



LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali.Kode Pos 81116
Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor : 10421/UN48.10.1/PK.01.03/2025 Singaraja, 22 Juli 2025
Lampiran : -
Hal : Jilin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMA N 2 Singaraja
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah skripsi , Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan pengumpulan data skripsi di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ida Ayu Yadnyautami Mahadewi
NIM : 2111011024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata.
NIP. 198208162008121002



Contents

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
 - Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
 - Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 2 Surat Ijin Instrumen



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja – Bali, Kode Pos 81116
 Telepon. (0362) 22570 Email: fip@undiksha.ac.id
 Laman: www.fip.undiksha.ac.id

Nomor	:	10514/UN48.10.5/PK.01.03/2025	Singaraja, 25 Juli 2025
Lampiran	:	-	
Hal	:	Uji Instrumen	

Yth.
 Kepala SMA Negeri 2 Singaraja
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi , Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima untuk melaksanakan uji instrumen penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ida Ayu Yadnyautami Mahadewi
 NIM : 2111011024
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan IPPB
 Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha.
 NIP. 198202142008121004



Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BapE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian



SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : B.10.400.3.8.1/7412/SMAN 2 SGR/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 2 Singaraja menerangkan bahwa:

Nama	:	Ida Ayu Yadnyautami Mahadewi
NIM	:	2111011024
Program Studi	:	S.1 Bimbingan dan Konseling
Universitas	:	Pendidikan Ganesha

Memang benar mahasiswa yang telah disebutkan di atas telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Singaraja, dengan Judul Skripsi **"Ektivitas Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Meminimalisir Kecemasan Belajar Siswa di SMA ."** dari tanggal 3 September 2025 sampai dengan tanggal 11 September 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Singaraja
Pada tanggal, 16 September 2025



QrCode



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik (TTE).
 Scan/Klik QR Code untuk informasi TTE.
 Upload file pada <https://tts.komdg.go.id/verifPDF> untuk cek keaslian file.



Lampiran 4 Kuisioner Kecemasan Belajar

INSTRUMEN KECEMASAN BELAJAR SISWA



PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING

JURUSAN ILMU PENDIDIKAN PSIKOLOG DAN BIMBINGAN

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2025

KISI-KISI INSTRUMEN

No	Aspek	indikator	No Item		Item Total
			+	-	
1.	Aspek Kognitif	Kemampuan diri, kesulitan berkonsentrasi, kekhawatiran akan gagal dengan hasil belajar Ceroboh, bingung	1, 2, 3, 4, 5,	6, 7, 8, 9, 10,	10
2.	Aspek fisiologis	Gejala fisik akibat kecemasan. Gejala fisik yang muncul seperti, Jantung berdebar, berkeringat, gemetar, mual	11, 12, 13, 14, 15,	16, 17, 18, 19, 20,	10
3.	Aspek emosi	Perasaan cemas, khawatir, takut , gugup berlebihan, malu, rendah diri	21, 22, 23, 24, 25,	26, 27, 28, 29, 30,	10
4.	Aspek perilaku	Menghindari tugas belajar yang berat, bolos sekolah, menunda nunda pekerjaan, menghindari guru killer	31, 32, 33, 34, 35,	36, 37, 38, 39, 40,	10
5.	Aspek sosial	Berkaitan dengan interaksi dengan guru, teman, atau lingkungan belajar yang memicu rasa tidak nyaman	41, 42, 43, 44, 45,	46, 47, 48, 49, 50,	10

BUTIR – BUTIR INSTRUMEN

N o.	Ket	Pertanyaan	SS	S	T S	ST S
1.	+	Saya mencari solusi ketika menghadapi suatu permasalahan dalam pembelajaran				
2.	+	Saya merasa optimis dengan kemampuan akademik yang saya miliki				
3.	+	Saya selalu berfikir sebelum mengambil keputusan untuk masa depan saya				
4.	+	Saya selalu merasa fokus dalam belajar				
5.	+	Saya selalu menerima saran dan opini orang lain terutama saat bekerja kelompok				
6.	-	Saya merasa bahwa saya nilai saya tidak cukup baik dibanding orang lain				
7.	-	Saya sering khawatir dengan hasil belajar saya				
8.	-	Saya sering merasa tidak bisa mengatur waktu belajar dengan baik				
9.	-	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat belajar				
10.	-	Ketika saya gagal dalam belajar saya menjadi malas untuk mencoba kembali				

11.	+	Saya memiliki waktu tidur yang berkualitas sehingga saya bisa menerima pembelajaran dengan baik				
12.	+	Saya merasa tubuh saya selalu bertenaga untuk menjalani aktivitas belajar				
13.	+	Saya tidur cukup dan bangun dengan perasaan segar setiap pagi				
14.	+	Saya memiliki nafsu makan yang baik setiap hari				
15.	+	Saya merasa mengetahui batasan diri saya dengan baik terutama saat mengikuti kegiatan disekolah				
16.	-	Saya sulit tidur nyenyak ketika cemas sehingga mengganggu kegiatan belajar saya di sekolah				
17.	-	Saya sering mengalami sakit kepala saat merasa tertekan dengan pembelajaran yang berat				
18.	-	Ketika saya cemas dalam belajar saya merasa jantung saya berdebar sangat cepat				
19.	-	Ketika saya gugup dalam belajar saya sering berkeringat dingin				
20.	-	Saya sering tremor saat menghadapi ujian				

21.	+	Saya merasa tetap tenang saat belajar				
22.	+	Saya merasa mampu mengontrol emosi saya dengan baik terutama saat belajar.				
23.	+	Saya selalu merasa antusias dan bersemangat ketika menjalani hari-hari disekolah				
24.	+	Saya mudah menunjukkan kasih sayang kepada orang terdekat saya				
25.	+	Saya merasa mampu mengontrol suasana hati saya terutama saat mengalami kecemasan dalam belajar				
26.	-	Saya sering merasa cemas tentang hal-hal kecil dalam belajar				
27.	-	Saya mudah merasa marah ketika mendapatkan nilai ujian yang tidak memuaskan				
28.	-	Saya sering merasa sedih ketika susah menerima pembelajaran				
29.	-	Saya sering merasa gugup atau gelisah yang berlebihan terutama saat dihadapi dengan pembelajaran yang sulit				
30.	-	Saya merasa tubuh saya menjadi gemetar saat Belajar pembelajaran yang sulit				

31.	+	Saya selalu menyelesaikan tugas tepat waktu				
32.	+	Saya selalu memiliki inisiatif untuk membantu orang lain				
33.	+	Saya bisa bekerja dengan baik dalam kelompok belajar				
34.	+	Saya selalu mengikuti peraturan yang ada di sekolah				
35.	+	Saya selalu bisa mengontrol rasa cemas saya dengan baik				
36.	-	Saya sering menghindari situasi belajar yang membuat saya takut.				
37.	-	Saya cenderung suka menunda mengerjakan PR				
38.	-	Saya merasa enggan bertanya pada guru meskipun saya belum mengerti pembelajaran tersebut				
39.	-	Saya merasa gugup saat harus presentasi didepan kelas .				
40.	-	Saya sering bolos saat ada pelajaran yang tidak saya sukai				

41.	+	Saya suka mengikuti organisasi				
42.	+	Saya suka berpendapat dan berbicara didepan umum				
43.	+	Saya mampu bekerjasama dalam kelompok				
44.	+	Saya menghargai perbedaan latar belakang atau pendapat dalam kelompok belajar				
45.	+	Saya dapat mengungkapkan isi pikiran saya dengan jelas kepada orang lain				
46.	-	saya menghindari kontak mata saat berbicara dengan orang lain				
47	-	Saya sering terlibat konflik saat bekerja dalam kelompok				
48.	-	Saya jarang memperhatikan pendapat orang lain saat berdiskusi di kelas				
49.	-	Saya pernah bersikap kasar atau menyakiti perasaan teman saya di sekolah				
50.	-	Saya merasa sangat cemas ketika harus berbicara didepan umum				

Lampiran 5 Lampiran Lembar Penilaian Judges 1

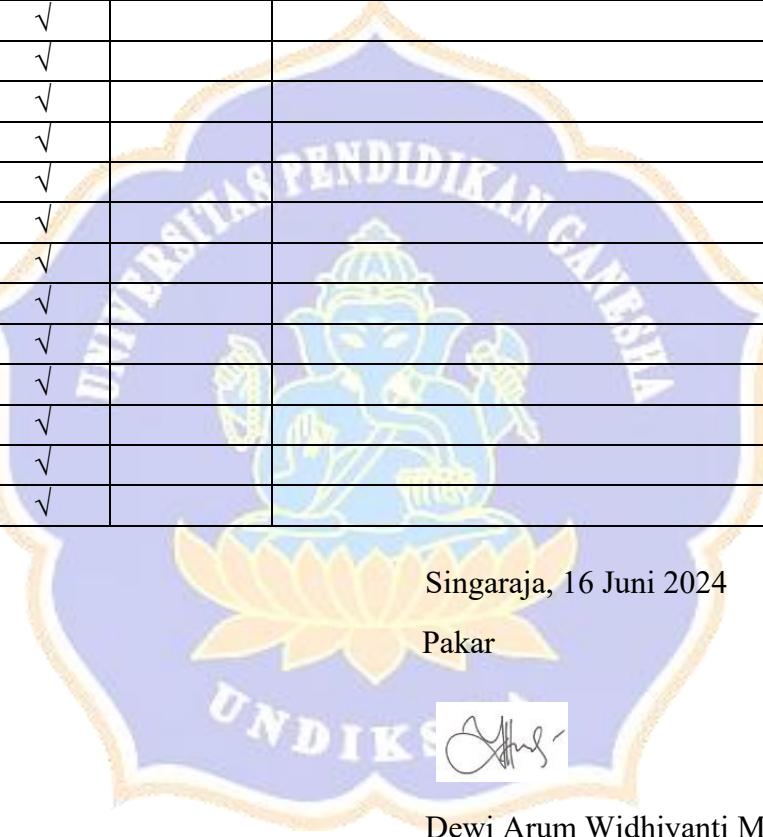
Lembar Penilaian Pakar (Uji Judges)

Instrumen : Kecemasan Belajar

Nama Pakar : Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog

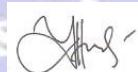
No Bu tir	Respon Judges (✓)		Saran/Komentar
	Releva n	Tidak Relevan	
1	✓		Perhatikan cara skoring berdasarkan kelompok item positif dan negatif. Apakah semakin tinggi skor berarti semakin rendah kecemasan belajarnya atau sebaliknya. Cek semua kesalahan ketik.
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		Kalimat masih rancu
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		sebab akibatnya terbalik
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		Kalimat masih rancu
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		

26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		
34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		
44	✓		
45	✓		
46	✓		
47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		



Singaraja, 16 Juni 2024

Pakar



Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri,
S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog
NIP. 198008012006042001

Lampiran 6 Lembar Lampiran Penilaian Judges 2

Lembar Penilaian Pakar (Uji Judges)

Instrumen : Kecemasan Belajar
Nama Pakar : Dr. Luh Putu Sri Lestari. S.Pd., M.Pd.

No Butir	Respon Judges (✓)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	✓		
2	✓		
3	✓		
4	✓		
5	✓		
6	✓		
7	✓		
8	✓		
9	✓		
10	✓		
11	✓		
12	✓		
13	✓		
14	✓		
15	✓		
16	✓		
17	✓		
18	✓		
19	✓		
20	✓		
21	✓		
22	✓		
23	✓		
24	✓		
25	✓		
26	✓		
27	✓		
28	✓		
29	✓		
30	✓		
31	✓		
32	✓		
33	✓		

34	✓		
35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		
44	✓		
45	✓		
46	✓		
47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		



Lampiran 7 Lembar Penilaian Judges 3

Lembar Penilaian Pakar (Uji Judges)

Instrumen : Kecemasan Belajar
Nama Pakar : Wayan Eka Paramartha, S.Pd.,M.Pd.

No Butir	Respon Judges (√)		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		
2	√		
3	√		
4	√		
5	√		
6	√		
7	√		
8	√		
9	√		
10	√		
11	√		
12	√		
13	√		
14	√		
15	√		
16	√		
17	√		
18	√		
19	√		
20	√		
21	√		
22	√		
23	√		
24	√		
25	√		
26	√		
27	√		
28	√		
29	√		
30	√		
31	√		
32	√		
33	√		
34	√		

35	✓		
36	✓		
37	✓		
38	✓		
39	✓		
40	✓		
41	✓		
42	✓		
43	✓		
44	✓		
45	✓		
46	✓		
47	✓		
48	✓		
49	✓		
50	✓		



Lampiran 8 Posttest Kelas Eksperimen

Lampiran 9 Posttest Kelas Kontrol

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	Timestamp	Nama	Absen	Kelas	Jenis Kelamin	1. Saya mencari solusi ketika menghadapi su	2. Saya merasa optimis dengan kemampuan	3. Saya selalu berfin
2	9/11/2025 12:15:26	Gede Pandu Vivekanan	04	E	Laki Laki	SS	SS	SS
3	9/11/2025 19:19:38	MADE ARYA WIDIA	25	E	pria	SS	SS	SS
4	9/11/2025 19:38:44	Syifa Pricia Rahmani	39	D	perempuan	SS	SS	SS
5	9/11/2025 19:55:13	Ni Luh Twik Deviyani	31	E	Perempuan	SS	SS	SS
6	9/11/2025 19:58:21	Elena Gloria Velene	4	D	Perempuan	SS	SS	SS
7	9/11/2025 23:49:07	I Komang Dirgayasa	10	C	Laki laki	S	S	S
8	9/15/2025 19:00:06	I Gusti Agung Ayu Ma	12	I	Perempuan	S	S	S
9	9/15/2025 19:52:00	I Gede Putra Subagia	05	C	Laki Laki	S	S	S

Lampiran 10 Pretest Kelas Eksperimen

	A	B	C	D	E	F	G
1	Timestamp	Nama	Absen	Kelas	Jenis Kelamin	1. Saya mencari solusi ketika menghadapi su	2. Saya merasa optimis dengan kemampuan
2	29/09/2025 23:02:33	Komang Wahyu Widasti	27	F	Perempuan	S	S
3	29/09/2025 23:06:16	Kiyomi Kirana Wisesa	22	F	Perempuan	S	TS
4	30/09/2025 8:55:23	Putu Riska Prisani	40	A	Perempuan	TS	S
5	01/10/2025 6:13:58	Putu Nasha Putri Yuliani	37	H	Perempuan	SS	TS
6	01/10/2025 10:09:40	Kadek Rina Ayu Parmita	16	A	Perempuan	TS	TS
7	01/10/2025 10:13:35	Kadek Gio Wira Sena	11	L	Laki Laki	TS	TS
8	02/10/2025 20:05:34	Calysta Dwina Putri	01	C	Perempuan	TS	STS
9	04/10/2025 15:29:35	Octavia Alichya Sinta	33	B	Perempuan	TS	TS

Pretest Kelas Eksperimen					
7/31/2025 8.15.16 GEDE PANDU VIVEK/04	XIE	LAKI LAKI	SS	SS	SS
8/8/2025 11.39.44 MADE ARYA WIDIAR	24 E	PRIA	SS	SS	SS
8/4/2025 17.13.35 Syiva Pricilla Rahmani	39 D	perempuan	SS	SS	SS
7/30/2025 19.43.10 Ni Luh Twik Deviyani	31 XI E	Perempuan	SS	S	SS
7/30/2025 20.43.01 Elena Gloria Velerie	4 XI.D	Perempuan	SS	S	S
7/31/2025 15.09.49 I Komang Dirgayasa	10 C	Laki laki	SS	TS	SS
8/1/2025 9.43.57 I Gusti Agung Ayu Mat	12 I	Perempuan	S	S	S
7/31/2025 15.09.06 I Gede Putra Subagja 05	C	Laki Laki	TS	STS	TS

Lampiran 11 Pretest Kelas Kontrol

Pretest Kelas Kontrol					
7/30/2025 15.06.42 Komang wahyu widiast	27 XI.F	Perempuan	SS	SS	SS
7/30/2025 15.07.11 Kyomi Kirana Wisesa	22 XI.F	Perempuan	SS	SS	SS
7/31/2025 13.53.31 Putu Riskia Prisani	40 A	Perempuan	SS	SS	SS
8/4/2025 21.27.37 putu nasha putri yulian	37 H	perempuan	SS	S	SS
7/31/2025 13.54.19 KADEK RINA AYU PAI	16 A	Perempuan	S	S	SS
7/31/2025 14.18.36 Kadek gio Wira Sena	11 J	Laki laki	S	S	SS
7/31/2025 15.09.49 Calysta Dwina Putri	1 C	Perempuan	SS	SS	SS
7/30/2025 15.18.49 Oktavia Alchyha Sinta	33 XIB	Perempuan	SS	SS	SS



Lampiran 12 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL) 1

**RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Nama Satuan Pendidikan	:	SMA Negeri 2 Singaraja
Komponen layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Kecemasan Belajar (Pengertian dan indikator)
Tema	:	Mengetahui indikator kecemasan belajar
Bidang layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan pengentasan
Alokasi waktu	:	Pertemuan ke-1 (45 menit)
Pendekatan layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	Desensitisasi Sistematis
Metode	:	Curah Pendapat dan Motivasi
Tujuan	:	
a. Tujuan Umum	:	Membantu peserta didik memahami, mengenali, dan mengelola kecemasan belajar agar mampu mengikuti proses pembelajaran secara optimal dan mencapai prestasi akademik sesuai potensi dirinya
b. Tujuan Khusus	:	Peserta didik mampu memahami pengertian dan indikator dari kecemasan belajar, serta mengetahui strategi untuk mengatasi kecemasan belajar melalui pertemuan yang akan kita lakukan
Tahap Kegiatan	:	
a. Tahap Awal/pendahuluan		1. Guru BK/Konselor membina hubungan baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa,

	<p>dan mengabsen siswa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Guru BK/Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok 3. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas dan aturan pelaksanaan kegiatan, disiplin dalam mengikuti kegiatan dan berani speak up terhadap permasalahan yang dialami. 4. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti layanan konseling kelompok.
b. Tahap Inti/ Tahap Kerja	<p>Rasional dan Penjelasan Tujuan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan tujuan, manfaat dan tahapan teknik desensitisasi sistematis. 2. Konselor memastikan kesiapan konseli 3. Konselor memamerkan gambaran umum masalah kecemasan belajar 4. Konselor membuka permasalahan dari konseli. 5. Diskusi tentang pengalaman pribadi siswa terkait dengan kecemasan belajar yang pernah dialami. 6. Identifikasi masalah yang sering muncul dalam LKPD yang telah disiapkan. 7. Konseli diminta untuk memberikan kesimpulan terkait pembahasan yang dilakukan hari ini.
c. Tahap Akhir/penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai dengan

	<p>baik, serta permasalahan antar anggota kelompok dapat terselesaikan secara menyeluruh.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan hari ini telah berakhir 3. Konselor membahas kegiatan lanjutan 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi	
a. Evaluasi Proses	: Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi, partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan latihan, serta antusias anggota kelompok.
b. Evaluasi Hasil	: Evaluasi hasil konseling kelompok meliputi siswa mampu menunjukkan pemahaman tentang cara mengatasi kecemasan melalui refleksi atau latihan, kemampuan siswa mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta tindakan yang akan dilakukan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Lampiran 13 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL) 2

**RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Nama Satuan Pendidikan	:	SMA Negeri 2 Singaraja
Komponen layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Kecemasan Belajar
Tema	:	Mengenali situasi yang menimbulkan kecemasan
Bidang layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan pengentasan
Alokasi waktu	:	Pertemuan ke-2 (45 menit)
Pendekatan layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	Desensitisasi Sistematis
Metode	:	Curah Pendapat dan Motivasi
Tujuan	:	
a. Tujuan Umum	:	Membantu peserta didik mengidentifikasi situasi pemicu emosi yang menyebabkan kecemasan.
b. Tujuan Khusus	:	Membantu peserta didik mengetahui situasi yang menimbulkan kecemasan belajar dan mengetahui strategi sederhana yang bisa dilakukan untuk mengendalikan diri.
Tahap Kegiatan	:	
a. Tahap Awal/pendahuluan		<ol style="list-style-type: none">1. Guru BK/Konselor membina hubungan baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen siswa.2. Guru BK/Konselor menyampaikan tujuan

	<p>dari pelaksanaan layanan konseling kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas dan aturan pelaksanaan kegiatan, disiplin dalam mengikuti kegiatan dan berani speak up terhadap permasalahan yang dialami. 4. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti layanan konseling kelompok.
b. Tahap Inti/ Tahap Kerja	<p>Identifikasi Situasi Pemicu Emosi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor meninjau tugas rumah dari pertemuan sebelumnya. 2. Konselor menggali informasi situasi yang memicu kecemasan melalui tanya jawab. 3. Konseli menceritakan pengalaman yang menimbulkan kecemasan. 4. Konselor memberikan LKPD kepada peserta didik 5. Konseli diminta untuk memaparkan hasil LKPD yang telah dikerjakan
c. Tahap Akhir/penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai dengan baik, serta permasalahan antar anggota kelompok dapat terselesaikan secara menyeluruh. 2. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan hari ini telah berakhir 3. Konselor membahas kegiatan lanjutan

	4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi	
a. Evaluasi Proses	: Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi, partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan latihan, serta antusias anggota kelompok.
b. Evaluasi Hasil	: Evaluasi hasil konseling kelompok meliputi siswa mampu menunjukkan pemahaman tentang cara mengatasi kecemasan melalui refleksi atau latihan, kemampuan siswa mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta tindakan yang akan dilakukan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.



Lampiran 14 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL) 3

**RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Nama Satuan Pendidikan	:	SMA Negeri 2 Singaraja
Komponen layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Kecemasan Belajar
Tema	:	Gejala fisik kecemasan
Bidang layanan	:	Belajar
Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan pengentasan
Alokasi waktu	:	Pertemuan ke-3 (45 menit)
Pendekatan layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	Desensitisasi Sistematis
Metode	:	Curah Pendapat dan motivasi
Tujuan	:	
a. Tujuan Umum	:	Membantu peserta didik mengetahui gejala fisik saat cemas.
b. Tujuan Khusus	:	Peserta didik mampu mengenali gejala fisik yang terjadi saat cemas, dan diharapkan peserta didik mampu mengatasi gejala fisik kecemasan tersebut
Tahap Kegiatan	:	
a. Tahap Awal/pendahuluan		<ol style="list-style-type: none">1. Guru BK/Konselor membina hubungan baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen siswa.2. Guru BK/Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok

	<p>3. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas dan aturan pelaksanaan kegiatan, disiplin dalam mengikuti kegiatan dan berani speak up terhadap permasalahan yang dialami.</p> <p>4. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti layanan konseling kelompok.</p>
b. Tahap Inti / tahap kerja	<p>Penyusunan Hirarki Kecemasan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan pelaksanaan konseling kelompok 2. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti konseling kelompok 3. Konselor menampilkan daftar situasi yang sudah dibuat 4. Konselor menjelaskan gejala-gejala fisik yang mungkin terjadi saat mengalami kecemasan. 5. Diskusi tentang pengalaman siswa apakah pernah mengalami hal tersebut 6. Konseli menyusun rencana perubahan perilaku yang diharapkan melalui pengisian LKPD yang telah disediakan. 7. Konseli melibatkan dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya terkait dengan perubahan perilaku yang ingin dicapai 8. Konseli diminta untuk memberikan kesimpulan terkait dengan pembahasan yang telah dilakukan.
c. Tahap Akhir/penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan bahwa tujuan

	<p>konseling kelompok dapat tercapai dengan baik, serta permasalahan antar anggota kelompok dapat terselesaikan secara menyeluruh.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Konseli mengisi lembar evaluasi 3. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan hari ini telah berakhir 4. Konselor membahas kegiatan lanjutan <p>Konselor menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam penutup.</p>
Evaluasi	
a. Evaluasi Proses	: Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi, partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan latihan, serta antusias anggota kelompok.
b. Evaluasi Hasil	: Evaluasi hasil konseling kelompok meliputi siswa mampu menunjukkan pemahaman tentang cara mengatasi kecemasan melalui refleksi atau latihan, kemampuan siswa mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta tindakan yang akan dilakukan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL) 4

**RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Nama Satuan Pendidikan	:	SMA Negeri 2 Singaraja
Komponen layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Kecemasan Belajar
Bidang layanan	:	Belajar
Tema	:	Perasaan emosi atau cemas berlebih
Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan pengentasan
Alokasi waktu	:	Pertemuan ke-4 (45 menit)
Pendekatan layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	Desensitisasi Sistematis
Metode	:	Curah Pendapat dan motivasi
Tujuan	:	
a. Tujuan Umum	:	Membantu peserta didik memahami, mengenali, dan mengelola kecemasan belajar yang dialami.
b. Tujuan Khusus	:	Peserta didik mampu mengenali dan melatih respon penanggulangan dari kecemasan belajar.
Tahap Kegiatan	:	
a. Tahap Awal/pendahuluan		<ol style="list-style-type: none">1. Guru BK/Konselor membina hubungan baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen siswa.2. Guru BK/Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok

	<p>3. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas dan aturan pelaksanaan kegiatan, disiplin dalam mengikuti kegiatan dan berani speak up terhadap permasalahan yang dialami.</p> <p>4. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti layanan konseling kelompok.</p>
b. Tahap Inti / tahap kerja	<p>Latihan Respon Penanggulangan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan kegiatan konseling kelompok. 2. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti konseling kelompok 3. Konseli bersedia mengikuti layanan konseling kelompok. 4. Konselor menjelaskan teknik yang akan digunakan 5. Konselor memberikan contoh panduan langkah demi langkah. 6. Konseli diminta untuk menyimpulkan kegiatan hari ini
c. Tahap Akhir/penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai dengan baik, serta permasalahan antar anggota kelompok dapat terselesaikan secara menyeluruh. 2. Konseli mengisi lembar evaluasi 3. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan hari ini telah berakhir 4. Konselor membahas kegiatan lanjutan

	5. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi	
a. Evaluasi Proses	: Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi, partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan latihan, serta antusias anggota kelompok.
b. Evaluasi Hasil	: Evaluasi hasil konseling kelompok meliputi siswa mampu menunjukkan pemahaman tentang cara mengatasi kecemasan melalui refleksi atau latihan, kemampuan siswa mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta tindakan yang akan dilakukan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.



Lampiran 15 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL) 5

**RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Nama Satuan Pendidikan	:	SMA Negeri 2 Singaraja
Komponen layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Kecemasan Belajar
Bidang layanan	:	Belajar
Tema	:	Sosial
Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan pengentasan
Alokasi waktu	:	Pertemuan ke-5 (45 menit)
Pendekatan layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	Desensitisasi Sistematis
Metode	:	Curah Pendapat dan motivasi
Tujuan	:	
a. Tujuan Umum	:	Membantu peserta didik memahami, mengenali, dan mengelola kecemasan belajar yang muncul dalam interaksi sosial , sehingga mereka mampu berkomunikasi, bekerjasama, dan mengekspresikan diri secara lebih percaya diri dalam lingkungan sekolah maupun kehidupan sehari-hari.
b. Tujuan Khusus	:	Peserta didik mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk kecemasan sosial, apa dampaknya dan peserta didik memahami strategi sederhana untuk menanggulanginya.
Tahap Kegiatan	:	
a. Tahap Awal/pendahuluan		1. Guru BK/Konselor membina hubungan

	<p>baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen siswa.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Guru BK/Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling kelompok 3. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas dan aturan pelaksanaan kegiatan, disiplin dalam mengikuti kegiatan dan berani speak up terhadap permasalahan yang dialami. 4. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti layanan konseling kelompok.
b. Tahap Inti / tahap kerja	<p>Penilaian Imajinasi dan Latihan Adegan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor menjelaskan proses konseling kelompok 2. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti konseling kelompok 3. Konseli bersedia mengikuti layanan konseling kelompok. 4. Konselor menjelaskan kecemasan belajar 5. Konselor menjelaskan bentuk-bentuk tekanan sosial, dampaknya dan strategi dalam meminimalisirnya. 6. Konseli diberikan kesempatan untuk bertanya dan menambahkan. 7. Konseli diberikan kesempatan untuk

	<p>menjelaskan hambatan-hambatan yang dialami selama menjalankan program desensitisasi sistematis yang telah direncanakan.</p> <p>8. Konselor memberikan apresiasi dan motivasi kepada konseli atas pencapaian yang dialami.</p>
c. Tahap Akhir/penutup	<p>: 1. Konselor memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai dengan baik, serta permasalahan antar anggota kelompok dapat terselesaikan secara menyeluruh.</p> <p>2. Konseli mengisi lembar evaluasi</p> <p>3. Konselor menjelaskan bahwa kegiatan hari ini telah berakhir</p> <p>4. Konselor membahas kegiatan lanjutan</p> <p>Konselor menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam penutup.</p>
Evaluasi	
a. Evaluasi Proses	<p>: Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi, partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan latihan, serta antusias anggota kelompok.</p>
b. Evaluasi Hasil	<p>: Evaluasi hasil konseling kelompok meliputi siswa mampu menunjukkan pemahaman tentang cara mengatasi kecemasan melalui refleksi atau latihan, kemampuan siswa mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta tindakan yang akan dilakukan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.</p>

Lampiran 16 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPL) 6

**RANCANGAN PELAKSANAAN LAYANAN
KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS
TAHUN AJARAN 2024/2025**

Nama Satuan Pendidikan	:	SMA Negeri 2 Singaraja
Komponen layanan	:	Layanan Responsif
Topik	:	Kecemasan Belajar
Bidang layanan	:	Belajar
Tema	:	Evaluasi dan tindak lanjut
Fungsi Layanan	:	Pemahaman dan pengentasan
Alokasi waktu	:	Pertemuan ke-6 (45 menit)
Pendekatan layanan	:	Konseling Behavioral
Teknik	:	Desensitisasi Sistematis
Metode	:	Curah Pendapat dan motivasi
Tujuan	:	
a. Tujuan Umum	:	Peserta didik mampu mengevaluasi dan pengalaman yang telah dilakukan dan merencanakan tindak lanjut kedepan
b. Tujuan Khusus	:	Peserta didik sudah benar-benar mampu mengatasi permasalahan kecemasan belajar dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih percaya diri terutama dalam hal belajar.
Tahap Kegiatan	:	
a. Tahap Awal/pendahuluan		<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK/Konselor membina hubungan baik dengan mengucapkan salam dan terimakasih kepada siswa atas kehadirannya, menanyakan kabar, berdoa, dan mengabsen siswa. 2. Guru BK/Konselor menyampaikan tujuan dari pelaksanaan layanan konseling

	<p>kelompok</p> <p>3. Konselor bersama konseli membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, asas dan aturan pelaksanaan kegiatan, disiplin dalam mengikuti kegiatan dan berani speak up terhadap permasalahan yang dialami.</p> <p>4. Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk mengikuti layanan konseling kelompok.</p>
b. Tahap Inti / tahap kerja	<p>Latihan Adegan Lanjutan dan Tindak Lanjut</p> <p>1. Konselor memastikan kesiapan konseli dalam mengikuti konseling kelompok</p> <p>2. Konseli bersedia mengikuti layanan konseling kelompok.</p> <p>3. Konselor mengevaluasi penurunan tingkat kecemasan sejak awal hingga akhir.</p> <p>4. Konselor menyampaikan pengalaman selama menjalankan kegiatan konseling kelompok.</p> <p>5. Konseli menjelaskan berbagai tantangan atau kesulitan yang mereka hadapi selama proses tersebut.</p> <p>6. Konselor menjelaskan bahwa setelah perilaku yang ditetapkan berhasil dicapai, maka konseli berhak mendapatkan reward atau hadiah sesuai dengan perjanjian dalam kontrak perilaku yang telah disepakati di awal.</p>

		<p>7. Konselor memberikan motivasi atau dorongan kepada konseli agar dapat mempertahankan perilaku positif yang telah berhasil dikembangkan.</p>
c. Tahap Akhir/penutup	:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memastikan bahwa tujuan konseling kelompok dapat tercapai dengan baik, serta permasalahan antar anggota kelompok dapat terselesaikan secara menyeluruh. 2. Konseli diminta untuk menyimpulkan hasil kegiatan, dan tanya jawab 3. Konseli mengisi lembar evaluasi 4. Konselor menutup kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam penutup.
Evaluasi		
a. Evaluasi Proses	:	<p>Evaluasi proses yang terjadi selama proses layanan konseling kelompok meliputi, partisipasi aktif siswa dalam diskusi dan latihan, serta antusias anggota kelompok.</p>
b. Evaluasi Hasil	:	<p>Evaluasi hasil konseling kelompok meliputi siswa mampu menunjukkan pemahaman tentang cara mengatasi kecemasan melalui refleksi atau latihan, kemampuan siswa mengubah pikiran negatif menjadi positif, serta tindakan yang akan dilakukan setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok.</p>

Lampiran 10. Lembar Kerja Peserta Didik

LKPD PERTEMUAN 1

Topik: Kecemasan Belajar (Pengertian dan Indikator)

Tujuan: Siswa mampu mengenali pengertian dan indikator kecemasan belajar.

A. Identitas Diri

Nama:

Absen:.....

Kelas:

B. Kegiatan

1. Tuliskan apa yang kamu ketahui tentang kecemasan belajar!

.....
.....

2. Menurutmu, apa tanda-tanda (indikator) seseorang mengalami kecemasan belajar?

.....
.....

3. Ceritakan pengalamamu ketika merasa cemas saat belajar atau menghadapi ujian!

.....
.....

C. Refleksi

Apa yang bisa kamu lakukan untuk mengurangi kecemasan belajar?

LKPD PERTEMUAN 2

Topik: Identifikasi Situasi Pemicu Emosi

Tujuan: Siswa mampu mengenali situasi yang menimbulkan kecemasan belajar.

A. Identitas Diri

Nama:

Absen:.....

Kelas:

B. Kegiatan

1. Sebutkan 3 situasi yang paling sering membuatmu cemas saat belajar!

.....
.....
.....

2. Dari situasi di atas, manakah yang paling berat bagimu? Mengapa?

.....
.....
.....

3. Apa strategi sederhana yang biasanya kamu lakukan untuk menenangkan diri?

.....
.....
.....

C. Refleksi

Hal baru apa yang kamu sadari tentang dirimu dari kegiatan ini?

.....
.....

LKPD PERTEMUAN 3

Topik: Gejala Fisik Kecemasan

Tujuan: Siswa mampu mengenali gejala fisik saat cemas.

A. Identitas Diri

Nama:

Absen:

Kelas:

B. Kegiatan

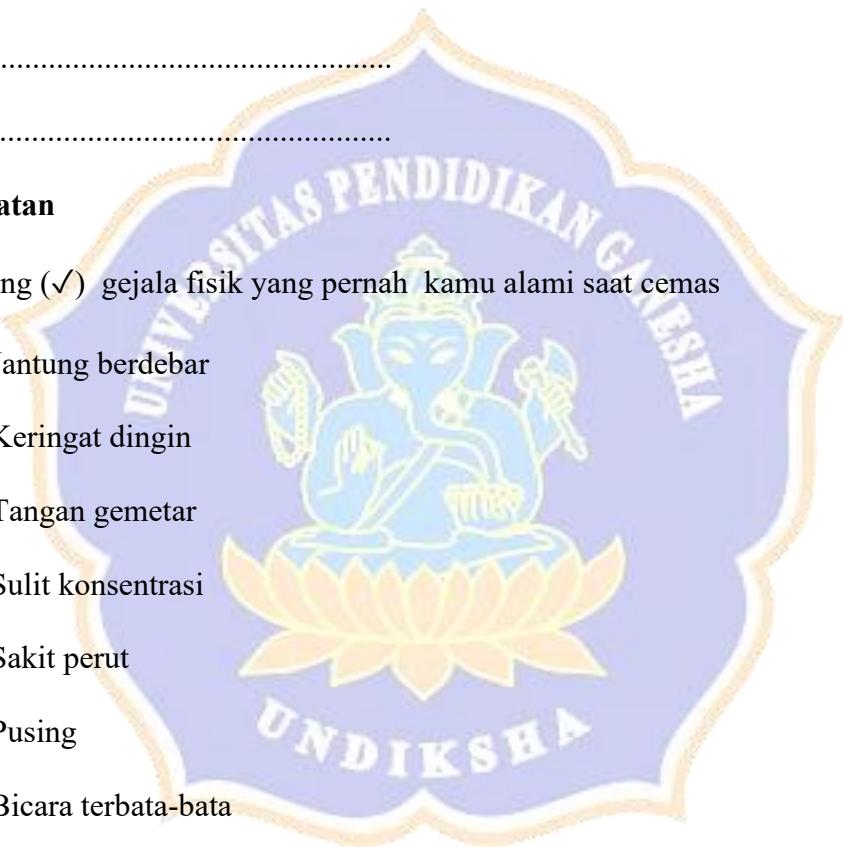
1. Centang (✓) gejala fisik yang pernah kamu alami saat cemas

- Jantung berdebar
- Keringat dingin
- Tangan gemetar
- Sulit konsentrasi
- Sakit perut
- Pusing
- Bicara terbata-bata
- Lainnya.....

2. Ceritakan pengalamamu ketika merasakan gejala fisik saat menghadapi ujian/presentasi!.....

C. Refleksi

Bagaimana cara yang tepat menurutmu untuk mengatasi gejala fisik kecemasan tersebut?.....



LKPD PERTEMUAN 4

Topik: Perasaan Emosi atau Cemas Berlebih

Tujuan: Siswa mampu mengenali dan melatih respon penanggulangan.

A. Identitas Diri

Nama:

Absen:.....

Kelas:

B. Kegiatan

1. Tuliskan perasaan yang muncul saat kamu mengalami kecemasan berlebih!

.....
.....

2. Bagaimana biasanya kamu mengekspresikan perasaan itu?

.....
.....

3. Tuliskan 3 cara sehat yang bisa kamu lakukan untuk mengendalikan kecemasan!

.....
.....

C. Refleksi

Apa manfaat dari belajar mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari?

.....
.....

LKPD PERTEMUAN 5

Topik: Tekanan Sosial dan Strategi Mengatasinya

Tujuan: Siswa mampu memahami tekanan sosial dan cara mengatasinya.

A. Identitas Diri

Nama:

Kelas:.....

Kelas:

B. Kegiatan

1. Tuliskan contoh tekanan sosial yang pernah kamu alami di sekolah maupun di rumah!

.....
.....

2. Apa dampak dari tekanan sosial itu terhadap belajarmu?

.....
.....

3. Strategi apa yang bisa kamu lakukan agar tidak terlalu terpengaruh oleh tekanan sosial?

.....
.....

C. Refleksi

Apa yang akan kamu lakukan setelah pertemuan ini apakah kamu sudah memiliki gambaran yang positif setelah melakukan pertemuan ini?

.....
.....

LKPD PERTEMUAN 6

Topik: Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tujuan: Siswa mampu mengevaluasi pengalaman dan merencanakan tindak lanjut.

A. Identitas Diri

Nama:

Absen:.....

Kelas:

B. Kegiatan

1. Apa perubahan positif yang sudah kamu rasakan sejak mengikuti konseling ini?

.....
.....

2. Tuliskan tantangan atau kesulitan yang masih kamu hadapi!

.....
.....

3. Apa langkah selanjutnya yang ingin kamu lakukan agar kecemasan belajar semakin berkurang?

.....
.....

C. Refleksi

Hadiah atau reward apa yang pantas kamu berikan untuk dirimu sendiri atas usaha ini?

.....
.....

Lampiran 17 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



RIWAYAT HIDUP



Ida Ayu Yadnyautami Mahadewi lahir di Singaraja pada tanggal 30 September 2003. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Ida Bagus Mahatmaja dan Ibu Alm.Ida Ayu Tuti Himarini. Penulis berkebangsaan Indnesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat dijalan Seroja No. 14 Banyuasri, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali.

Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 4 Banyuasri dan lulus pada tahun 2015, melanjutkan pendidikan ke jenjang SMP yaitu di SMP Negeri 2 Singaraja dan lulus pada tahun 18. Pada tahun 2021 penulis lulus dari SMA Negeri 2 Singaraja dan melanjutkan S1 Jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha. Mulai tahun 2021 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program S1 Bimbingan Konseling di Universitas Pendidikan Ganesha.

