BK) sebagai subjek penelitian utama dalam penanganan trauma. Konteks bencana alam (banjir bandang) sebagai pemicu trauma pada peserta didik juga menjadi kesamaan signifikan. Implikasi terhadap Penelitian Ini: Penelitian Yuliana Tulit Masan memperkuat argumen bahwa trauma akibat bencana alam, seperti banjir bandang, dapat menyebabkan gangguan psikologis pada anak-anak, termasuk depresi, stres pasca-trauma, dan gangguan mental lainnya.

Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini mengenai gejala kecemasan yang dialami peserta didik di SMP Negeri Batu Gajah Baru, yang

⁷⁹ Nugroho, S. (2017). *Kecemasan Pasca Bencana pada Anak : Tinjauan Psikologis*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 6(1), hlm.45-52.

meliputi aspek emosional, fisik, perilaku, dan kognitif. Pentingnya peran guru BK dalam menangani masalah trauma anak pasca bencana ditekankan oleh kedua studi. Guru BK memiliki peran krusial dalam memberikan intervensi yang tepat untuk mencegah dampak jangka panjang dari trauma.

Penelitian ini dapat memperkaya pemahaman tentang bagaimana layanan konseling traumatik diimplementasikan di lingkungan sekolah pasca bencana, dengan membandingkan praktik dan tantangan yang mungkin serupa atau berbeda antara SMP Negeri Batu Gajah Baru dan Desa Waiburak Kecamatan Adonara Timur.⁸⁰

2. Pelaksanaan Konseling Traumatik di SMP Negeri Batu Gajah Baru dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik

Pelaksanaan konseling traumatik di SMP Negeri Batu Gajah Baru menunjukkan upaya yang terstruktur untuk membantu peserta didik mengatasi kecemasan pasca banjir bandang.

- a. Pendekatan dan Teknik Konseling: Guru Bimbingan Konseling (BK) memulai dengan membangun kepercayaan dan menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa, yang merupakan langkah krusial dalam konseling traumatik. Konseling dilakukan secara individual untuk memenuhi kebutuhan spesifik setiap siswa, mengingat pengalaman trauma yang bervariasi. Teknik yang digunakan meliputi: Terapi Bicara: Membantu siswa memproses emosi dengan berbicara tentang pengalaman mereka.

Teknik Relaksasi: Mengajarkan pernapasan dalam, meditasi, atau yoga

⁸⁰ Yuliana Tulit Masan. (2024). *Layanan Konseling Traumatik Pasca Banjir Bandang (Studi Kasus Penanganan Trauma Anak Oleh Guru BK Di Desa Waiburak Kecamatan Adonara Timur)*. Prodi BK, FKIP Undana.

untuk mengelola kecemasan dan stress. Pendidikan Emosional: Memberikan pemahaman tentang emosi dan cara mengelolanya. Kegiatan Kelompok: Mengadakan sesi dukungan teman sebaya dan kegiatan kreatif (seni, musik, permainan) untuk mengekspresikan perasaan dan mengurangi stres. Terapi bermain, khususnya, efektif untuk anak-anak dalam mengatasi gangguan emosional. Pendekatan Kognitif-Perilaku (CBT): Membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang muncul akibat trauma, yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan dan PTSD.⁸¹

- b. Program Terstruktur: Konseling dilaksanakan secara terprogram dengan frekuensi dua kali seminggu selama enam minggu, dengan setiap sesi berlangsung selama 60 menit atau disesuaikan dengan kebutuhan. Ini menunjukkan komitmen terhadap intervensi yang konsisten.⁸²
- c. Kolaborasi dengan Orang Tua: Guru BK menekankan pentingnya melibatkan orang tua melalui sosialisasi dan sesi konseling keluarga. Dukungan keluarga sangat penting untuk memperkuat proses pemulihan siswa di rumah.⁸³
- d. Evaluasi dan Tindak Lanjut: Evaluasi berkala dilakukan untuk memantau kemajuan siswa dan memastikan dukungan berkelanjutan. Penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (ICT) seperti lagu dan video relaksasi

⁸¹ Foa, E. B. Keane, T. M. & Friedman, M.J (2000). *Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. Guilford Press.

⁸² Yalom, I.D & Leszcz, M (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Basic Books.

⁸³ Cohen, S. & Wills, T.A (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), hlm. 310-357.

juga diintegrasikan untuk mendukung siswa dalam mengatasi kecemasan.⁸⁴

Secara keseluruhan, pelaksanaan konseling traumatik di SMP Negeri Batu Gajah Baru menunjukkan hasil yang positif dalam membantu peserta didik pulih dari trauma dan kembali berfungsi dengan baik di lingkungan sekolah, berkat pendekatan yang komprehensif dan terencana.

Untuk memberikan konteks dan membandingkan temuan, penelitian ini merujuk pada beberapa studi relevan yang memiliki kesamaan dalam fokus dan subjek penelitian. Perbandingan dengan Penelitian Aribin Janu Setiyowati, Judul Penelitian Aribin Janu Setiyowati: "Konseling Trauma Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling Di Sekolah". Persamaan: Kedua penelitian sama-sama membahas konseling traumatik terhadap peserta didik. Kedua penelitian menggunakan guru bimbingan konseling sebagai subjek penelitian. Fokus pada peran bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah dalam menangani trauma siswa.

Implikasi terhadap Penelitian Ini: Penelitian Aribin Janu Setiyowati memberikan kerangka teoritis dan praktis mengenai konseling trauma dalam konteks bimbingan dan konseling di sekolah. Hal ini relevan dengan upaya SMP Negeri Batu Gajah Baru dalam menerapkan konseling traumatik untuk mengurangi kecemasan peserta didik pasca banjir bandang.

⁸⁴ Hartini, H., & Apriani, E (2021). *ICT and Curiosity Learning Development (Literasi Baru Era Revolusi Industri 4.0 dan Masyarakat 5.0)*.

Studi ini dapat membantu mengidentifikasi teknik dan pendekatan konseling traumatik yang efektif dalam lingkungan sekolah, seperti Terapi Kognitif-Perilaku (CBT) dan teknik relaksasi, yang juga disebutkan dalam penelitian ini sebagai metode yang digunakan oleh guru BK.

Perbandingan ini juga dapat menyoroti kendala-kendala yang mungkin dihadapi oleh guru BK dalam melaksanakan konseling traumatik di sekolah, seperti keterbatasan sumber daya, waktu, sarana prasarana, dan stigma sosial, yang merupakan temuan penting dalam penelitian ini.⁸⁵

3. Kendala yang Dihadapi Guru Bimbingan Konseling dalam Melaksanakan Konseling Traumatik untuk Peserta Didik Pasca Banjir Bandang

Meskipun upaya konseling telah dilakukan, terdapat beberapa kendala signifikan yang dihadapi oleh guru bimbingan konseling di SMP Negeri Batu Gajah Baru.

Keterbatasan Sumber Daya: Guru BK menghadapi tantangan dalam hal waktu, tenaga, dan fasilitas yang memadai. Jumlah siswa yang membutuhkan bantuan yang banyak, sementara sumber daya terbatas, menghambat efektivitas layanan.

Keterlibatan Orang Tua yang Kurang: Kurangnya pemahaman orang tua mengenai pentingnya konseling traumatik dan komunikasi yang kurang efektif antara sekolah dan orang tua menjadi hambatan dalam memberikan dukungan yang seharusnya kepada anak-anak mereka.

⁸⁵ Aribin Janu, S & dkk (2023). *Konseling Trauma Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*.

Sarana dan Prasarana yang Kurang Memadai: Ruang konseling yang tidak memadai dan alat yang kurang lengkap menghambat pelaksanaan konseling yang efektif. Lingkungan yang tidak mendukung atau tidak aman dapat memengaruhi kenyamanan klien selama sesi konseling.

Waktu yang Tidak Fleksibel: Jadwal sesi konseling yang seringkali tidak fleksibel, seperti saat jam istirahat, mengganggu waktu istirahat siswa dan tugas mereka. Kurangnya privasi di ruang konseling juga menjadi masalah, karena suara dari luar dapat terdengar dan mengganggu kenyamanan siswa.

Untuk mengatasi kendala-kendala ini, guru BK telah menerapkan strategi seperti pengelolaan waktu yang lebih efisien, kolaborasi dengan kepala sekolah dan guru lain, serta dukungan dari organisasi kesehatan mental. Melibatkan orang tua secara lebih aktif juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi peserta didik. Meskipun tantangan tetap ada, dengan strategi yang tepat dan dukungan berkelanjutan, konseling dapat memberikan dampak positif bagi peserta didik dalam mengatasi trauma mereka.⁸⁶

⁸⁶ Wulandari, S. (2021). *Tantangan dalam Pelaksanaan Konseling Trauma di Sekolah*. Jurnal Bimbingan Konseling, 9(1), hlm. 45-53

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas mengenai Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik SMP Negeri Batu Gajah Baru, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gejala Kecemasan: Peserta didik menunjukkan gejala kecemasan yang signifikan pasca banjir bandang, yang mencakup aspek emosional, fisik, perilaku, dan kognitif. Gejala emosional seperti kecemasan berlebihan, kesulitan tidur, dan perubahan perilaku seperti mudah marah serta perasaan sedih tanpa alasan sangat mempengaruhi interaksi sosial. Secara fisik, siswa mengeluh sakit kepala dan mual, serta menunjukkan perilaku yang lebih pendiam atau agresif. Kecemasan ini berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari mereka, mengganggu aktivitas belajar, dan menurunkan kualitas hidup.
2. Pelaksanaan Konseling Traumatik: Konseling traumatik di sekolah dilakukan dengan langkah-langkah penting, termasuk membangun kepercayaan dan menciptakan lingkungan yang aman. Konseling dilakukan secara individual untuk memenuhi kebutuhan spesifik siswa, dengan teknik seperti terapi bicara, teknik relaksasi, pendidikan emosional, dan kegiatan kelompok. Kolaborasi dengan orang tua juga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Evaluasi berkala

dilakukan untuk memantau kemajuan siswa. Pendekatan Kognitif-Perilaku (CBT) digunakan untuk membantu siswa mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif akibat trauma. Konseling dilaksanakan secara terprogram dengan frekuensi dua kali seminggu selama enam minggu, dengan setiap sesi berlangsung selama 60 menit, diharapkan dapat membantu siswa pulih dari pengalaman traumatis dan kembali berfungsi dengan baik di lingkungan sekolah.

3. Kendala dalam Pelaksanaan Konseling: Terdapat beberapa kendala signifikan dalam pelaksanaan konseling traumatik, termasuk keterbatasan sumber daya seperti waktu, tenaga, dan fasilitas yang memadai. Keterlibatan orang tua yang kurang, serta komunikasi yang tidak efektif antara sekolah dan orang tua, juga menjadi hambatan. Sarana dan prasarana yang kurang memadai, seperti ruang konseling yang tidak nyaman dan alat yang tidak lengkap, serta waktu yang tidak fleksibel untuk sesi konseling, mengganggu efektivitas proses konseling.

B. Saran

Adapun saran-saran penulis sarankan kepada berbagai pihak baik dari kepala sekolah, guru BK dan peneliti selanjutnya :

1. Kepala sekolah

Kepala sekolah dapat bekerja sama dengan guru BK dalam memperhatikan siswanya baik dari kebutuhan siswa disekolah maupun permasalahan yang dialaminya sehingga guru BK tidak menanganinya sendiri.

2. Guru Bimbingan Konseling (BK)

Guru bimbingan konseling diharapkan untuk mengembangkan program konseling yang terstruktur, dan memberikan pelatihan bagi guru dalam mengenali tanda-tanda kecemasan siswa. Selain itu, penting untuk melibatkan orang tua dan komunitas dalam mendukung proses pemulihan siswa.

3. Peneliti Selanjutnya

Perlu diperhatikan bahwa hasil dari pelaksanaan konseling traumatik dalam mengatasi kecemasan pasca banjir bandang terhadap peserta didik di SMP Negeri Batu Gajah Baru, belum bisa dikatakan final sebab tidak menutup kemungkinan masih banyak kekurangan didalamnya sebagai akibat dari keterbatasan waktu, sumber rujukan, metode serta pengetahuan dan lagi ketajaman analisis yang penulis miliki. Oleh karena itu, diharapkan ada beberapa peneliti baru yang mengkaji ulang dari hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Cet. 14. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Barlow, David H. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: Guilford Press, 2002.
- Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: Penguin Books, 1976.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014.
- Foa, Edna B., Terence M. Keane, and Matthew J. Friedman. *Effective Treatments for PTSD: Practice Guidelines from the International Society for Traumatic Stress Studies*. New York: Guilford Press, 2000.
- Herman, Judith L. *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence – From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: Basic Books, 1992.
- Lazarus, Richard S., and Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- McFarlane, Alexander C., and Rachel Yehuda. *Trauma: A Psychological Perspective*. New York: Wiley, 2000.
- Perry, Bruce D., and Maia Szalavitz. *The Boy Who Was Raised as a Dog: And Other Stories from a Child Psychiatrist's Notebook*. New York: Basic Books, 2006.
- Rohani, A. *Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik*. Jakarta: Prenada Media, 2019.
- Rothschild, Babette. *The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment*. New York: Norton & Company, 2000.
- Rukajat, Ajat. *Pendekatan Penelitian Kualitatif (Qualitative Research Approach)*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Rukin. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia, 2019.

- Shapiro, Francine. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures*. New York: Guilford Press, 2001.
- Stein, Murray B., and Dan J. Stein. *Social Anxiety Disorder*. London: The Lancet, 2008.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Suliyanto. *Metode Penelitian Bisnis untuk Skripsi, Tesis & Disertasi*. Yogyakarta: Andi Offset, 2018.
- Sutima. *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal dan Informal*. Yogyakarta: Andi Offset, 2013.
- Taylor, Steven. *Anxiety Sensitivity: Theory, Research, and Treatment of the Fear of Anxiety*. New York: Routledge, 2013.
- Van der Kolk, Bessel A. *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. New York: Viking, 2014.
- White, Michael, and David Epston. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton & Company, 1990.
- Yalom, Irvin D., and Molyn Leszcz. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, 2005.

Jurnal

- Brewin, Chris R. "A Cognitive Neuroscience Account of Posttraumatic Stress Disorder: The Role of Memory in the Development of PTSD." *Psychological Bulletin* 127, no. 3 (2001): 460–77.
- Brewin, Chris R., and Emily A. Holmes. "Psychological Theories of Posttraumatic Stress Disorder." *Clinical Psychology Review* 23, no. 3 (2003): 339–76.
- Brown, Kirk W., and Richard M. Ryan. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 4 (2003): 822–48.
- Cohen, Sheldon, and Thomas A. Wills. "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–57.

- Hofmann, Stefan G., Anu Asnaani, Imke J. J. Vonk, Alice T. Sawyer, and Angela Fang. "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses." *Cognitive Therapy and Research* 36, no. 5 (2012): 427–40.
- Kessler, Ronald C., Andrew Sonnega, Evelyn Bromet, Michael Hughes, Christopher Nelson, and Gail Andrews. "Posttraumatic Stress Disorder in the National Comorbidity Survey." *Archives of General Psychiatry* 52, no. 12 (2005): 1048–60.
- Kessler, Ronald C., et al. "Trauma and Posttraumatic Stress Disorder in the Community: Findings from the National Comorbidity Survey." *Psychological Medicine* 36, no. 5 (2006): 1–10.
- Nugroho, S. "Kecemasan Pasca Bencana pada Anak: Tinjauan Psikologis." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 6, no. 1 (2017): 45–52.
- Schnyder, Ulrich, and Marylène Cloitre. "Evidence Based Treatments for Trauma-Related Disorders in Children and Adolescents." *Journal of Trauma & Dissociation* 16, no. 5 (2015): 1–20.
- Wulandari, S. "Tantangan dalam Pelaksanaan Konseling Trauma di Sekolah." *Jurnal Bimbingan Konseling* 9, no. 1 (2021): 45–53.
- Yuliana, Tulit Masan. "Layanan Konseling Traumatik Pasca Banjir Bandang: Studi Kasus Penanganan Trauma Anak oleh Guru BK di Desa Waiburak Kecamatan Adonara Timur." *Jurnal Bimbingan Konseling* (2024).

Skripsi

- Alawiyah, T. "Konseling Traumatik Menangani Trauma Seorang Siswa dalam Pendidikan." Skripsi, 2022.
- Saragih, Muhammad Putra Dinata. "Konseling Traumatik." *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 4, no. 4 (2017): 93.
- Janu, Aribin S., et al. "Konseling Trauma dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah." 2023.

Internet

- Hasanah, U., and R. Nugroho. "Triangulasi Sebagai Teknik Uji Keabsahan Data." *Jurnal Penelitian Kualitatif* 7, no. 2 (2020): 88.
- Hartini, H., and E. Apriani. "ICT and Curiosity Learning Development (Literasi Baru Era Revolusi Industri 4.0 dan Masyarakat 5.0)." 2021.

Wawancara

Agustina, Ranti, S.Pd. Wawancara Guru BK di SMP Negeri Batu Gajah Baru, 8 Mei 2025.

Diagustina, Mia, S.Pd. Wawancara Guru Mapel IPA SMP Negeri Batu Gajah Baru, 8 Mei 2025.

Oktarina, Deka, S.Pd. Wawancara Wali Kelas SMP Negeri Batu Gajah Baru, 8 Mei 2025.

Ringga, Amirah, Gulam, Radit, dkk. Wawancara Siswa SMP Negeri Batu Gajah Baru, 8 Mei 2025.

**L
A
M
P
I
R
A
N**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Alamat : Jalan DR. A.K. Gani No 1 Kotak Pos 108 Curup-Bengkulu Telpn. (0732) 21010
Fax. (0732) 21010 Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> E-Mail : admin@iaincurup.ac.id

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH

Nomor 674/In.34/FT/PP.09/11/2024

- Tentang
PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN 2 DALAM PENULISAN SKRIPSI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
- Menimbang : a. Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa, perlu ditunjuk dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud ;
b. Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas sebagai pembimbing I dan II ;
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional ;
2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Negeri Islam Curup ;
3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor : 30 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup ;
4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi ;
5. Keputusan Menteri Agama RI Nomor 019558/B.11/3/2022, tanggal 18 April 2022 tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2022 - 2026 ;
6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor : 3514 Tahun 2016 Tanggal 21 oktober 2016 tentang Izin Penyelenggaraan Program Studi pada Program Sarjana STAIN Curup ;
7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0317 tanggal 13 Mei 2022 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup ;
- Memperhatikan : 1. Surat Permohonan Penerbitan SK Pembimbing An. Itentri
2. Berita Acara Seminar Proposal Pada Hari Kamis 04 Juli 2024

MEMUTUSKAN :

- Menetapkan
Pertama : 1. Dr. Hartini, M.Pd.Kons NIP. 19781224 200502 2 004
2. Afrizal, M.Pd NIP. 19840428 202321 1 011

Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan II dalam penulisan skripsi mahasiswa :

N A M A : Itentri

N I M : 21641008

JUDUL SKRIPSI : Pelaksanaan Konseling Traumatik dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang terhadap Peserta Didik di SMP Negeri Batu Gajah Baru

- Kedua : Proses bimbingan dilakukan sebanyak 12 kali pembimbing I dan 12 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;
- Ketiga : Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan konten skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan ;
- Keempat : Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku ;
- Kelima : Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya ;
- Keenam : Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan ;
- Ketujuh : Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku ;

Ditetapkan di Curup,
pada tanggal 04 November 2024



- Tembusan
1. Rektor
2. Bendahara IAIN Curup
3. Kabag Akademik kemahasiswaan dan kerja sama
4. Mahasiswa yang bersangkutan.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Jln. Dr. AK Gani No.01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax.21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

Nomor : 409 /In.34/FT/PP.00.9/05/2025
Lampiran : Proposal dan Instrumen
Hal : Permohonan Izin Penelitian

05 Mei 2025

Kepada Yth. **Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP)**
Kabupaten Muratara

Assalamualaikum Wr, Wb

Dalam rangka penyusunan skripsi S.1 pada Institut Agama Islam Negeri Curup :

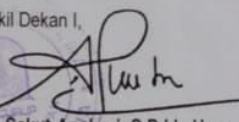
Nama : Itentri
NIM : 21641008
Fakultas/Prodi : Tarbiyah / Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Skripsi : Pelaksanaan Konseling Traumatik dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang terhadap Peserta Didik SMPN Batu Gajah Baru
Waktu Penelitian : 05 Mei s.d 05 Juli 2025
Tempat Penelitian : SMPN Batu Gajah Baru

Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada Mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terimakasih

a.n Dekan

Wakil Dekan I,


Dr. Sakut Anshori, S.Pd.I., Hum
NIP. 19811020 200604 1 002

Tembusan : disampaikan Yth :

1. Rektor
2. Warek 1
3. Ka. Biro AUAK
4. Arsip



**PEMERINTAH KABUPATEN MUSI RAWAS UTARA DINAS
PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Jalan Lintas Sumatera Km.75 Desa Lawang Agung Kecamatan Rupit Kode Pos 31654
Website : <https://dpmptsp.murarakab.go.id>, E-mail : dpmptsp@murarakab.go.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 019/SKP/DPM-PTSP/V/2025

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian, menerbitkan Surat Keterangan Penelitian kepada :

"Itentri"

Alamat : Desa Batu Gajah Baru Kecamatan Rupit Kabupaten
Musi Rawas Utara

Nama Pendidikan : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup
Tinggi/Lembaga/Instansi/Organisasi
Penelitian :

***"Pelaksanaan Konseling Traumatik dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang
Terhadap Peserta Didik di SMP Negeri Batu Gajah Baru"***

Lokasi Penelitian : SMP Negeri Batu Gajah Baru Kabupaten Musi Rawas
Utara

Tanggal Mulai Penelitian : 5 Mei 2025

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum dan sesudah melaksanakan kegiatan penelitian, kepada yang bersangkutan diharapkan melapor kepada Bupati Musi Rawas Utara, Cq. Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Musi Rawas Utara.
2. Mentaati semua peraturan perundang-undangan yang berlaku dan mengindahkan adat istiadat setempat dan Penelitian tidak Menyimpang dari Izin yang diberikan.
3. Menyerahkan 1 (satu) Exemplar copy hasil penelitian Kepada Bupati Musi Rawas Utara Cq Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Musi Rawas Utara.
4. Surat Keterangan Penelitian akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang Surat Keterangan Penelitian ini tidak mentaati ketentuan tersebut diatas.
5. Surat Keterangan Penelitian berlaku 1 (satu) tahun sejak tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di : Muara Rupit
Pada tanggal : 8 Mei 2025
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Ditandatangani secara elektronik oleh :



M. HAMDAN MAWARDI,ST
Pembina Tk.I (IV.b)
NIP. 19780328 200604 1 010



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Standar dan Sandi Negara (BSN)



PEMERINTAHAN KABUPATEN MUSI RAWAS UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI BATU GAJAH BARU
Email: smpnegerimaur99@gmail
Alamat: Jalan Lintas Desa Batu Gajah Baru

SURAT KETERANGAN HASIL PENELITIAN

Nomor : 42243/SMPN/BTGB/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

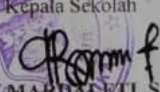
Nama : MARDALETI, S.Pd, M.Pd
NIP : 197208112005012006
Jabatan : KEPALA SEKOLAH
Instansi : SMP NEGERI BATU GAJAH BARU

Menerangkan dengan bahwa :

Nama : ITENTRI
Tempat Tanggal Lahir : BATU GAJAH, 28 JUNI 2003
NIM : 21641008
Asal Perguruan Tinggi : IAIN CURUP
Prodi : BKPI
Fakultas : TARBIYAH

Menyatakan bahwa telah melakukan penelitian tentang "Pelaksanaan Konsling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik Di SMP Negeri Batu Gajah Baru" Mulai dari tanggal 8 Mei 2025 Sampai 21 Juni 2025.

Demikian surat ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Batu Gajah Baru, 22 Juni 2025
Kepala Sekolah

MARDALETI, S. Pd, M. Pd
NIP. 197208112005012006

SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Ringga

Kelas : VII

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Itentri

Nim : 21641008

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

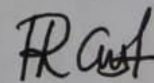
Fakultas : Tarbiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul
"Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang
Terhadap Peserta Didik SMPN Batu Gajah Baru"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagai mestinya.

Batu Gajah Baru Mei 2025

Yang diwawancarai,



Ringga

SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Amirah
Kelas : VII

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Itentri
Nim : 21641008
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul
"Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang
Terhadap Peserta Didik SMPN Batu Gajah Baru"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagai mestinya.

Batu Gajah Baru Mei 2025

Yang diwawancarai,



Amirah

SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Gulam

Kelas : VII

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Itentri

Nim : 21641008

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

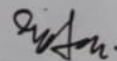
Fakultas : Tarbiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik SMPN Batu Gajah Baru"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Batu Gajah Baru Mei 2025

Yang diwawancarai,



Gulam

SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Radit

Kelas : VII

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Itentri

Nim : 21641008

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul
"Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang
Terhadap Peserta Didik SMPN Batu Gajah Baru"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagai mestinya.

Batu Gajah Baru Mei 2025

Yang diwawancarai,



Radit

SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Ranti Agustina, S.Pd
NIP : -
Jabatan : Guru BK SMPN Batu Gajah Baru

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

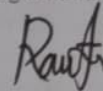
Nama : Itentri
Nim : 21641008
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah

Telah melakukan wawancara dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul
"Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang
Terhadap Peserta Didik SMPN Batu Gajah Baru"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagai mestinya.

Batu Gajah Baru Mei 2025

Yang diwawancarai,



Ranti Agustina, S.Pd

NIP.



IAIN CURUP

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

DEPAN

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	: ITENTRI
NIM	: 21691008
PROGRAM STUDI	: Bimbingan dan konseling pendidikan Islam
FAKULTAS	: Tarbiyah
DOSEN PEMBIMBING I	: Dr. Hartini, M.pd., kons
DOSEN PEMBIMBING II	: Afrizal, Mpd
JUDUL SKRIPSI	: Pelaksanaan konseling traumatik dalam mengatasi kecemasan pasca banjir bandang terhadap peserta didik di SMP Negeri Batu Gajah Baru
MULAI BIMBINGAN	:
AKHIR BIMBINGAN	:

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
			PEMBIMBING I
1.	12/02/2025	Revisi bab 1, Latar belakang	<i>[Signature]</i>
2.	16/04/2025	perjelas permasalahan yg akan diangkat	<i>[Signature]</i>
3.	21/04/2025	Acc bab 1	<i>[Signature]</i>
4.	24/04/2025	Revisi bab 2 dan 3 serta sistematika penulisan	<i>[Signature]</i>
5.	28/04/2025	Revisi bab 2 dan 3, perjelas sumber isi	<i>[Signature]</i>
6.	01/05/2025	Acc bab 2 dan 3	<i>[Signature]</i>
7.	02/05/2025	Revisi Instrumen wawancara	<i>[Signature]</i>
8.	03/05/2025	ACC Instrumen wawancara penelitian	<i>[Signature]</i>
9.	21/06/2025	Revisi bab 4	<i>[Signature]</i>
10.	23/06/2025	Acc Bab 1 - 5	<i>[Signature]</i>
11.			
12.			

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI SUDAH
DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN CURUP,

PEMBIMBING I,

[Signature]

Dr. Hartini, M.pd., kons

NIP. 197812242005022004

CURUP, 2025

PEMBIMBING II,

[Signature]

Afrizal, M.pd

NIP. 198404282023211011

- Lembar Depan Kartu Bimbingan Pembimbing I
- Lembar Belakang Kartu Bimbingan Pembimbing II
- Kartu ini harap dibawa pada setiap konsultasi dengan Pembimbing I dan Pembimbing II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

Jalan AK Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax. 21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos 39119

BELAKANG

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA	: ITENTRI
NIM	: 21641008
PROGRAM STUDI	: Bimbingan dan Konseling pendidikan Islam
FAKULTAS	: Tarbiyah
PEMBIMBING I	: Dr. Hartini, M.pd., kons.
PEMBIMBING II	: AfriZal, M.pd
JUDUL SKRIPSI	: Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi kecematan pasca Banjir Bandang Terhadap peserta Didik Di SMP Negeri Batu Gajah Baru
MULAI BIMBINGAN	:
AKHIR BIMBINGAN	:

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	PARAF
			PEMBIMBING II
1.	Senin 10/02/2025	Perbaikan Bab 1	
2.	17/04/2025	perbaiki Bab 1, 2, 3 / Lengkapi, sumbernya	
3.	30/04/2025	perbaiki tata cara penulisan	
4.	05/05/2025	sistematika penulisan, pergelas isi bab 2	
5.	07/05/2025	ACC Bab 1 - 3	
6.	25/05/2025	Instrumen Wawancara	
7.	28/05/2025	pergelas pertanyaan sesuai judul	
8.	02/05/2025	ACC Instrumen Wawancara	
9.	20/06/2025	Revisi Bab 4	
10.	23/06/2025	ACC Bab 1 - 5	
11.			
12.			

KAMI BERPENDAPAT BAHWA SKRIPSI INI
SUDDAH DAPAT DIAJUKAN UJIAN SKRIPSI IAIN
CURUP

CURUP,2025

PEMBIMBING I,

Dr. Hartini, M.pd. kons

NIP. 197812242005022004

PEMBIMBING II,

AfriZal, M.pd

NIP. 198404282023211011

PEDOMAN OBSERVASI

“Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir
Bandang Terhadap Peserta Didik Di SMP Negeri Batu Gajah Baru”

No	Aktivitas Yang Diamati	Hasil Pengamatan
1.	Sesi konseling	1. Proses awal konseling (pendekatan, pengenalan, dan penjelasan tujuan). 2. Teknik yang digunakan oleh guru BK (misalnya, teknik relaksasi, bimbingan kognitif, atau terapi bermain). 3. Interaksi antara guru BK dan peserta didik (komunikasi verbal dan non-verbal).
2.	Respon peserta didik	1. Pesiapan peserta didik untuk berpartisipasi (apakah siswa tampak terbuka atau tertutup). 2. Ekspresi emosi peserta didik selama sesi (apakah terlihat cemas, tenang, atau marah). 3. Tingkat keterlibatan peserta didik dalam diskusi (apakah aktif bertanya atau menjawab).
3.	Aktivitas pendukung	1. Kegiatan relaksasi atau permainan yang dilakukan selama sesi. 2. Penggunaan alat bantu (misalnya, gambar, mainan, atau media visual) untuk membantu siswa mengekspresikan

		perasaan.
4.	Tindak lanjut	1. Rencana tindak lanjut yang dibuat oleh guru BK setelah sesi. 2. Keterlibatan orang tua/wali dalam proses konseling.

Keterangan :

Kesiapan dan Keterlibatan Siswa:

1. Sebagian besar peserta didik menunjukkan kesiapan untuk mengikuti sesi, meskipun ada beberapa yang tampak ragu-ragu.
2. Peserta didik yang lebih terbuka cenderung lebih aktif dalam diskusi, sementara peserta didik yang lebih tertutup membutuhkan dorongan lebih untuk berbicara.

Perubahan Emosional:

1. Setelah sesi konseling, banyak peserta didik menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, terlihat dari ekspresi wajah yang lebih tenang dan bahasa tubuh yang lebih terbuka.
2. Beberapa peserta didik masih menunjukkan tanda-tanda kecemasan, tetapi ada peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengungkapkan perasaan.

Efektivitas Teknik Konseling:

1. Teknik relaksasi yang digunakan (seperti pernapasan dalam) tampak efektif dalam membantu peserta didik menenangkan diri.
2. Penggunaan alat bantu visual membantu siswa untuk lebih mudah mengekspresikan perasaan mereka.

Tindak Lanjut:

1. Rencana tindak lanjut yang disusun oleh guru BK menunjukkan komitmen untuk mendukung peserta didik secara berkelanjutan.

2. Keterlibatan orang tua/wali dalam proses konseling sangat membantu dalam memperkuat dukungan bagi peserta didik di rumah.

Kesimpulan

1. Pelaksanaan konseling traumatik menunjukkan hasil yang positif dalam mengatasi kecemasan peserta didik pasca banjir bandang.
2. Diperlukan pendekatan yang lebih personal dan berkelanjutan untuk mendukung peserta didik dalam proses pemulihan mereka.

INSTRUMEN WAWANCARA

(Guru Bimbingan Konseling)

A. KISI-KISI WAWANCARA

1. Guru Bimbingan Konseling

a. Identitas Informan

- 1) Nama :
- 2) Status :

b. Kegiatan Pelaksanaan

- 1) Hari/Tanggal :
- 2) Tempat :
- 3) Waktu :

c. Judul Penelitian

Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik Di SMPN Batu Gajah Baru.

d. Fokus Penelitian

- 1) Apa saja gejala kecemasan yang dialami oleh peserta didik SMPN Batu Gajah Baru setelah banjir bandang?
- 2) Bagaimana pelaksanaan konseling traumatik di SMPN Batu Gajah Baru membantu mengurangi kecemasan peserta didik?
- 3) Apa kendala yang dihadapi oleh Guru Bk dalam melaksanakan konseling traumatic untuk siswa pasca banjir bandang?

Aspek yang di amati	Fokus Penelitian	Indikator	Item Pertanyaan
Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik Di SMPN Batu Gajah Baru	Apa saja gejala kecemasan yang dialami oleh peserta didik SMPN Batu Gajah Baru setelah banjir bandang?	Pokus pada gejala kecemasan terkait emosional, fisik, perilaku serta kognitif terhadap peserta didik di SMP Negeri Batu Gajah Baru.	Apa saja gejala kecemasan yang siswa rasakan setelah mengalami banjir bandang (Silahkan ibu ceritakan mengenai gejala fisik, emosional, dan perilaku yang di alami)?
			Apa dampak yang dirasakan peserta didik setelah mengalami pasca banjir bandang?
Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik Di SMPN Batu Gajah Baru	Bagaimana pelaksanaan konseling traumatik di SMPN Batu Gajah Baru membantu mengurangi kecemasan peserta didik?	Fokus pada Pelaksanaan Konseling traumatik dan bagaimana diterapkan disekolah pasca banjir bandang	Apa yang ibu ketahui tentang konseling traumatik dan bagaimana hal ini diterapkan disekolah setelah banjir bandang? (Silahkan ibu jelaskan pemahaman ibu

			tentang konseling traumatik dan tujuan dari pelaksanaannya disekolah)?
		Fokus pada cara pelaksanaan konseling traumatik	Bagaimana ibu memberikan cara pelaksanaan konseling traumatik kepada peserta didik?
			Apakah ada pendekatan atau tehnik yang ibu berikan kepada peserta didik dalam mengatasi kecemasan mereka?
		Fokus pada upaya penanganan konseling traumatik	Apa upaya penanganan yang diberikan kepada peserta didik dalam mengatasi kecemasan?
Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi	Apa kendala yang dihadapi oleh Guru Bk dalam melaksanakan	Fokus pada macam-macam konseling traumatik	Apa saja macam-macam konseling traumatik yang diberikan kepada

Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik Di SMPN Batu Gajah Baru	konseling traumatik untuk siswa pasca banjir bandang?		peserta didik dalam mengatasi kecemasan?
		Fokus pada kendala dalam melakukan konseling traumatik	Apa saja yang menjadi kendala dalam melakukan konseling traumatik kepada peserta didik?
			Bagaimana ibu mengatasi kendala-kendala tersebut dalam pelaksanaan konseling traumatik?

INSTRUMEN WAWANCARA

(Peserta Didik)

A. KISI-KISI WAWANCARA

1. Peserta Didik SMP Negeri Batu Gajah Baru

a. Identitas Informan

- 1) Nama :
- 2) Kelas :

b. Kegiatan Pelaksanaan

- 1) Hari/Tanggal :
- 2) Tempat :
- 3) Waktu :

c. Judul Penelitian

Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik Di SMPN Batu Gajah Baru.

d. Fokus Penelitian

- 1) Apa saja gejala kecemasan yang dialami oleh peserta didik SMPN Batu Gajah Baru setelah banjir bandang?
- 2) Bagaimana pelaksanaan konseling traumatik di SMPN Batu Gajah Baru membantu mengurangi kecemasan peserta didik?
- 3) Apa kendala yang dihadapi oleh Guru Bk dalam melaksanakan konseling traumatik untuk siswa pasca banjir bandang?

Aspek yang diamati	Fokus Penelitian	Indikator	Item Pertanyaan
Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik Di SMPN Batu Gajah Baru	Apa saja gejala kecemasan yang dialami oleh peserta didik SMPN Batu Gajah Baru setelah banjir bandang?	Pokus pada gejala kecemasan terhadap peserta didik	Apa saja gejala kecemasan yang ananda rasakan setelah mengalami banjir bandang (Silahkan ananda ceritakan gejala apa yang timbul pasca banjir bandang?
			Apa dampak yang ananda rasakan setelah mengalami banjir bandang?
	Bagaimana pelaksanaan konseling traumatik di SMPN Batu Gajah Baru membantu mengurangi kecemasan peserta didik?	Pokus pada cara pelaksanaan konseling traumatik	Bagaimana cara pelaksanaan konseling traumatik yang diberikan oleh guru BK?
			Pendekatan atau tehnik apa yang diberikan oleh guru BK?

			Apa upaya penanaman kecemasan yang diberikan oleh guru BK?
	Apa kendala yang dihadapi oleh Guru BK dalam melaksanakan konseling traumatik untuk siswa pasca banjir bandang?	Pokus pada macam-macam konseling traumatik	Apakah efektif konseling traumatik yang diberikan oleh guru BK dalam mengatasi kecemasan?
		Fokus pada kendala dalam melakukan konseling traumatik	Apa yang menjadi kendala selama ananda mengikuti konseling traumatik?

INSTRUMEN WAWANCARA

(Guru Mata Pelajaran dan Wali Kelas SMP Negeri Batu Gajah Baru)

A. KISI-KISI WAWANCARA

1. Identitas Informan

Nama :

Kelas :

2. Kegiatan Pelaksanaan

Hari/Tanggal :

Tempat :

Waktu :

3. Judul Penelitian

Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik Di SMPN Batu Gajah Baru.

4. Fokus Penelitian

- a. Apa saja gejala kecemasan yang dialami oleh peserta didik SMPN Batu Gajah Baru setelah banjir bandang?
- b. Bagaimana pelaksanaan konseling traumatik di SMPN Batu Gajah Baru membantu mengurangi kecemasan peserta didik?
- c. Apa kendala yang dihadapi oleh Guru Bk dalam melaksanakan konseling traumatik untuk siswa pasca banjir bandang?

Aspek yang di amati	Fokus Penelitian	Indikator	Item Pertanyaan
Pelaksanaan Konseling Traumatik Dalam Mengatasi Kecemasan Pasca Banjir Bandang Terhadap Peserta Didik Di SMPN Batu Gajah Baru	Apa saja gejala kecemasan yang dialami oleh peserta didik SMPN Batu Gajah Baru setelah banjir bandang?	Pokus pada gejala kecemasan terhadap peserta didik	Menurut ibu gejala kecemasan apa saja yang terjadi pada peserta didik?
			Menurut ibu apakah terlihat dampak yang dirasakan oleh peserta didik?
	Bagaimana pelaksanaan konseling traumatik di SMPN Batu Gajah Baru membantu mengurangi kecemasan peserta didik?	Pokus pada cara pelaksanaan konseling traumatic	Menurut ibu bagaimana cara pelaksanaan konseling traumatik yang diberikan oleh guru BK kepada peserta didik?
			Apakah ibu mendukung dengan melaksanakan konseling

			traumatik disekolah pasca banjir bandang?
			Menurut ibu apakah sudah efektif upaya penanganan kecemasan yang diberikan oleh guru BK?
	Apa kendala yang dihadapi oleh Guru BK dalam melaksanakan konseling traumatik untuk siswa pasca banjir bandang?	Pokus pada macam-macam konseling traumatic	Apakah efektif konseling traumatik yang diberikan oleh guru BK dalam mengatasi kecemasan?
		Fokus pada kendala dalam melakukan konseling traumatic	Menurut ibu apa yang menjadi kendala guru BK dalam melaksanakan konseling traumatik?
			Menurut ibu apakah pihak sekolah mendukung dengan kegiatan

			guru BK?
			Menurut ibu bagaiman guru BK mengatasi kendala tersebut?

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025**

A	Komponen Layanan	Informasi
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan Umum	Peserta didik mampu memahami tentang kecemasan dan ciri-ciri kecemasan serta mengenali kecemasan
E	Topik	Pemahaman tentang Kecemasan
F	Sasaran Layanan	Peserta didik Kelas VII
G	Metode dan Teknik	Diskusi, Tanya Jawab
H	Waktu	1 X Pertemuan (2 X 40 menit)
I	Media / Alat	Spidol dan Papan tulis
J	Tanggal Pelaksanaan	23 Mei 2025
K	Sumber Bacaan	1. https://www.halodoc.com/artikel/mengenal-anxiety-gangguan-kecemasan-dan-jenis-jenisnya?srsId=AfmBOopommi9Eze1jZPOwBeVaVREc8QR4PR3-CgeB2z65YmsL9auU3cT
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/Konselor mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdo'a, mengecek situasi & kondisi kelas 2. Guru BK menanyakan kabar siswa 3. Guru BK menjelaskan layanan informasi 4. Guru BK menyampaikan tujuan dilaksanakannya kegiatan layanan informasi yaitu Mengenali kecemasan 5. Guru BK menyampaikan waktu yang akan digunakan dalam kegiatan layanan Informasi yaitu selama 2 jam pelajaran
	Penjelasan tentang	1. Guru BK/Konselor memberikan langkah-langkah, tugas dan tanggung jawab peserta didik

langkah-langkah Kegiatan Kelompok	2. Guru BK/Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan layanan informasi. 3. Guru BK menginformasikan bahwa dalam diskusi setiap siswa perlu terlibat aktif dalam kegiatan diskusi.
Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK/Konselor mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif secara penuh sesuai dengan peran dan tanggung jawab masing - masing.
2. Tahap Peralihan (Transisi)	
Storming	Guru BK/Konselor memberikan kesempatan kepada kelompok untuk bertanya tentang materi yang telah diberikan.
Norming	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan siswa untuk memulai kegiatan inti.
3. Tahap Inti / Kerja	
Ekperientasi	1. Guru BK/Konselor memberikan pertanyaan diskusi tentang Kecemasan 2. Setiap kelompok berdiskusi tentang Kecemasan 3. Guru BK/Konselor mengamati jalannya diskusi.
Refleksi	Setelah siswa berdiskusi guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi dan merefleksi: 1. Apa itu kecemasan? 2. Apa gejala dari kecemasan? 3. Apa dampak dari kecemasan? 4. Bagaimana cara melawan kecemasan?
4.Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
Menutup kegiatan dan Tindak lanjut	1. Guru BK/Konselor membimbing siswa untuk menyimpulkan tentang materi layanan informasi. 2. Guru BK/Konselor memberikan penguatan terhadap pengalaman belajar siswa terkait topik layanan. 3. Guru BK/Konselor mengarahkan siswa untuk merencanakan tindak lanjut dari kegiatan layanan

--	--	--

		merencanakan tindak lanjut dari kegiatan layanan informasi BK.
		4. Guru BK/Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.
M	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi yaitu tentang kecemasan.
	Evaluasi Hasil	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh siswa setelah melaksanakan layanan Informasi ? 2. Bagaimana perasaan siswa setelah melaksanakan layanan informasi ? 3. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan siswa setelah melaksanakan layanan informasi ?

Batu Gajah Baru, 23 Mei 2025

Mengetahui

Kepala Sekolah


Marudeti, S.Pd., M.Pd
NIP.197208112005012006

Guru BK


Ranti Agustina, S.Pd
NIP. -

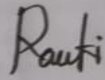
LAPORAN
PELAKSANAAN DAN EVALUASI
KEGIATAN LAYANAN/KEGIATAN PENDUKUNG

- A. Topik permasalahan/ Bahasan : Mengenal Kecemasan
- B. Spesifikasi Kegiatan
1. Bidang Bimbingan : Pribadi
 2. Jenis Layanan/ Kegiatan Pendukung : Layanan Informasi
 3. Fungsi Layanan/Kegiatan Pendukung : Pemahaman
 4. Sasaran layanan/ Kegiatan Pendukung : Siswa kelas VII
- C. Pelaksanaan layanan/ kegiatan pendukung
1. Waktu : 23 Mei 2025
 2. Tempat : Ruang Kelas VII
- D. Deskripsi dan Komentar tentang Pelaksanaan
- E. Layanan /Kegiatan Pendukung :
1. Layanan ini diberikan
 Agar siswa kelas VII memahami tentang Bullying sehingga menjadi kebiasaan dan perilaku yang lebih baik lagi dalam lingkungan sekolah maupun rumah.
 2. Kegiatan ini dihadiri oleh 17 siswa.
 3. Dalam proses pemberian layanan siswa begitu antusias memahami materi yang disampaikan oleh guru pembimbing.
- F. Evaluasi (Penilaian)
1. Cara – cara Penilaian

Evaluasi Proses	: Siswa begitu aktif dan antusias dalam proses pemberian Layanan.
-----------------	---
- G. Evaluasi Hasil : Setelah diberikan layanan siswa memahami bagaimana tentang Kecemasan.
2. Deskripsi dan Komentar tentang

hasil penilanan

: Keberhasilan layanan
yang sudah diberikan oleh
Guru Pembimbing.

2. Deskripsi dan Komentar tentang hasil penilanan	siswa memahami bagaimana tentang kecemasan : Keberhasilan layanan yang sudah diberikan oleh guru pembimbing adalah cukup tercapai, namun perlu lebih ditingkatkan kembali.
Mengetahui Kepala Sekolah  M. Ranti Agustina, S.Pd NIP.197208112005012006	Batu Gajah Baru, 23 Mei 2025 Guru BK  Ranti Agustina, S.Pd NIP. -

5

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025

A	Komponen Layanan	Informasi
B	Bidang Layanan	Pribadi, Belajar
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan	Pelatihan Keterampilan Hidup
E	Topik	Motivasi belajar
F	Sasaran Layanan	Peserta didik Kelas VII
G	Metode dan Teknik	Diskusi, Tanya Jawab
H	Waktu	1 X Pertemuan (2 X 40 menit)
I	Media / Alat	Spidol dan Papan tulis
J	Tanggal Pelaksanaan	28 Mei 2025
K	Sumber Bacaan	1. https://karunabali.or.id/article/mengapa-pelatihan-keterampilan-hidup-itu-penting
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/Konselor mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdo'a, mengecek situasi & kondisi kelas 2. Guru BK menanyakan kabar siswa 3. Guru BK menjelaskan tentang keterampilan hidup 4. Guru BK menyampaikan tujuan dilaksanakannya kegiatan layanan informasi yaitu memahami keterampilan hidup agar lebih bersemangat lagi dalam belajar 5. Guru BK menyampaikan waktu yang akan digunakan dalam kegiatan layanan informasi yaitu selama 2 jam pelajaran.
	Penjelasan tentang langkah-langkah	1. Guru BK/Konselor membentuk kelompok diskusi yang terdapat orang di kelas VII

Kegiatan Kelompok (Pembentukan kelompok)	2. Guru BK/Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan layanan Informasi. 3. Guru BK menginformasikan bahwa dalam diskusi setiap siswa perlu terlibat aktif dalam kegiatan diskusi.
Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK/Konselor mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif secara penuh sesuai dengan peran dan tanggung jawab masing - masing.
2. Tahap Peralihan (Transisi)	
Storming	Guru BK/Konselor memberikan kesempatan kepada kelompok untuk bertanya tentang materi yang telah diberikan.
Norming	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan siswa untuk memulai kegiatan inti.
3. Tahap Inti / Kerja	
Ekperientasi	1. Guru BK/Konselor memberikan pertanyaan diskusi tentang materi pelatihan keterampilan hidup 2. Setiap kelompok berdiskusi tentang keterampilan hidup 3. Guru BK/Konselor mengamati jalannya diskusi.
Refleksi	Setelah siswa berdiskusi guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi dan merefleksi: 1. Apa itu keterampilan hidup ? 2. Mengapa pentingnya keterampilan hidup ? 3. Bagaimana cara mengelola keterampilan hidup?
4. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
Menutup kegiatan dan Tindak lanjut	1. Guru BK/Konselor membimbing siswa untuk menyimpulkan tentang materi keterampilan hidup 2. Guru BK/Konselor memberikan penguatan terhadap pengalaman belajar siswa terkait topik layanan.

		3. Guru BK/Konselor mengarahkan siswa untuk merencanakan tindak lanjut dari kegiatan layanan informasi. 4. Guru BK/Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.
M	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi yaitu keterampilan hidup
	Evaluasi Hasil	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh siswa setelah melaksanakan layanan informasi ? 2. Bagaimana perasaan siswa setelah melaksanakan layanan informasi? 3. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan siswa setelah melaksanakan layanan informasi ?

LAPORAN
PELAKSANAAN DAN EVALUASI
KEGIATAN LAYANAN/KEGIATAN PENDUKUNG

- A. Topik permasalahan/ Bahasan : Keterampilan Hidup
- B. Spesifikasi Kegiatan
1. Bidang Bimbingan : Pribadi , Belajar
 2. Jenis Layanan/ Kegiatan Pendukung : Layanan informasi
 3. Fungsi Layanan/Kegiatan Pendukung : Pemahaman
 4. Sasaran layanan/ Kegiatan Pendukung : Siswa kelas VII
- C. Pelaksanaan layanan/ kegiatan pendukung
1. Waktu : 28 Mei 2025
 2. Tempat : Ruang Kelas VII
- D. Deskripsi dan Komentar tentang Pelaksanaan Layanan /Kegiatan Pendukung
1. Layanan ini diberikan Agar siswa kelas VII memahami keterampilan hidup agar lebih semangat lagi dalam belajar
 2. Kegiatan ini dihadiri oleh 15 siswa
 3. Dalam proses pemberian layanan siswa begitu antusias memahami materi yang disampaikan oleh guru pembimbing.
- E. Evaluasi (Penilaian)
1. Cara – cara Penilaian
 - Evaluasi Proses : Siswa begitu aktif dan antusias dalam proses pemberian layanan.
 - Evaluasi Hasil : Setelah diberikan layanan siswa memahami apa itu keterampilan hidup dan dapat lebih semangat lagi dalam belajar
 2. Deskripsi dan Komentar tentang hasil penilaian : Keberhasilan layanan yang sudah diberikan oleh guru pembimbing adalah cukup baik, dengan melihat hasil evaluasi dan pemahaman siswa tentang keterampilan hidup.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025

A	Komponen Layanan	Orientasi
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan	Peserta didik memahami tentang cara mengatasi ketakutan
E	Topik	Mengatasi Ketakutan
F	Sasaran Layanan	Peserta didik Kelas VII
G	Metode dan Teknik	Diskusi, Tanya Jawab
H	Waktu	1 X Pertemuan (2 X 40 menit)
I	Media / Alat	Spidol dan Papan tulis
J	Tanggal Pelaksanaan	05 Juni 2025
K	Sumber Bacaan	https://www.byu.id/v2/blog/detail/mengenal-jenis-jenis-fobia?gad_source=1&gad_campaignid=22857716620&gclid=Cj0KCQjwzaXFBhDlARIsAFPv-u-L67OWg_Q1mNi4WrkYNMUjkwnnd9-h6714TjZG7X7zDyUUq9svP78aAto8EALw_wcB
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/Konselor mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdo'a, mengecek situasi & kondisi kelas 2. Guru BK menanyakan kabar siswa 3. Guru BK menjelaskan tentang mengatasi ketakutan 4. Guru BK menyampaikan tujuan dilaksanakannya kegiatan layanan orientasi yaitu memahami mengatasi ketakutan 5. Guru BK menyampaikan waktu yang akan digunakan dalam kegiatan layanan orientasi yaitu selama 2 jam pelajaran.
	Penjelasan tentang	1. Guru BK/Konselor membentuk kelompok diskusi yang

langkah-langkah Kegiatan Kelompok (Pembentukan kelompok)	terdapat di kelas VII 2. Guru BK/Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan layanan orientasi 3. Guru BK menginformasikan bahwa dalam diskusi setiap siswa perlu terlibat aktif dalam kegiatan diskusi.
Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK/Konselor mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif secara penuh sesuai dengan peran dan tanggung jawab masing - masing.
2. Tahap Peralihan (Transisi)	
Storming	Guru BK/Konselor memberikan kesempatan kepada kelompok untuk bertanya tentang materi yang telah diberikan.
Norming	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan siswa untuk memulai kegiatan inti.
3. Tahap Inti / Kerja	
Ekperientasi	1. Guru BK/Konselor memberikan pertanyaan diskusi tentang materi tentang mengatasi ketakutan 2. Setiap kelompok berdiskusi tentang mengatasi ketakutan 3. Guru BK/Konselor mengamati jalannya diskusi.
Refleksi	Setelah siswa berdiskusi guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi dan merefleksi: 1. Apa pengertian dari mengatasi ketakutan ? 2. Bagaimana cara mengatasi ketakutan?
4. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
Menutup kegiatan dan Tindak lanjut	1. Guru BK/Konselor membimbing siswa untuk menyimpulkan tentang materi layanan. 2. Guru BK/Konselor memberikan penguatan terhadap pengalaman belajar siswa terkait topik layanan. 3. Guru BK/Konselor mengarahkan siswa untuk

		merencanakan tindak lanjut dari kegiatan layanan orientasi 4. Guru BK/Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.
M	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi tentang mengatasi ketakutan yang telah dijalani dengan baik.
	Evaluasi Hasil	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan bimbingan kelompok, yaitu : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh siswa setelah melaksanakan layanan orientasi ? 2. Bagaimana perasaan siswa setelah melaksanakan layanan orientasi? 3. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan siswa setelah melaksanakan layanan orientasi?

LAPORAN
PELAKSANAAN DAN EVALUASI
KEGIATAN LAYANAN/KEGIATAN PENDUKUNG

- A. Topik permasalahan/ Bahasan : Mengatasi Ketakutan
- B. Spesifikasi Kegiatan
1. Bidang Bimbingan : Pribadi
 2. Jenis Layanan/ Kegiatan Pendukung : Layanan orientasi
 3. Fungsi Layanan/Kegiatan Pendukung : Pemahaman
 4. Sasaran layanan/ Kegiatan Pendukung : Siswa kelas VII
- C. Pelaksanaan layanan/ kegiatan pendukung
1. Waktu : 05 Juni 2025
 2. Tempat : Ruang Kelas VII
- D. Deskripsi dan Komentar tentang Pelaksanaan Layanan /Kegiatan Pendukung :
1. Layanan ini diberikan Agar siswa kelas VII memahami tentang mengatasi ketakutan
 2. Kegiatan ini dihadiri oleh 15 siswa
 3. Dalam proses pemberian layanan siswa begitu antusias memahami materi yang disampaikan oleh guru pembimbing.
- E. Evaluasi (Penilaian)
1. Cara – cara Penilaian
 - Evaluasi Proses : Siswa begitu aktif dan antusias dalam proses pemberian layanan.
 - Evaluasi Hasil : Setelah diberikan layanan siswa memahami apa itu mengatasi ketakutan
 2. Deskripsi dan Komentar tentang
 - hasil penilaian : Keberhasilan layanan yang sudah diberikan oleh guru pembimbing adalah cukup baik, dengan melihat hasil evaluasi dan memahami peserta didik.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025

A	Komponen Layanan	Orientasi
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman tentang bagaimana siswa menghindari dari bencana banjir bandang
D	Tujuan	Peserta didik dapat memahami bagaimana menghindari dari bencana banjir bandang
E	Topik	Menghindari dari bencana banjir bandang
F	Sasaran Layanan	Peserta didik Kelas VII
G	Metode dan Teknik	Ceramah / Diskusi, Tanya Jawab
H	Waktu	1 X Pertemuan (2 X 40 menit)
I	Media / Alat	Spidol dan Papan tulis
J	Tanggal Pelaksanaan	12 Juni 2025
K	Sumber Bacaan	1. https://pusatkrisis.kemkes.go.id/waspadai-banjir-bandang-dengan-5-langkah
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/Konselor mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdo'a, mengecek situasi & kondisi kelas 2. Guru BK menanyakan kabar siswa 3. Guru BK menjelaskan tentang BK 4. Guru BK menyampaikan tujuan dilaksanakannya kegiatan layanan orientasi tentang menghindari dari bencana banjir bandang 5. Guru BK menyampaikan waktu yang akan digunakan dalam kegiatan layanan orientasi yaitu selama 2 jam pelajaran
	Penjelasan tentang	1. Guru BK menjelaskan Langkah Langkah, kegiatan,

langkah-langkah Kegiatan	tugas dan tanggung jawab peserta didik 2. Guru BK/Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan layanan orientasi. 3. Guru BK menginformasikan bahwa dalam diskusi setiap siswa perlu terlibat aktif dalam kegiatan diskusi.
Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibahas
b. Tahap Peralihan (Transisi)	
Storming	Guru BK/Konselor memberikan kesempatan kepada kelompok untuk bertanya tentang materi yang telah diberikan.
Norming	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan siswa untuk memulai kegiatan inti.
c. Tahap Inti / Kerja	
Ekperientasi	1. Guru BK/Konselor memberikan pertanyaan diskusi tentang materi orientasi menghindari dari bencana banjir bandang 2. Setiap kelompok berdiskusi tentang pentingnya menghindari dari bencana banjir bandang 3. Guru BK/Konselor mengamati jalannya diskusi.
Refleksi	Setelah siswa berdiskusi guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi dan merefleksi: 1. Bagaimana cara menghindari dari bencana banjir bandang?
d. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	

	Menutup kegiatan dan Tindak lanjut	1. Guru BK/Konselor membimbing siswa untuk menyimpulkan tentang materi layanan. 2. Guru BK/Konselor memberikan penguatan terhadap pengalaman belajar siswa terkait topik layanan. 3. Guru BK/Konselor mengarahkan siswa untuk merencanakan tindak lanjut dari kegiatan layanan orientasi. 4. Guru BK/Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.
M	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan orientasi yaitu menghindari dari bencana banjir bandang
	Evaluasi Hasil	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi , yaitu : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh siswa setelah melaksanakan layanan orientasi ? 2. Bagaimana perasaan siswa setelah melaksanakan layanan orientasi? 3. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan siswa setelah melaksanakan layanan orientasi ?

LAPORAN
PELAKSANAAN DAN EVALUASI
KEGIATAN LAYANAN/KEGIATAN PENDUKUNG

A. Topik permasalahan/ Bahasan : Menghindari dari bencana banjir

B. Spesifikasi Kegiatan

1. Bidang Bimbingan : Pribadi
2. Jenis Layanan/ Kegiatan Pendukung : Layanan Orientasi
3. Fungsi Layanan/Kegiatan Pendukung : Pemahaman
4. Sasaran layanan/ Kegiatan Pendukung : Siswa kelas VII

C. Pelaksanaan layanan/ kegiatan pendukung

1. Waktu : 12 Juni 2025
2. Tempat : Ruang Kelas VII

D. Deskripsi dan Komentar tentang Pelaksanaan

Layanan /Kegiatan Pendukung :

1. Layanan ini diberikan Agar siswa kelas VII memahami tentang menghindari dari bencana banjir bandang
2. Kegiatan ini dihadiri oleh 17 siswa
3. Dalam proses pemberian layanan siswa begitu antusias memahami materi yang disampaikan oleh guru pembimbing.

E. Evaluasi (Penilaian)

1. Cara – cara Penilaian

Evaluasi Proses : Siswa begitu aktif dan antusias dalam proses pemberian layanan.

Evaluasi Hasil : Setelah diberikan layanan siswa memahami tentang Menghindari dari bencana banjir bandang.

2. Deskripsi dan Komentar tentang

hasil penilaian : Keberhasilan layanan yang sudah diberikan oleh guru pembimbing adalah cukup baik, dengan melihat hasil evaluasi dan pemahaman siswa mengenai menghindari dari bencana banjir bandang

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025

A	Komponen Layanan	Informasi
B	Bidang Layanan	Sosial
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan	Peserta didik memahami cara meningkatkan rasa percaya diri
E	Topik	Meningkatkan Rasa Percaya Diri
F	Sasaran Layanan	Peserta didik Kelas VII
G	Metode dan Teknik	Diskusi, Tanya Jawab
H	Waktu	1 X Pertemuan (2 X 40 menit)
I	Media / Alat	Spidol dan Papan tulis
J	Tanggal Pelaksanaan	14 Juni 2025
K	Sumber Bacaan	1. https://www.gramedia.com/best-seller/percaya-diri 2. https://kumparan.com/pengertian-dan-istilah/pengertian-percaya-diri-dan-cara-membangun-kepercayaan-diri-215I5k59Lzi
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/Konselor mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdo'a, mengecek situasi & kondisi kelas 2. Guru BK menanyakan kabar siswa 3. Guru BK menjelaskan tentang meningkatkan rasa percaya diri 4. Guru BK menyampaikan tujuan dilaksanakannya kegiatan layanan informasi yaitu meningkatkan rasa percaya diri

		5. Guru BK menyampaikan waktu yang akan digunakan dalam kegiatan layanan informasi yaitu selama 2 jam pelajaran.
	Penjelasan tentang langkah-langkah Kegiatan Kelompok (Pembentukan kelompok)	1. Guru BK/Konselor membentuk kelompok diskusi yang terdapat di kelas VIII B 2. Guru BK/Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan layanan informasi. 3. Guru BK menginformasikan bahwa dalam diskusi setiap siswa perlu terlibat aktif dalam kegiatan diskusi.
	Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK/Konselor mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif secara penuh sesuai dengan peran dan tanggung jawab masing - masing.
	e. Tahap Peralihan (Transisi)	
	Storming	Guru BK/Konselor memberikan kesempatan kepada masing-masing kelompok untuk bertanya tentang materi yang telah diberikan.
	Norming	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan siswa untuk memulai kegiatan inti.
	f. Tahap Inti / Kerja	
	Ekperientasi	1. Guru BK/Konselor memberikan pertanyaan diskusi tentang meningkatkan rasa percaya diri 2. Setiap kelompok berdiskusi tentang meningkatkan rasa percaya diri 3. Guru BK/Konselor mengamati jalannya diskusi.

	Refleksi	Setelah siswa berdiskusi guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi dan merefleksi: 1. Apa pengertian dari rasa percaya diri? 2. Apa saja factor yang mengurangi rasa percaya diri? 3. Apa cara meningkatkan rasa percaya diri ?
	g. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan Tindak lanjut	1. Guru BK/Konselor membimbing siswa untuk menyimpulkan tentang materi layanan. 2. Guru BK/Konselor memberikan penguatan terhadap pengalaman belajar siswa terkait topik 3. Guru BK/Konselor mengarahkan siswa untuk merencanakan tindak lanjut dari kegiatan 4. Guru BK/Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.
M	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi yaitu meningkatkan rasa percaya diri
	Evaluasi Hasil	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi, yaitu : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh siswa setelah melaksanakan layanan informasi ? 2. Bagaimana perasaan siswa setelah melaksanakan layanan informasi ? 3. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan siswa setelah melaksanakan layanan informasi ?

LAPORAN
PELAKSANAAN DAN EVALUASI
KEGIATAN LAYANAN/KEGIATAN PENDUKUNG

- A. Topik permasalahan/ Bahasan : Rasa percaya diri
- B. Spesifikasi Kegiatan
1. Bidang Bimbingan : Pribadi dan belajar
 2. Jenis Layanan/ Kegiatan Pendukung : Layanan informasi
 3. Fungsi Layanan/Kegiatan Pendukung : Pemahaman dan pengembangan
 4. Sasaran layanan/ Kegiatan Pendukung : Siswa kelas VII
- C. Pelaksanaan layanan/ kegiatan pendukung
1. Waktu : 14 Juni 2025
 2. Tempat : Ruang Kelas VII
- D. Deskripsi dan Komentar tentang Pelaksanaan Layanan /Kegiatan Pendukung :
1. Layanan ini diberikan agar siswa kelas VII memahami tentang meningkatkan rasa percaya diri
 2. Dalam proses pemberian layanan siswa begitu antusias memahami materi yang disampaikan oleh guru pembimbing.
- E. Evaluasi (Penilaian)
1. Cara – cara Penilaian
- Evaluasi Proses : Siswa begitu aktif dan antusias dalam proses pemberian layanan
- Evaluasi Hasil : Setelah diberikan layanan siswa memahami tentang Meningkatkan rasa percaya diri
2. Deskripsi dan Komentar tentang
- hasil penilaian : Keberhasilan layanan yang sudah diberikan oleh guru pembimbing adalah cukup baik, dengan melihat hasil evaluasi dan pemahaman meningkatkan rasa percaya diri

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025

A	Komponen Layanan	Orientasi
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan	Peserta didik memahami tentang Konseling Traumatik
E	Topik	Konseling Traumatik
F	Sasaran Layanan	Peserta didik Kelas VII
G	Metode dan Teknik	Diskusi, Tanya Jawab
H	Waktu	1 X Pertemuan (2 X 40 menit)
I	Media / Alat	Spidol dan Papan tulis
J	Tanggal Pelaksanaan	19 Juni 2025
K	Sumber Bacaan	https://dosen.ung.ac.id/JumadiTuasikal/home/2024/7/12/konseling-traumatik.html .
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/Konselor mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdoa'a, mengecek situasi & kondisi kelas 2. Guru BK menanyakan kabar siswa 3. Guru BK menjelaskan pentingnya Pendidikan 4. Guru BK menyampaikan tujuan dilaksanakannya kegiatan layanan orientasi yaitu konseling traumatik 5. Guru BK menyampaikan waktu yang akan digunakan dalam kegiatan layanan orientasi yaitu selama 2 jam pelajaran.
		1. Guru BK/Konselor membentuk kelompok diskusi

	Penjelasan tentang langkah-langkah Kegiatan Kelompok (Pembentukan kelompok)	yang terdapat di kelas VII 2. Guru BK/Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan layanan orientasi. 3. Guru BK menginformasikan bahwa dalam diskusi setiap siswa perlu terlibat aktif dalam kegiatan diskusi.
	Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK/Konselor mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif secara penuh sesuai dengan peran dan tanggung jawab masing - masing.
	2.Tahap Peralihan (Transisi)	
	Storming	Guru BK/Konselor memberikan kesempatan kepada masing-masing siswa untuk bertanya tentang materi yang telah diberikan.
	Norming	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan siswa untuk memulai kegiatan inti.
	B. Tahap Inti / Kerja	
	Ekperientasi	1. Guru BK/Konselor memberikan pertanyaan diskusi tentang materi tentang konseling traumatik 2. Setiap kelompok berdiskusi tentang konseling traumatik 3. Guru BK/Konselor mengamati jalannya diskusi.
	Refleksi	Setelah siswa berdiskusi guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi dan merefleksi: 1. Apa pengertian konseling traumatic? 2. Ciri-ciri konseling traumatic? 3. Tujuan konseling traumatic?
	4. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	

	Menutup kegiatan dan Tindak lanjut	1. Guru BK/Konselor membimbing siswa untuk menyimpulkan tentang materi layanan. 2. Guru BK/Konselor memberikan penguatan terhadap pengalaman belajar siswa terkait topik layanan. 3. Guru BK/Konselor mengarahkan siswa untuk merencanakan tindak lanjut dari kegiatan layanan orientasi. 4. Guru BK/Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.
M	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi yaitu konseling traumatic
	Evaluasi Hasil	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan orientasi,yaitu : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh siswa setelah melaksanakan layanan orientasi ? 2. Bagaimana perasaan siswa setelah melaksanakan layanan orientasi? 3. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan siswa setelah melaksanakan layanan orientasi?

LAPORAN
PELAKSANAAN DAN EVALUASI
KEGIATAN LAYANAN/KEGIATAN PENDUKUNG

- A. Topik permasalahan/ Bahasan : Konseling Traumatik
- B. Spesifikasi Kegiatan
1. Bidang Bimbingan : Sosial, belajar
 2. Jenis Layanan/ Kegiatan Pendukung : Layanan informasi
 3. Fungsi Layanan/Kegiatan Pendukung : Pemahaman dan pengembangan
 4. Sasaran layanan/ Kegiatan Pendukung : Siswa kelas VII
- C. Pelaksanaan layanan/ kegiatan pendukung
1. Waktu : 19 Juni 2025
 2. Tempat : Ruang Kelas VII
- D. Deskripsi dan Komentar tentang Pelaksanaan Layanan /Kegiatan Pendukung :
1. Layanan ini diberikan agar siswa kelas VII memahami tentang konseling traumatik
 2. Dalam proses pemberian layanan siswa begitu antusias memahami materi yang disampaikan oleh guru pembimbing.
- E. Evaluasi (Penilaian)
1. Cara – cara Penilaian
- Evaluasi Proses : Siswa begitu aktif dan antusias dalam proses pemberian layanan.
- Evaluasi Hasil : Setelah diberikan layanan siswa memahami konseling traumatik
2. Deskripsi dan Komentar tentang hasil penilaian : Keberhasilan layanan yang sudah diberikan oleh guru pembimbing adalah cukup baik, dengan melihat hasil evaluasi dan pemahaman siswa tentang konseling traumatik

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025

A	Komponen Layanan	Orientasi
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan	Peserta didik memahami betapa pentingnya penyesuaian diri terhadap lingkungan
E	Topik	Penyesuaian diri terhadap lingkungan
F	Sasaran Layanan	Peserta didik Kelas VII
G	Metode dan Teknik	Diskusi, Tanya Jawab
H	Waktu	1 X Pertemuan (2 X 40 menit)
I	Media / Alat	Spidol dan Papan tulis
J	Tanggal Pelaksanaan	23 Juni 2025
K	Sumber Bacaan	https://www.liputan6.com/hot/read/5055591/penegertian-adaptasi-adalah-menyesuaikan-diri-dengan-lingkungan-ini-penjelasan-ahli. https://media.neliti.com/media/publications/80590-ID-penyesuaian-diri-sebagai-upaya-mencapai.pdf
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	Pernyataan Tujuan	- Guru BK/Konselor mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdo'a, mengecek situasi & kondisi kelas - Guru BK menanyakan kabar siswa - Guru BK menjelaskan penyesuaian diri terhadap lingkungan - Guru BK menyampaikan tujuan dilaksanakannya kegiatan layanan orientasi yaitu penyesuaian diri terhadap lingkungan

		5. Guru BK menyampaikan waktu yang akan digunakan dalam kegiatan layanan orientasi yaitu selama 2 jam pelajaran.
	Penjelasan tentang langkah-langkah Kegiatan Kelompok (Pembentukan kelompok)	1. Guru BK/Konselor membentuk kelompok diskusi yang terdapat di kelas VII 2. Guru BK/Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan layanan orientasi 3. Guru BK menginformasikan bahwa dalam diskusi setiap siswa perlu terlibat aktif dalam kegiatan diskusi.
	Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK/Konselor mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif secara penuh sesuai dengan peran dan tanggung jawab masing - masing.
	2. Tahap Peralihan (Transisi)	
	Storming	Guru BK/Konselor memberikan kesempatan kepada masing-masing siswa untuk bertanya tentang materi yang telah diberikan.
	Norming	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan siswa untuk memulai kegiatan inti.
	3. Tahap Inti / Kerja	
	Ekperientasi	1. Guru BK/Konselor memberikan pertanyaan diskusi tentang materi Tentang penyesuaian diri terhadap lingkungan 2. Setiap kelompok berdiskusi tentang penyesuaian diri terhadap lingkungan 3. Guru BK/Konselor mengamati jalannya diskusi.
	Refleksi	Setelah siswa berdiskusi guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi dan merefleksi: 1. Apa itu penyesuaian diri terhadap lingkungan ? 2. Bagaimana cara anda menyesuaikan diri terhadap lingkungan ?

		3. Apa dampak jika kita tidak mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan ?
	4. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	
	Menutup kegiatan dan Tindak lanjut	1. Guru BK/Konselor membimbing siswa untuk menyimpulkan tentang materi layanan. 2. Guru BK/Konselor memberikan penguatan terhadap pengalaman belajar siswa terkait topik layanan. 3. Guru BK/Konselor mengarahkan siswa untuk merencanakan tindak lanjut dari kegiatan layanan orientasi. 4. Guru BK/Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.
M	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan orientasi yaitu penyesuaian diri terhadap lingkungan
	Evaluasi Hasil	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan orientasi yaitu : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh siswa setelah melaksanakan layanan orientasi ? 2. Bagaimana perasaan siswa setelah melaksanakan layanan orientasi ? 3. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan siswa setelah melaksanakan layanan orientasi ?

LAPORAN
PELAKSANAAN DAN EVALUASI
KEGIATAN LAYANAN/KEGIATAN PENDUKUNG

A. Topik permasalahan/ Bahasan : Orientasi penyesuaian diri terhadap lingkungan

B. Spesifikasi Kegiatan

1. Bidang Bimbingan : Sosial
2. Jenis Layanan/ Kegiatan Pendukung : Layanan informasi
3. Fungsi Layanan/Kegiatan Pendukung : Pemahaman dan pengembangan
4. Sasaran layanan/ Kegiatan Pendukung : Siswa kelas VII

C. Pelaksanaan layanan/ kegiatan pendukung

1. Waktu : 23 Juni 2025
2. Tempat : Ruang Kelas VII

D. Deskripsi dan Komentar tentang Pelaksanaan

Layanan /Kegiatan Pendukung :

1. Layanan ini diberikan Agar siswa kelas VII memahami tentang orientasi penyesuaian diri terhadap lingkungan
2. Dalam proses pemberian layanan siswa begitu antusias memahami materi yang disampaikan oleh guru pembimbing.

E. Evaluasi (Penilaian)

1. Cara – cara Penilaian

Evaluasi Proses : Siswa begitu aktif dan antusias dalam proses pemberian Layanan.

Evaluasi Hasil : Setelah diberikan layanan siswa memahami orientasi Penyesuaian diri terhadap lingkungan

2. Deskripsi dan Komentar tentang

hasil penilanan : Keberhasilan layanan yang sudah diberikan oleh guru pembimbing adalah cukup baik, dengan mlihat hasil evaluasi dan pemahaman siswa tentang penyesuaian diri terhadap lingkungan.

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2025

A	Komponen Layanan	Informasi
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Fungsi Layanan	Pemahaman dan pengembangan
D	Tujuan	Peserta didik memahami betapa pentingnya cara mengelola kecemasan pasca banjir
E	Topik	Cara mengelola kecemasan pasca banjir
F	Sasaran Layanan	Peserta didik Kelas VII
G	Metode dan Teknik	Diskusi, Tanya Jawab
H	Waktu	1 X Pertemuan (2 X 40 menit)
I	Media / Alat	Spidol dan Papan tulis
J	Tanggal Pelaksanaan	28 Juni 2025
K	Sumber Bacaan	https://www.researchgate.net/publication/367073188_Penerapan_Trauma_Healing_untuk_Mengatasi_Kecemasan_Pasca_Banjir_Application_of_Trauma_Healing_to_Overcome_Post-Flood_Anxiety
L	Uraian Kegiatan	
	1. Tahap Awal/Pendahuluan	
	Pernyataan Tujuan	1. Guru BK/Konselor mengucapkan salam, dilanjutkan dengan berdoa'a, mengecek situasi & kondisi kelas 2. Guru BK menanyakan kabar siswa 3. Guru BK menjelaskan bagaimana cara mengelola kecemasan pasca banjir 4. Guru BK menyampaikan tujuan dilaksanakannya kegiatan layanan informasi bagaimana cara mengelola kecemasan pasca banjir 5. Guru BK menyampaikan waktu yang akan digunakan

		dalam kegiatan layanan penguasaan konten yaitu selama 2 jam pelajaran.
	Penjelasan tentang langkah-langkah Kegiatan Kelompok (Pembentukan kelompok)	1. Guru BK/Konselor membentuk kelompok diskusi yang terdapat di kelas VII 2. Guru BK/Konselor menjelaskan tentang proses pelaksanaan kegiatan layanan informasi. 3. Guru BK menginformasikan bahwa dalam diskusi setiap siswa perlu terlibat aktif dalam kegiatan diskusi.
	Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK/Konselor mendorong anggota kelompok untuk berpartisipasi aktif secara penuh sesuai dengan peran dan tanggung jawab masing - masing.
	5. Tahap Peralihan (Transisi)	
	Storming	Guru BK/Konselor memberikan kesempatan kepada masing-masing siswa untuk bertanya tentang materi yang telah diberikan.
	Norming	Guru BK/Konselor menanyakan kesiapan siswa untuk memulai kegiatan inti.
	6. Tahap Inti / Kerja	
	Ekperientasi	1. Guru BK/Konselor memberikan pertanyaan diskusi tentang materi tentang cara mengelola kecemasan pasca banjir 2. Setiap kelompok berdiskusi tentang cara mengelola kecemasan pasca banjir 3. Guru BK/Konselor mengamati jalannya diskusi.
	Refleksi	Setelah siswa berdiskusi guru BK/Konselor mengajak siswa untuk mengidentifikasi dan merefleksi: 1. Apa pengertian dari cara mengelola kecemasan pasca banjir? 2. Bagaimana cara mengelola kecemasan pasca banjir?
	7. Tahap Pengakhiran (Terminasi)	

	Menutup kegiatan dan Tindak lanjut	1. Guru BK/Konselor membimbing siswa untuk menyimpulkan tentang materi layanan. 2. Guru BK/Konselor memberikan penguatan terhadap pengalaman belajar siswa terkait topik layanan. 3. Guru BK/Konselor mengarahkan siswa untuk merencanakan tindak lanjut dari kegiatan layanan Informasi 4. Guru BK/Konselor menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.
M	Evaluasi	
	Evaluasi Proses	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan informasi yaitu bagaimana cara mengelola kecemasan pasca banjir
	Evaluasi Hasil	Guru BK/Konselor melakukan penilaian segera terhadap proses pelaksanaan layanan penguasaan konten, yaitu : 1. Pemahaman baru apa yang diperoleh siswa setelah melaksanakan layanan informasi ? 2. Bagaimana perasaan siswa setelah melaksanakan layanan informasi ? 3. Apa rencana tindakan yang akan dilakukan siswa setelah melaksanakan informasi ?

LAPORAN
PELAKSANAAN DAN EVALUASI
KEGIATAN LAYANAN/KEGIATAN PENDUKUNG

- a. Topik permasalahan/ Bahasan : Mengelola Kecemasan
- b. Spesifikasi Kegiatan
 1. Bidang Bimbingan : Pribadi
 2. Jenis Layanan/ Kegiatan Pendukung : Informasi
 3. Fungsi Layanan/Kegiatan Pendukung : Pemahaman dan Pengembangan
 4. Sasaran layanan/ Kegiatan Pendukung : Siswa kelas VII
- c. Pelaksanaan layanan/ kegiatan pendukung
 1. Waktu : 28 Juni 2025
 2. Tempat : Ruang Kelas VII
- D. Deskripsi dan Komentar tentang Pelaksanaan Layanan /Kegiatan Pendukung :
 1. Layanan ini diberikan Agar siswa kelas VII memahami tentang cara mengelola kecemasan pasca banjir
 2. Dalam proses pemberian layanan siswa begitu antusias memahami materi yang disampaikan oleh guru pembimbing.
- E. Evaluasi (Penilaian)
 1. Cara – cara Penilaian

Evaluasi Proses	: Siswa begitu aktif dan antusias dalam proses
Evaluasi Hasil	: Setelah diberikan layanan siswa memahami bagaimana cara mengelola kecemasan pasca banjir
 2. Deskripsi dan Komentar tentang hasil penilaian

	Keberhasilan layanan yang
--	---------------------------

sudah diberikan oleh guru pembimbing adalah cukup baik, dengan melihat hasil evaluasi dan Pemahaman tentang bagaimana cara mengelola kecemasan pasca banjir

**PROGRAM TAHUNAN, SEMESTERAN, DAN MINGGUAN
BIMBINGAN KONSELING
DI SMP NEGERI BATU GAJAH BARU**

PROGRAM TAHUNAN BIMBINGAN KONSELING SMP NEGERI BATU GAJAH BARU TAHUN AJARAN 2024/2025																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
KEGIATAN	TUJUAN	TOPIK	BIDANG SASARAN	STRATEGI	WAKTU												WAKTU																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
					Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								</

PROGRAM SEMESTER BIMBINGAN DAN KONSELING
SMP NEGERI BATU GALAH BARU

KOMPONEN	KEGIATAN	TUJUAN	TOPIK	BIDANG	SASARAN	STRATEGIS	SEMESTER GANJIL																								PELAKSANA		
							Juli				Agustus				September				Oktober				November				Desember						
							1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
Layanan Dasar	Layanan Orientasi	Mengenal dasar-dasar & fungsi BK	Dasar-dasar & fungsi BK	Belajar	VII	Klasikal																										GURU BK	
		Mengenal Tugas dan layanan BK	Tugas dan Layanan BK	belajar	VII	Klasikal																										GURU BK	
		Mengenal kegiatan ekstrakurikuler	Informasi tentang kegiatan ekstrakurikuler	Praktik	VII	Klasikal																										GURU BK	
		Memahami hubungan dengan teman sekelas	Cara membuat teman sekelas	Sosial	VII	Pelatihan																										GURU BK	
	Layanan Informasi	Mampu mengenali kelebihan dan kelemahan diri	Cara mengenali potensi diri	Praktik	VII	Pelatihan																										GURU BK	
		Mampu menerima perubahan yang terjadi pada dirinya	Memahami perubahan	Praktik	VII	Klasikal																										GURU BK	
	Bimbingan Klasikal/Kelompok	Mempunyai motivasi belajar	Motivasi belajar	Belajar	VII	Klasikal																										GURU BK	
	Layanan Responsif	Konseling individu	INDIVIDUAL																								GURU BK						
	Perencanaan individual	Kontensi Kasus	Mengusutakan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa																														GURU BK
		Home Visit	Kunjungan rumah untuk membantu permasalahan siswa																														GURU BK
Konsultasi		Konsultasi dengan pihak terkait untuk membantu permasalahan siswa																														GURU BK	
Referral		Alih tangan kasus ke pihak yang lebih berkompeten dibidangnya																														GURU BK	
Assesmen non tes		Mengumpulkan informasi data siswa	observasi																													GURU BK	
Penempatan penyuluhan		Penempatan siswa berdasarkan bakat dan minatnya																														GURU BK	
Penyusunan program		Menyusun Program BK dengan terstruktur dan sistematis	Menyusun program BK																													GURU BK	
Penelitian	Melakukan PTK																														GURU BK		

PROGRAM SEMESTER BIMBINGAN DAN KONSELING
SMP NEGERI BATU GALAH BARU

KOMPONEN	KEGIATAN	TUJUAN	TOPIK	BIDANG	SASARAN	STRATEGIS	SEMESTER GENAP																								PELAKSANA	
							Januari				Februari				Maret				April				Mei				Juni					
							1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
Layanan Dasar	Bimbingan Klasikal	Memahami hubungan dengan lawan jenis	Cara bergaul dengan lawan jenis	Prilaku	VII	Klasikal																										GURU BK
		Mampu mengenali kesehatan dan kelainan diri	Potensi diri	Prilaku Sosial	VII	Klasikal																										GURU BK
		Mampu menerima perubahan yang terjadi pada dirinya	Perubahan remaja	Prilaku	VII	Klasikal																										GURU BK
		Memahami dan mengembangkan bakat minat	Bakat dan minat	Belajar	VII	Klasikal																										GURU BK
		Memperhatikan rasa percaya diri	Percaya diri	Prilaku	VII	Klasikal																										GURU BK
	Layanan Informasi Bimbingan Kelompok	Memecahkan masalah dengan baik	Problem solving	Prilaku Sosial	VII	Klasikal																										GURU BK
		Mengajukan garah dalam belajar	Motivasi belajar	Prilaku	VII	Klasikal																										GURU BK
		Menginformasikan cara mengendalikan emosi	Pengendalian emosi	Prilaku Sosial	VII	Klasikal																										GURU BK
		Memahami karakter diri dan orang lain	Menyusun program BK	Prilaku Sosial	VII	Klasikal																										GURU BK
																																GURU BK
Layanan Respond	Konseling individu	INSIDENTAL																													GURU BK	
	Konseling kelompok	Mengisahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa																													GURU BK	
	Konfersi Kasus	Kunjungan rumah untuk membantu permasalahan siswa																													GURU BK	
	Home Visit	Kunjungan rumah untuk membantu permasalahan siswa																														GURU BK
Pencapaian individu	Konsultasi	Konsultasi dengan pihak terkait untuk membantu permasalahan siswa																														GURU BK
	Refleksi	Ahli dengan kasus ke pihak yang lebih berkompeten dibidangnya																														GURU BK
	Asesmen non tes	Mengumpulkan informasi data siswa	Observasi																													GURU BK
	Pencapaian & penyulatan	Pencapaian siswa berdasarkan target dan minatnya																														GURU BK
	Penyusunan program	Menyusun Program BK dengan terstruktur dan sistematis	Menyusun program BK																													GURU BK

[illegible]

Batu Gajah Baru, 2025
Guru BK
Ranti
RANTI AGUSTINA, S.Pd
NIP.

NAMA SEKOLAH		: SMP NEGERI BATU GAJAH BARU		MINGGU / BULAN		: RANTI AGUSTINA, S Pd	
KELAS		: VII		GURU BK			
		MATERI BIDANG PENGEMBANGAN					
NO	KEGIATAN	PRIBADI	SOSIAL	BELAJAR	KARIR		
1	2	3	4	5	6		
1	Layanan Orientasi		- Memecahkan masalah dengan baik - Menetahui tentang cara belajar - Mampu merancang masa depan sendiri				
2	Layanan Informasi			Masalah belajar	Masalah karir		
3	Layanan Penempatan dan penyaluran	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah Pribadi		
4	Layanan Pengurusan korter	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir		
5	Layanan Konseling perencanaan	- Mampu mengendalikan emosi - Bias meningkatkan optimisme diri	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir		
6	Layanan Bimbingan Kelompok	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir		
7	Layanan Konseling Kelompok	Konsultasi dengan pihak terkait untuk membantu permasalahan siswa	Masalah sosial				
8	Layanan Konsultasi			Masalah belajar	Masalah karir		
9	Layanan Mediasi	Masalah Pribadi	Masalah sosial				
10	Layanan Advokasi			Masalah belajar			
11	Aplikasi Instrumentasi		Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir		
12	Aliin Tanganan Kasus	Masalah Pribadi	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa		
13	Konferensi Kasus	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Untuk membantu permasalahan siswa	Untuk membantu permasalahan siswa	Untuk membantu permasalahan siswa		
14	Kunjungan Rumah	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir		
15	Himpunan Data						

Batu Gajah Baru, Januari 2025

Guru BK

Mengajar
RANTI AGUSTINA, S.Pd
MARDAK, S.Pd, M.Pd

Batu Gajah Baru, Januari 2025
Guru BK
RANTI AGUSTINA, S.Pd
NIP.

NAMA SEKOLAH		PROGRAM MINIGUAN	
SMP NEGERI BATU GAJAH BARU		LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING	
KELAS		TAHUN PELAJARAN 2025/2026	
VII		MINGGU / BULAN	
		GURU BK	
		1. IV / FEBRUARI	
		RANTI AGUSTINA, S.Pd	
MATERI BIDANG PENGEMBANGAN			
NO	KEGIATAN	SOSIAL	KARIR
1	2	4	5
1	Layanan Orientasi		
2	Layanan Informasi		
3	Layanan Pemengatan dan penyaluran		
4	Layanan Pengawasan khoten		
5	Layanan Konseling perorangan		
6	Layanan Bimbingan Kelompok		
7	Layanan Konseling Kelompok		
8	Layanan Konsultasi		
9	Layanan Mediasi		
10	Layanan Advokasi		
11	Aplikasi Instrumentasi		
12	Alih Tangan Kasus		
13	Konferensi Kasus		
14	Kunjungan Rumah		
15	Himpunan Data		



RANTI AGUSTINA, S.Pd
NIP. 197008112005012006

Batu Gajah Baru, Februari 2025
Guru BK

Ranti

PROGRAM KUNCIAN
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2025 - 2026

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI BATU GAJAH BARU
KELAS : VII

WISATA / BULAN : I / N / MARET
GURU BK : RANTI AGUSTINA, S.Pd

MATERI BIDANG PENGEMBANGAN

NO	KEGIATAN	PRIBADI	SOSIAL	BELOJAR	KARIR
1	2	3	4	5	6
1	Layanan Orientasi		- Memahami hubungan teman jenis - Mampu mengenal kelebihan dan kelemahan diri - Mampu menerima yang berbeda pada diri sendiri - Memahami dan mengembangkan bakat dan minat - Menunjukkan rasa percaya diri - Memecahkan masalah dengan baik - Mengungkapkan perasaan dalam belajar		
2	Layanan Internal				
3	Layanan Penempatan dan penyaluran	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
4	Layanan Pengawasan konlin	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah Pribadi
5	Layanan Koreksi pelanggaran		Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
6	Layanan Bimbingan Kelompok	Mampu menjalin hubungan yang harmonis sesama teman dan guru	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
7	Layanan Konseling Kelompok	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
8	Layanan Konsultasi	Konsultasi dengan pihak terkait untuk membantu pemecahan siswa			
9	Layanan Mediasi		Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
10	Layanan Advokasi	Masalah Pribadi			
11	Aplikasi Instrumenasi		Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
12	Aktivitas Kelas	Masalah Pribadi	Menggunakan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Menggunakan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Menggunakan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa
13	Konfirmasi Kasus	Masalah sosial	Untuk membantu pemecahan siswa	Untuk membantu pemecahan siswa	Untuk membantu pemecahan siswa
14	Kunjungan Rumah	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
15	Intervensi Data				

Mengajar
Kecole Sekolah
MARDI ETI, S.Pd., ALP
NIP. 197001031980001000

Batu Gajah Baru, Maret 2025
Guru BK
RANTI AGUSTINA, S.Pd
NIP. 197001031980001000

PROGRAM MINGGUAN
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2025-2026

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI BATU GALAH BARU
KELAS : VII

MINGGU / BULAN : I / IV / APRIL
GURU BK : RANTI AGUSTINA, S.Pd

NO	KEGIATAN	MATERI BIDANG PENGEMBANGAN			
		PRIBADI	SOSIAL	BELAJAR	KARIR
1	2	3	4	5	6
1	Layanan Orientasi		- Memahami hubungan lawan jenis - Mampu mengenal kelebihan dan kelemahan diri - Mampu menerima yang terjadi pada diri sendiri - Menahami dan mengembangkan bakat dan minat - Meningkatkan rasa percaya diri - Memecahkan masalah dengan baik - Menunjukkan garah dalam belajar		
2	Layanan Informasi				
3	Layanan Pemantauan dan penyuluhan	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
4	Layanan Pengawasan Korthin		Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah Pribadi
5	Layanan Koneksi perorangan	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
6	Layanan Bimbingan Kelompok	- Mampu mengatur diri - Menumbuhkan dan meningkatkan rasa karna - Mengalami komunikasi yang efektif - Melatih kerjasama - Mesali dan meningkatkan kedisiplinan	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
7	Layanan Koneksi Kelompok	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
8	Layanan Konsultasi	Konsultasi dengan pihak terkait untuk membantu permasalahan siswa			
9	Layanan Mediasi		Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
10	Layanan Advokasi	Masalah Pribadi			
11	Aplikasi Instrumenasi				
12	Aktif Tangan Kasus	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
13	Konferensi Kasus	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa
14	Kunjungan Rumah	Untuk membantu permasalahan siswa	Untuk membantu permasalahan siswa	Untuk membantu permasalahan siswa	Untuk membantu permasalahan siswa
15	Himpunan Data	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir



Batu Gajah Baru, April 2025
Guru BK
Ranti
RANTI AGUSTINA, S.Pd
NIP.

PROGRAM MINGGUAN
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2025-2026

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI BATU GAJAH BARU
KELAS : VII

MINGGU / BULAN : I - IV / MEI
GURU BK : RANTI AGUSTINA, S. Pd

MATERI BIDANG PENGEMBANGAN

NO	KEGIATAN	PRIBADI	SOSIAL	BELAJAR	KARIR
1	2	3	4	5	6
1	Layanan Orientasi		- Memahami hubungan lawan jenis - Mampu mengenali kelebihan dan kelemahan diri - Mampu menerima yang terjadi pada diri sendiri - Memahami dan mengembangkan bakat dan minat - Memperhatikan rasa percaya diri - Memecahkan masalah dengan baik - Meningkatkan gairah dalam belajar		
2	Layanan Informasi				
3	Layanan Penempatan dan penyaluran	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
4	Layanan Pengurusan konten	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah Pribadi
5	Layanan Koneksi perorangan	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
6	Layanan Bimbingan Kelompok	- Mampu mengatur diri - Menumbuhkan dan meningkatkan rasa karna - Mengetahui komunikasi yang efektif - Melelah kerjasama - Melatih dan meningkatkan kedisiplinan	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
7	Layanan Koneksi Kelompok	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
8	Layanan Konsultasi	Konsultasi dengan pihak terkait untuk membantu permasalahan siswa	Masalah sosial	Masalah belajar	
9	Layanan Mediasi		Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
10	Layanan Advokasi	Masalah Pribadi			
11	Aplikasi Instrumenasi		Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
12	Alin Tangan Kasus	Masalah Pribadi			
13	Konferensi Kasus	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa
14	Kunjungan Rumah	Untuk membentuk permasalahan siswa	Untuk membentuk permasalahan siswa	Untuk membentuk permasalahan siswa	Untuk membentuk permasalahan siswa
15	Himpunan Data	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir



Batu Gajah Baru, Mei 2025
Guru BK
Ranti
RANTI AGUSTINA, SPd
NIP. -

PROGRAM MINGGUAN
LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
TAHUN PELAJARAN 2025-2026

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI BATU GALAH BARU
KELAS : VII
MINGGU / BULAN : I. IV / JUNI
GURU BK : RANTI AGUSTINA, S.Pd

MATERI BIDANG PENGEMBANGAN

NO	KEGIATAN	PRIBADI	SOSIAL	BELAJAR	KARIR
1	2	3	4	5	6
1	Layanan Orientasi		• Mengatasi ketakutan • Cara Pencegahan Bencana • Memahami konseling trauma • Memahami hubungan lawan jenis • Mampu mengenal kelebihan dan kelemahan diri • Mampu menerima yang terjadi pada diri sendiri • Memahami dan mengembangkan bakat dan minat • Menunjukkan rasa percaya diri • Memecahkan masalah dengan baik • Meningkatkan gairah dalam belajar • Pemahaman tentang kecemasan • Pelatihan keterampilan hidup • Cara mengelola kecemasan		
2	Layanan Informasi				
3	Layanan Penempatan dan Penyaluran	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
4	Layanan Pengurusan khoten	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah Pribadi
5	Layanan Konseling perencanaan	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
6	Layanan Bimbingan Kelompok	• Mampu mengatur diri • Menunjukkan dan meningkatkan rasa kama • Mengelola komunikasi yang efektif • Melatih kerjasama • Melatih dan meningkatkan kedisiplinan	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
7	Layanan Konseling Kelompok	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
8	Layanan Konsultasi	Konsultasi dengan pihak terkait untuk membantu permasalahan siswa	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
9	Layanan Mediasi	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
10	Layanan Advokasi				
11	Aplikasi Instrumen		Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir
12	Alin Tangan Kasus	Masalah Pribadi	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa	Mengusahkan cara terbaik bagi pemecahan masalah siswa
13	Kontribusi Kasus	Masalah siswa			

14	Kunjungan Rumah	Untuk membantu permasalahan siswa	Untuk membantu permasalahan siswa	Untuk membantu permasalahan siswa	Untuk membantu permasalahan siswa
15	Himpunan Data	Masalah Pribadi	Masalah sosial	Masalah belajar	Masalah karir

Mencatat
K. RANTI AGUSTINA, S.Pd
NIP. 97208112005012006

Batu Gajah Baru, Juni 2025
Ranti
RANTI AGUSTINA, S.Pd
NIP.

DOKUEMNTASI

