

LAMPIRAN

Lampiran 01. Lembar Surat Observasi Awal

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN Jalan Udayana Nomor 11, Singaraja 81116 Laman : https://fip.undiksha.ac.id Surel : fip@undiksha.ac.id
Nomor : 5256/UN48.10.5/LT/2025	Singaraja, 15 April 2025
Lampiran : -	
Hal : Observasi Awal	
 Yth. Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Seririt di tempat	
Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:	
Nama : Ida Ayu Komang Rika Suksesi	
NIM : 2211011002	
Program Studi : Bimbingan Konseling	
Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.	
 Ketua Jurusan	
	
Dr. I Gde Wawan Sudatha, S.Pd., S.T., M.Pd. NIP. 198202142008121004	
  http://fip.undiksha.ac.id  Fakultas Ilmu Pendidikan  fipundiksha  FIP Undiksha  0877 8811 6905	

Lampiran 02. Kuesioner Stres Akademik

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

2. Petunjuk

- a) Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung.
- b) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda.
- c) Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain:

SL = Selalu

SR = Sering

KK = Kadang – Kadang

JR = Jarang

TP = Tidak Pernah

No	Pernyataan	SL	SR	KK	JR	TP
1.	Saya sering merasa cemas berlebihan ketika memikirkan ujian.					
2.	Saya merasa yakin dapat menghadapi pelajaran yang sulit.					
3.	Saya merasa beban tugas sekolah terlalu berat untuk saya.					
4.	Saya merasa tertekan ketika guru memberikan tugas dalam jumlah banyak.					
5.	Saya merasa kewalahan dengan tuntutan akademik yang harus saya penuhi.					
6.	Banyaknya tugas membuat waktu tidur saya menjadi berkurang.					
7.	Saya sering terbangun di malam hari karena memikirkan tugas atau ujian.					
8.	Nafsu makan saya tetap normal meskipun banyak tugas sekolah.					

No	Pernyataan	SL	SR	KK	JR	TP
9.	Nafsu makan saya menurun ketika menghadapi ujian.					
10.	Pola makan saya menjadi tidak teratur saat beban tugas meningkat.					
11.	Saya tetap menjaga pola makan meskipun sedang stres dengan sekolah.					
12.	Saya mudah kehilangan fokus ketika guru menjelaskan pelajaran.					
13.	Hal-hal kecil sering mengalihkan perhatian saya saat belajar.					
14.	Saya mengetahui urutan tugas yang harus saya selesaikan terlebih dahulu.					
15.	Saya sering bingung menentukan prioritas tugas sekolah.					
16.	Saya merasa tidak tahu harus mulai belajar dari mana.					
17.	Saya bingung memilih cara belajar yang tepat untuk memahami pelajaran.					
18.	Saya semangat mengikuti kegiatan pembelajaran setiap hari.					
19.	Saya malas mengerjakan tugas meskipun mengetahui manfaatnya.					
20.	Saya menyiapkan diri sebelum pembelajaran dimulai.					
21.	Saya sering menunda-nunda pekerjaan sekolah.					
22.	Saya tetap menyelesaikan tugas meskipun terasa sulit.					
23.	Saya kehilangan motivasi ketika tugas sekolah terlalu banyak.					
24.	Saya mencoba mengelola perasaan saya ketika beban tugas terasa berat.					
25.	Saya sering mengungkapkan keluhan saat merasa kesulitan mengerjakan tugas sekolah.					
26.	Saya mudah mengeluh ketika merasa tidak mampu mengikuti pelajaran.					
27.	Saya sulit tidur jika memikirkan nilai atau hasil ujian.					
28.	Saya kehilangan selera makan ketika memikirkan nilai yang buruk.					
29.	Saya sulit memahami pelajaran ketika pikiran saya dipenuhi masalah.					
30.	Saya sering menunda pekerjaan sekolah karena merasa terbebani.					

Lampiran 03. Lembar Surat Uji Judges 1



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 : 12019/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 12 September 2025
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

Yth.
Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M.S., Kons.
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ida Ayu Komang Rika Suksesi
NIM : 2211011002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan /IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan 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 BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 04. Lembar Surat Uji Judges 2



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 : 12019/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 12 September 2025
Lampiran : -
Hal : Uji Judges

Yth.
Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog.
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat memeriksa instrumen (sebagai judges) penelitian. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ida Ayu Komang Rika Suksesi
NIM : 2211011002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan /IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini disampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya kami ucapkan 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 BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 05. Lembar Surat 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 : 381/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 09 Januari 2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMA Negeri 1 Seririt
di tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Hasil, 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 Seminar Hasil di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ida Ayu Komang Rika Suksesi
NIM : 2211011002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Wakil Dekan I,



Kadek Suranata
NIP. 198208162008121002



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 BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 06. Lembar Surat Balasan Penelitian



ပီပီမိန္ဒြာပျာမိန္ဒြာ
 PEMERINTAH PROVINSI BALI

SMAN NEGERI 1 SERIRIT



Jalan Diponegoro No. 100 Seririt. Telepon (0362) 92084
Laman : www.sman1ser.sch.id. E-mail : info@sman1seririt.sch.id

SURAT KETERANGAN

No: B.10.000.9/479/SMAN1Seririt/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Seririt menerangkan bahwa :

Nama : Ida Ayu Komang Rika Suksesi
NIM : 2211011002
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pendidikan Ganesha

Diberikan izin untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Seririt guna keperluan penyelesaian skripsi yang berjudul “ Efektivitas Konseling Cognitive Behavioral Teknik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seririt”.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Seririt, 07 Februari 2026



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik (TTE).
Scan/Klik QR Code untuk informasi TTE.
Upload file pada <https://tite.kemdikgo.id/verifyPDF> untuk cek keaslian file.



Lampiran 07. Dokumentasi Wawancara dengan Guru BK



Lampiran 08. Dokumentasi Penelitian

Fase	Waktu Penelitian	Dokumentasi
Baseline 1	Senin, 12 Januari 2026	
	Rabu, 14 Januari 2026	
		 

Fase	Waktu Penelitian	Dokumentasi
	Sabtu, 17 Januari 2026	
	Senin, 19 Januari 2026	
Intervensi	Rabu, 21 Januari 2026	 

Fase	Waktu Penelitian	Dokumentasi
		
	Jumat, 23 Januari 2026 	  

Fase	Waktu Penelitian	Dokumentasi
	Selasa, 27 Januari 2026	   

Fase	Waktu Penelitian	Dokumentasi
		 
	Senin, 02 Februari 2026	 

Fase	Waktu Penelitian	Dokumentasi
		

Fase	Waktu Penelitian	Dokumentasi
Baseline 2	Senin, 09 Februari 2026	
	Selasa, 10 Februari 2026	

Fase	Waktu Penelitian	Dokumentasi
	Jumat, 13 Februari 2026	
	Rabu, 25 Februari 2026	

Lampiran 09. RPL Penelitian

RPL PENELITIAN 1

**RPLBK / MODUL LAYANAN KONSELING INDIVIDU****Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Seririt****Jenis Layanan : Konseling Individu****Bidang Layanan : Pribadi****Tema/Topik Layanan : Mengenali Stres Akademik****Sasaran Layanan : XI 5 / Genap****Waktu : 1 × 45 menit****Penyusun : Ida Ayu Komang Rika Suksesi**

Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik (opsional) : Identifikasi kesiapan peserta didik sebelum pelaksanaan layanan konseling individu, seperti pengetahuan awal, kondisi emosional, kebutuhan, serta aspek lainnya. a) Identifikasi kesiapan peserta didik berdasarkan need assessment. Berdasarkan hasil pengolahan angket analisis kebutuhan, peserta didik menyatakan membutuhkan layanan mengenai mengenali stres akademik. Peserta didik mengungkapkan sering merasa cemas, tertekan, sulit berkonsentrasi, serta terbebani oleh tugas dan tuntutan akademik di sekolah. b) Kesiapan Kognitif Peserta didik memiliki pengetahuan dasar mengenai stres akademik, seperti memahami bahwa tekanan belajar, tugas yang banyak, dan tuntutan nilai dapat memengaruhi kondisi pikiran dan perilaku sehari-hari. Namun, peserta didik masih memerlukan pemahaman lebih lanjut mengenai penyebab, tanda-tanda, dan cara mengelola stres akademik secara tepat.
--------------	--

	c) Kesiapan Afektif Peserta didik menunjukkan sikap terbuka, cukup kooperatif, dan memiliki keinginan untuk memahami kondisi dirinya. Peserta didik juga menunjukkan motivasi untuk mengurangi tekanan belajar yang dirasakan agar dapat lebih tenang, nyaman, dan mampu menjalani kegiatan belajar dengan lebih baik. 2. Karakteristik Materi Layanan (opsional): a) Relevan dengan kehidupan peserta didik Materi ini berhubungan langsung dengan kebutuhan peserta didik kelas XI untuk membantu peserta didik mengenali stres akademik yang dialami, memahami penyebab serta dampaknya, sehingga peserta didik mampu mengelola tekanan belajar dan mewujudkan suasana pembelajaran yang lebih nyaman dan kondusif. b) Berorientasi pada masa depan Materi memberikan wawasan bahwa dengan memahami stres akademik, peserta didik dapat mengenali perubahan emosional, pikiran, dan perilaku yang muncul akibat tekanan belajar, sehingga peserta didik mampu mengelola stres dengan lebih baik dan menjaga kondisi belajar tetap sehat serta nyaman. 3. Dimensi Profil Lulusan : Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai pada kegiatan layanan BK ini antara lain: kemandirian, beriman dan bertaqwa, serta bernalar kritis dalam mengenali dan mengelola stres akademik secara positif.
Desain Pembelajaran	1. Capaian Layanan (opsional) : Capaian layanan BK yang ingin dicapai pada topik layanan “Mengenali Stres Akademik” yakni pengembangan pribadi, yaitu kemampuan peserta didik/konseli dalam mengenali kondisi diri, memahami penyebab stres akademik, serta menampilkan kemandirian dalam mengelola tekanan belajar secara positif.

2. Lintas Disiplin Ilmu (opsional) :

Topik Layanan : Mengenali Stres Akademik Bimbingan dan Konseling (BK)

- Memberikan pemahaman tentang stres akademik pada peserta didik.
- Membantu peserta didik mengenali penyebab, tanda, dan dampak stres akademik.

Psikologi

- Membantu peserta didik memahami kondisi emosional akibat tekanan belajar.
- Membantu peserta didik membangun pola pikir positif dalam mengelola stres akademik.

Pendidikan

- Memberikan pemahaman tentang pentingnya manajemen belajar yang baik untuk mengurangi stres akademik.
- Membantu peserta didik menciptakan kebiasaan belajar yang sehat dan teratur.

3. Tujuan Layanan

a) Tujuan Umum :

Setelah mengikuti layanan, peserta didik diharapkan mampu memahami pengertian, penyebab, tanda, dan dampak stres akademik serta cara mengelolanya dengan baik.

b) Tujuan Khusus

Setelah mengikuti layanan, peserta didik diharapkan mampu :

1. Peserta didik dapat *menjelaskan* pengertian stres akademik.
2. Peserta didik dapat *mengemukakan* penyebab dan tanda-tanda stres akademik.
3. Peserta didik dapat *memahami* dampak stres akademik terhadap diri sendiri.
4. Peserta didik dapat *mengkategorikan* cara mengelola stres akademik secara positif.

	4. Praktik Pedagogis : Layanan konseling individu diselenggarakan menggunakan pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dengan teknik relaksasi Benson melalui metode <i>self assessment</i> untuk membantu peserta didik mengenali, memahami, dan mengelola stres akademik yang dialami. 5. Kemitraan Pembelajaran (opsional) : Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan peserta didik sebagai subjek layanan agar peserta didik memiliki pemahaman tentang stres akademik, mampu mengenali penyebab dan dampaknya, serta dapat mengelola tekanan belajar secara positif. 6. Lingkungan Pembelajaran : Ruang Fisik : Lingkungan yang kondusif disekitar lingkungan ruang konseling individu. Budaya Belajar : Membangun iklim pembelajaran yang positif, terbuka, dan reflektif agar peserta didik mampu mengenali serta mengelola stres akademik secara positif. 7. Pemanfaatan Digital (opsional) : Layanan ini menggunakan LKPD sebagai media pembelajarannya.
Pengalaman Belajar	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN : A. TAHAP AWAL (Prinsip berkesadaran) 1. Salam Hangat dan Kontak Awal a) Guru BK membuka kegiatan layanan dengan memberikan salam, memimpin doa, serta mempersiapkan peserta didik agar siap mengikuti proses layanan konseling individu. b) Guru BK membina hubungan yang hangat dengan peserta didik serta menyiapkan layanan konseling individu dengan menanyakan kabar, kondisi belajar, dan perasaan peserta didik terkait kegiatan akademik di sekolah.

	2. Apersepsi Kontekstual - Guru BK menyampaikan topik/tema dan tujuan layanan konseling individu tentang mengenali stres akademik. - Guru BK memberikan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan mengenai pengalaman peserta didik terkait tekanan belajar, tugas sekolah, dan kondisi emosional saat belajar. - Guru BK memastikan kesiapan peserta didik untuk mengikuti layanan serta memberikan motivasi agar peserta didik merasa nyaman, terbuka, dan antusias selama proses konseling berlangsung. B. TAHAP INTI Memahami (berkesadaran) selama 10 menit - Guru BK mengajukan pertanyaan reflektif untuk menggali pengalaman pribadi peserta didik terkait stres akademik, misalnya: “Pernahkah kalian merasa tertekan atau cemas karena tugas dan tuntutan belajar di sekolah?” - Guru BK menyampaikan materi secara konseptual mengenai pengertian, penyebab, tanda, dan dampak stres akademik selama 7 menit. Mengaplikasikan (bermakna, menyenangkan) Kegiatan pada tahap ini dilakukan melalui metode refleksi diri selama 20 menit. - Guru BK mengarahkan peserta didik untuk merefleksikan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan stres akademik, seperti tekanan tugas, kecemasan belajar, atau kesulitan berkonsentrasi. (3 menit) - Peserta didik mengisi LKPD/self assessment mengenai kondisi dan pengalaman stres akademik yang dialami selama 5 menit. - Guru BK membantu peserta didik memahami dan menganalisis hasil refleksi
--	--

	diri terkait stres akademik yang dialami (3 menit). d) Guru BK menerapkan pendekatan <i>Cognitive Behavioral</i> dengan mengajak peserta didik mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang muncul saat menghadapi tekanan akademik, seperti “saya pasti gagal”, “saya tidak mampu menyelesaikan tugas”, atau “nilai saya pasti jelek” (3 menit). e) Guru BK membimbing peserta didik mengubah pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang lebih rasional dan positif, seperti “saya dapat menyelesaikan tugas secara bertahap” atau “saya mampu berusaha lebih baik” (3 menit). f) Guru BK memandu peserta didik melakukan teknik relaksasi Benson melalui latihan pernapasan secara perlahan sambil mengucapkan kata atau afirmasi positif sesuai keyakinan masing-masing untuk membantu menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan (3 menit). 3. Merefleksi (berkesadaran, bermakna) selama 15 menit Pengalaman belajar : a) Guru BK mengarahkan peserta didik untuk menyampaikan hasil refleksi diri mengenai kondisi stres akademik yang dialami. b) Peserta didik menerima umpan balik dan penguatan dari Guru BK terkait hasil refleksi yang telah disampaikan. c) Guru BK memberikan pertanyaan reflektif: “Apa hal penting yang kalian pahami tentang stres akademik setelah mengikuti layanan ini?”. C. PENUTUP a) Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan terkait materi “Mengenal Stres Akademik” serta membantu peserta didik
--	--

	memahami kondisi diri dan cara mengelola tekanan belajar secara positif. b) Guru BK memberikan apresiasi atas keterbukaan dan partisipasi peserta didik selama proses konseling individu berlangsung. c) Guru BK melaksanakan penilaian proses dan hasil konseling melalui refleksi dan lembar evaluasi sederhana. d) Guru BK memberikan motivasi penutup kepada peserta didik: “Setiap masalah dapat dihadapi dengan tenang jika kita memahami diri sendiri dan mau berusaha mengelola stres dengan baik.” e) Guru BK mengakhiri kegiatan konseling individu dengan salam dan doa.
Asesmen	Assesment as Learning (Awal) Menggunakan instrumen stres akademik Assesment for Learning (Proses) Untuk mengetahui perkembangan pemahaman peserta didik selama proses konseling individu berlangsung melalui pengamatan, antara lain: 1. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi selama proses konseling individu dan refleksi diri peserta didik. 2. Instrumen: Instrumen Evaluasi Proses Konseling Individu. Assesment of Learning (Akhir) Mengukur sejauh mana peserta didik memahami dan mampu mengenali kondisi stres akademik serta cara mengelolanya, diantaranya: 1. Teknik asesmen yang digunakan berupa refleksi diri dan <i>self assessment</i>. ● Peserta didik mengisi instrumen evaluasi hasil. Instrumen: lembar evaluasi hasil.

Lampiran:

1. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
2. Instrumen Angket Evaluasi Hasil
3. Materi

Mengetahui
Mahasiswa

Seririt, 21 Januari 2026
Guru BK

Ida Ayu Komang Rika Suksesi
NIM. 2211011002

Ni Komang Tria Hinduani S.Pd
NIP. 19940402 202421 2 034



INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES
(Sesuai lampiran 27 Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP)
BK)

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas

Topik : Mengenal Stres Akademik

Kelas : XI 5

Petunjuk

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik berpartisipasi secara aktif selama pelaksanaan layanan.				
2	Peserta didik menunjukkan antusiasme dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan layanan.				
3	Peserta didik memperlihatkan kreaktivitas dalam menyelesaikan aktivitas yang diberikan.				
4	Peserta didik menunjukkan sikap terbuka, saling menghargai, dan menjaga etika selama proses konseling berlangsung.				
5	Peserta didik mampu mengungkapkan pendapat, perasaan, dan pengalaman terkait stres akademik yang dialami.				
6	Peserta didik mampu menjelaskan pengalaman dan perasaan yang berkaitan dengan stres akademik secara jelas dan sistematis.				
7	Layanan terlaksana dalam suasana yang nyaman, menyenangkan, dan kondusif.				
8	Pelaksanaan layanan berlangsung sesuai dengan alokasi waktu yang telah ditetapkan.				

Skor Penilaian

- Skor 4 = Sangat Baik
- Skor 3 = Baik
- Skor 2 = Cukup Baik
- Skor 1 = Kurang Baik

Keterangan

1. Skor minimum yang dapat diperoleh adalah 8 (1×8), sedangkan skor maksimum adalah 32 (4×8).
2. Kategori hasil penilaian:

- Sangat Baik : 28–32
- Baik : 23–27
- Cukup Baik : 18–22
- Kurang Baik : 8–17



INSTRUMEN EVALUASI HASIL

A. PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)

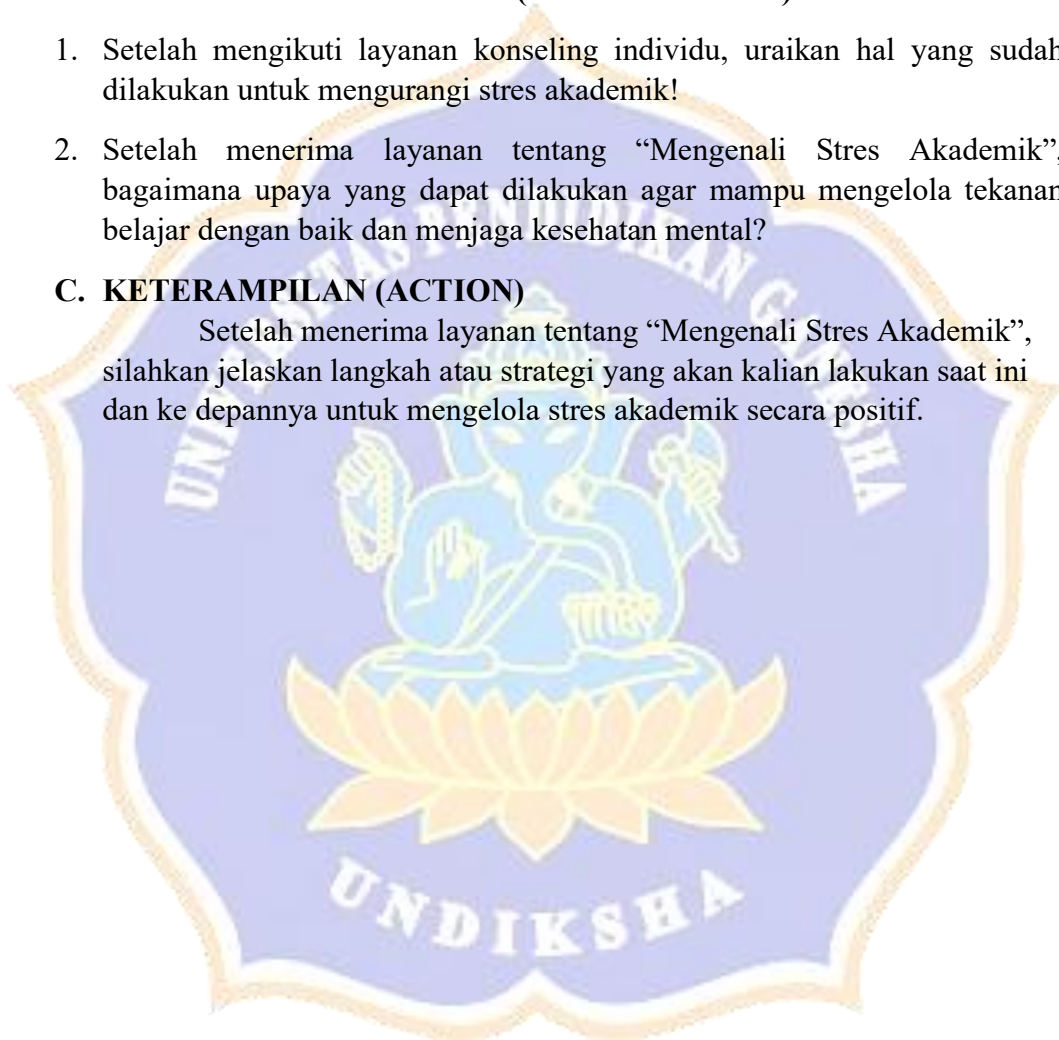
1. Jelaskan yang dimaksud dengan stres akademik!
2. Jelaskan penyebab dan tanda-tanda stres akademik yang dialami peserta didik!

B. SIKAP/PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)

1. Setelah mengikuti layanan konseling individu, uraikan hal yang sudah dilakukan untuk mengurangi stres akademik!
2. Setelah menerima layanan tentang “Mengenali Stres Akademik”, bagaimana upaya yang dapat dilakukan agar mampu mengelola tekanan belajar dengan baik dan menjaga kesehatan mental?

C. KETERAMPILAN (ACTION)

Setelah menerima layanan tentang “Mengenali Stres Akademik”, silahkan jelaskan langkah atau strategi yang akan kalian lakukan saat ini dan ke depannya untuk mengelola stres akademik secara positif.



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

LAYANAN KONSELING INDIVIDU

Topik: Mengenali Stres Akademik

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti.
2. Jawablah sesuai dengan kondisi dan pengalaman diri sendiri.
3. Isilah dengan jujur dan terbuka.

A. PEMAHAMAN DIRI

1. Apa saja penyebab stres akademik yang sering kalian alami?

.....

.....

.....

2. Tuliskan tanda-tanda stres akademik yang pernah kalian rasakan!

.....

.....

.....

B. REFLEKSI DIRI

3. Bagaimana perasaan kalian ketika menghadapi banyak tugas atau tekanan belajar?

.....

.....

.....

4. Apa yang biasanya kalian lakukan ketika merasa stres karena belajar?

.....

.....

.....

5. Apakah stres akademik memengaruhi semangat belajar, konsentrasi, atau kondisi emosional kalian? Jelaskan!

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

C. RENCANA TINDAKAN POSITIF

6. Upaya apa yang akan kalian lakukan untuk mengurangi stres akademik?

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

7. Tuliskan kebiasaan positif yang akan kalian terapkan agar lebih tenang dan nyaman dalam belajar!

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

“Kenali stresmu, pahami dirimu, dan kelola tekanan belajar dengan cara yang positif.”



MATERI LAYANAN

1. Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi ketika peserta didik merasa tertekan, cemas, atau terbebani akibat tuntutan dalam kegiatan belajar. Tekanan tersebut dapat berasal dari tugas sekolah, ujian, nilai, harapan orang tua, maupun tuntutan untuk berprestasi. Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kondisi fisik, emosional, dan semangat belajar peserta didik.

2. Penyebab Stres Akademik

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres akademik antara lain:

- a. Banyaknya tugas sekolah yang harus diselesaikan.
- b. Tekanan untuk memperoleh nilai yang tinggi.
- c. Kesulitan memahami materi pelajaran.
- d. Kurangnya kemampuan mengatur waktu belajar.
- e. Harapan dari orang tua, guru, atau diri sendiri yang terlalu tinggi.
- f. Rasa takut gagal atau takut mendapat nilai buruk.

3. Tanda-Tanda Stres Akademik

Stres akademik dapat dilihat dari beberapa tanda berikut:

- a. **Reaksi Emosional**
 - Mudah cemas dan khawatir.
 - Merasa tertekan dan takut gagal.
 - Mudah marah atau sedih.
- b. **Reaksi Fisik**
 - Sakit kepala atau pusing.
 - Sulit tidur.
 - Tubuh mudah lelah.
 - Nafsu makan berubah.
- c. **Reaksi Kognitif**
 - Sulit berkonsentrasi saat belajar.
 - Mudah lupa.
 - Bingung saat mengerjakan tugas atau ujian.
- d. **Reaksi Perilaku**
 - Menunda tugas sekolah.
 - Malas belajar.
 - Menarik diri dari lingkungan sosial.
 - Kehilangan motivasi belajar.

4. Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Cognitive Behavioral (CBT) adalah pendekatan konseling yang membantu peserta didik memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam CBT, peserta didik diajak untuk mengenali pikiran negatif yang

menyebabkan stres akademik dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif serta realistis.

Contoh Pikiran Negatif:

- “Saya tidak mampu mengerjakan tugas.”
- “Saya pasti gagal.”
- “Nilai saya pasti jelek.”

Mengubah Menjadi Pikiran Positif:

- “Saya akan mencoba mengerjakan sedikit demi sedikit.”
- “Saya bisa belajar lebih baik jika tetap tenang.”
- “Saya masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki nilai.”

Melalui CBT, peserta didik belajar untuk:

- Mengenali pikiran negatif.
- Mengontrol emosi ketika menghadapi tekanan belajar.
- Mengembangkan perilaku positif dalam belajar.
- Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan mengatasi masalah.

5. Teknik Relaksasi Benson

Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan mengatur pernapasan dan memberikan afirmasi positif agar tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang.

a. Langkah-Langkah Relaksasi Benson:

- Duduk atau berbaring dengan posisi nyaman.
- Pejamkan mata secara perlahan.
- Kendurkan otot tubuh dan tarik napas perlahan.
- Tarik napas melalui hidung dan keluarkan perlahan melalui mulut.
- Ucapkan afirmasi positif dalam hati, seperti:
“Saya tenang.” “Saya mampu menghadapi masalah.” “Saya bisa mengelola stres dengan baik.”
- Lakukan selama kurang lebih 5–10 menit.

b. Manfaat Relaksasi Benson:

- Mengurangi kecemasan dan ketegangan.
- Membantu tubuh lebih rileks.
- Mengurangi stres akademik.
- Membantu meningkatkan konsentrasi belajar.
- Membuat pikiran lebih tenang dan nyaman.

6. Kombinasi CBT dan Relaksasi Benson dalam Mengatasi Stres Akademik

Kombinasi CBT dan relaksasi Benson membantu peserta didik mengatasi stres akademik dengan cara mengubah pikiran negatif sekaligus menenangkan tubuh dan pikiran.

CBT membantu peserta didik:

- Mengenal penyebab stres.
- Mengubah pola pikir negatif menjadi positif.
- Menumbuhkan keyakinan diri dalam menghadapi tugas dan tekanan belajar.

Sedangkan relaksasi Benson membantu peserta didik:

- Mengurangi rasa cemas dan tegang.
- Menenangkan pikiran dan tubuh.
- Membantu peserta didik merasa lebih nyaman dan rileks.



RPL PENELITIAN 2



RPLBK / MODUL LAYANAN KONSELING INDIVIDU

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Seririt

Jenis Layanan : Konseling Individu

Bidang Layanan : Pribadi

Tema/Topik Layanan : Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif

Sasaran Layanan : XI 5 / Genap

Waktu : 1 × 45 menit

Penyusun : Ida Ayu Komang Rika Suksesi

Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik (opsional) : Identifikasi kesiapan peserta didik sebelum pelaksanaan layanan konseling individu dilakukan untuk mengetahui kondisi awal peserta didik, baik dari aspek kebutuhan, pola pikir, maupun kesiapan emosional dalam mengikuti layanan. Layanan konseling individu ini berfokus pada membantu peserta didik mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif melalui pendekatan Cognitive Behavioral dengan teknik relaksasi Benson. a) Identifikasi kesiapan peserta didik berdasarkan need assessment. Berdasarkan hasil angket analisis kebutuhan dan wawancara, peserta didik membutuhkan layanan konseling individu untuk membantu mengatasi stres akademik dan mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif. Peserta didik sering merasa takut gagal, tidak mampu menyelesaikan tugas, cemas terhadap nilai, serta merasa tertekan oleh tuntutan akademik. b) Kesiapan Kognitif Peserta didik sudah memahami bahwa tekanan belajar dapat memengaruhi pikiran dan perilaku. Namun, peserta didik masih memiliki pola pikir negatif seperti merasa
--------------	--

	tidak mampu, takut gagal, dan mudah khawatir terhadap tugas maupun ujian. Oleh karena itu, peserta didik memerlukan bantuan untuk mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan realistis. c) Kesiapan Afektif Peserta didik menunjukkan sikap terbuka, kooperatif, dan memiliki keinginan untuk memperbaiki kondisi dirinya. Peserta didik juga termotivasi untuk belajar mengelola kecemasan dan membangun pikiran positif sehingga peserta didik dapat menghadapi kegiatan pembelajaran dengan lebih tenang dan percaya diri. 2. Karakteristik Materi Layanan (opsional): a) Relevan dengan kehidupan peserta didik Materi ini berhubungan langsung dengan kebutuhan peserta didik kelas XI untuk membantu peserta didik mengenali pola pikir negatif yang muncul akibat tekanan akademik, seperti takut gagal, merasa tidak mampu, dan mudah cemas. Melalui layanan konseling individu, peserta didik diarahkan untuk mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan realistis sehingga peserta didik dapat menghadapi tuntutan belajar dengan lebih tenang. b) Berorientasi pada masa depan Materi memberikan pemahaman kepada peserta didik bahwa pola pikir yang positif berperan dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah akademik. Dengan demikian, peserta didik diharapkan mampu berpikir lebih adaptif, mengelola tekanan belajar dengan baik, serta kesiapan mental yang lebih optimal dalam menghadapi tantangan di masa mendatang. 3. Dimensi Profil Lulusan : Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai pada kegiatan layanan BK ini antara lain kemandirian, beriman dan bertaqwa, serta bernalar kritis dalam membantu peserta didik mengenali dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif sehingga mampu
--	--

	menghadapi tekanan akademik dengan lebih tenang, percaya diri, dan adaptif.
Desain Pembelajaran	1. Capaian Layanan (opsional) : Capaian layanan BK yang ingin dicapai pada topik layanan “Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif” yakni pengembangan pribadi, yaitu kemampuan peserta didik/konseli dalam mengenali pola pikir negatif yang dimiliki, memahami pengaruhnya terhadap kondisi emosi dan perilaku, serta menampilkan kemandirian dalam membangun pola pikir yang lebih positif, realistis, dan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. 2. Lintas Disiplin Ilmu (opsional) : Topik Layanan : Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif Bimbingan dan Konseling (BK) ○ Memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang pengaruh pikiran negatif terhadap emosi dan perilaku. ○ Membantu peserta didik mengenali serta mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan realistis. Psikologi ○ Membantu peserta didik memahami kondisi emosional yang muncul akibat pikiran negatif dan tekanan akademik. ○ Membantu peserta didik membangun pola pikir positif untuk meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan. Pendidikan ○ Memberikan pemahaman tentang pentingnya pola pikir positif dalam mendukung proses belajar. ○ Membantu peserta didik membangun kebiasaan berpikir positif agar lebih semangat, fokus, dan percaya diri dalam belajar. 3. Tujuan Layanan a) Tujuan Umum :

	Setelah mengikuti layanan, peserta didik diharapkan mampu mengenali pola pikir negatif yang dimiliki, memahami pengaruhnya terhadap emosi dan perilaku, serta mampu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, realistis, dan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. b) Tujuan Khusus Setelah mengikuti layanan konseling individu, peserta didik diharapkan mampu : 1. Peserta didik dapat <i>mengungkapkan</i> pikiran negatif yang muncul akibat tekanan akademik yang dialami. 2. Peserta didik dapat <i>mengenali</i> hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam dirinya. 3. Peserta didik dapat <i>memahami</i> dampak pikiran negatif terhadap kondisi emosional dan proses belajar. 4. Peserta didik dapat <i>mengubah</i> pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, realistis, dan adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. 4. Praktik Pedagogis : Layanan konseling individu diselenggarakan menggunakan pendekatan <i>Cognitive Behavioral</i> dengan teknik relaksasi Benson melalui metode self assessment untuk membantu peserta didik mengenali pikiran negatif yang muncul akibat tekanan akademik, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif, realistis, dan adaptif. 5. Kemitraan Pembelajaran (opsional) : Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan peserta didik sebagai subjek layanan agar peserta didik mampu mengenali pikiran negatif yang muncul akibat tekanan akademik, memahami dampaknya terhadap emosi dan perilaku, serta mampu membangun
--	--

	pola pikir yang lebih positif, realistis, dan adaptif dalam menghadapi tuntutan belajar. 6. Lingkungan Pembelajaran : Ruang Fisik : Lingkungan yang kondusif disekitar lingkungan ruang konseling individu. Budaya Belajar : Membangun suasana belajar yang nyaman, terbuka, dan reflektif agar peserta didik mampu mengenali pikiran negatif, mengungkapkan perasaan secara terbuka, serta membangun pola pikir yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. 7. Pemanfaatan Digital (opsional) : Layanan ini menggunakan LKPD, dan kuesioner stres akademik sebagai media pembelajarannya.
Pengalaman Belajar	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN : A. TAHAP AWAL (Prinsip berkesadaran) 1. Salam Hangat dan Kontak Awal - Guru BK membuka kegiatan layanan dengan salam, berdoa, dan membangun suasana yang nyaman sebelum pelaksanaan layanan konseling individu. - Guru BK membina hubungan yang hangat dengan peserta didik serta menyiapkan layanan konseling individu dengan menanyakan kabar, kondisi belajar, dan perasaan peserta didik terkait kegiatan akademik di sekolah. 2. Apersepsi Kontekstual - Guru BK menyampaikan topik/tema dan tujuan layanan konseling individu tentang mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif. - Guru BK memberikan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan mengenai pikiran negatif yang sering muncul saat menghadapi tugas, ujian, atau tekanan akademik.

- c. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan serta memberikan motivasi agar peserta didik merasa nyaman, terbuka, dan percaya diri selama proses konseling berlangsung.

B. TAHAP INTI

1. Memahami (berkesadaran) selama 10 menit

- a) Guru BK mengajukan pertanyaan reflektif untuk menggali pengalaman pribadi peserta didik terkait pikiran negatif akibat tekanan akademik, misalnya:

“Pernahkah kalian berpikir bahwa kalian tidak mampu, takut gagal, atau merasa cemas saat menghadapi tugas dan ujian?”

- b) Guru BK menyampaikan materi secara konseptual mengenai pengertian pikiran negatif, dampaknya terhadap emosi dan perilaku, serta cara mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis selama 7 menit.

2. Mengaplikasikan (bermakna, menyenangkan)

Kegiatan pada tahap ini dilakukan melalui metode refleksi diri selama 20 menit.

- a) Guru BK mengarahkan peserta didik untuk merefleksikan pikiran negatif yang sering muncul saat menghadapi tekanan akademik, seperti rasa takut gagal, merasa tidak mampu, atau khawatir berlebihan terhadap hasil belajar. (3 menit)
- b) Peserta didik mengisi LKPD/self assessment mengenai pikiran negatif yang dimiliki serta perasaan yang muncul akibat tekanan akademik selama 5 menit.
- c) Guru BK membantu peserta didik memahami dan menganalisis hasil refleksi diri yang telah diisi (3 menit).
- d) Guru BK menerapkan konseling *Cognitive Behavioral* dengan membimbing peserta didik mengidentifikasi hubungan antara

	pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul akibat tekanan akademik. Peserta didik diajak mengenali pikiran-pikiran irasional seperti “Saya pasti gagal”, “Saya tidak mampu mengerjakan tugas ini”, atau “Nilai saya pasti buruk” (3 menit). e) Guru BK membimbing peserta didik melakukan restrukturisasi kognitif dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, realistis, dan adaptif, seperti “Saya dapat menyelesaikan tugas secara bertahap”, “Saya akan berusaha semaksimal mungkin”, “Kesalahan adalah bagian dari proses belajar” (3 menit). f) Guru BK menerapkan teknik relaksasi Benson dengan memandu peserta didik duduk dalam posisi nyaman, mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur, kemudian mengucapkan kata atau afirmasi positif sesuai keyakinan masing-masing secara berulang untuk membantu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan fokus belajar (3 menit). 3. Merefleksi (berkesadaran, bermakna) selama 15 menit Pengalaman belajar : a) Guru BK mengarahkan peserta didik untuk menyampaikan hasil refleksi diri mengenai pikiran negatif yang sering muncul dan perubahan pikiran positif yang telah dibangun. b) Peserta didik menerima umpan balik dan penguatan dari Guru BK terkait hasil refleksi yang telah disampaikan. c) Guru BK memberikan pertanyaan reflektif: “Apa hal penting yang kalian pahami setelah belajar mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif?” C. PENUTUP
--	--

	- Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan terkait materi “Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif” serta membantu peserta didik memahami pentingnya membangun pola pikir yang lebih positif dan realistis dalam menghadapi tekanan akademik. - Guru BK memberikan apresiasi atas keterbukaan dan partisipasi peserta didik selama proses konseling individu berlangsung. - Guru BK melaksanakan penilaian proses dan hasil konseling melalui refleksi dan lembar evaluasi sederhana. - Guru BK memberikan motivasi penutup kepada peserta didik: “Pikiran positif dapat membantu kita menjadi lebih tenang, percaya diri, dan lebih kuat dalam menghadapi setiap masalah.” Guru BK mengakhiri kegiatan konseling individu dengan salam dan doa.
Asesmen	Assesment as Learning (Awal) Menggunakan instrumen stres akademik Assesment for Learning (Proses) Untuk mengetahui perkembangan pemahaman peserta didik selama proses konseling individu berlangsung melalui pengamatan, antara lain: - Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi selama proses konseling individu dan refleksi diri peserta didik. - Instrumen: Instrumen Evaluasi Proses Konseling Individu. Assesment of Learning (Akhir) Mengukur sejauh mana peserta didik memahami dan mampu mengenali pikiran negatif yang muncul akibat tekanan akademik serta kemampuan dalam mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis, diantaranya: - Teknik asesmen yang digunakan berupa refleksi diri dan <i>self assessment</i>.

	• Peserta didik mengisi instrumen evaluasi hasil terkait pikiran negatif dan perubahan pola pikir yang dialami. 2. Instrumen: lembar evaluasi hasil.
--	---

Lampiran:

4. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
5. Instrumen Angket Evaluasi Hasil
6. Materi

Mengetahui

Seririt, 23 Januari 2026

Mahasiswa

Guru BK

Ida Ayu Komang Rika Suksesi

Ni Komang Tria Hinduani S.Pd

NIM. 2211011002

NIP. 19940402 202421 2 034



INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES
(Sesuai lampiran 27 Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP)
BK)

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas

Topik : Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif

Kelas : XI 5

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik menunjukkan sikap terbuka dan menghargai selama proses konseling berlangsung.				
5	Peserta didik mampu mengungkapkan pendapat, perasaan, dan pengalaman terkait pikiran negatif yang muncul akibat tekanan akademik serta mampu menyampaikan upaya yang dilakukan untuk mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif dan realistis.				
6	Peserta didik mampu mengungkapkan dan menjelaskan pengalaman, perasaan, serta pikiran negatif yang muncul akibat tekanan akademik, kemudian memahami cara mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

Skor Penilaian

- Skor 4 = Sangat Baik
- Skor 3 = Baik
- Skor 2 = Cukup Baik
- Skor 1 = Kurang Baik

Keterangan

3. Skor minimum yang dapat diperoleh adalah 8 (1×8), sedangkan skor maksimum adalah 32 (4×8).
4. Kategori hasil penilaian:

- Sangat Baik : 28–32
- Baik : 23–27
- Cukup Baik : 18–22
- Kurang Baik : 8–17



INSTRUMEN EVALUASI HASIL

A. PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)

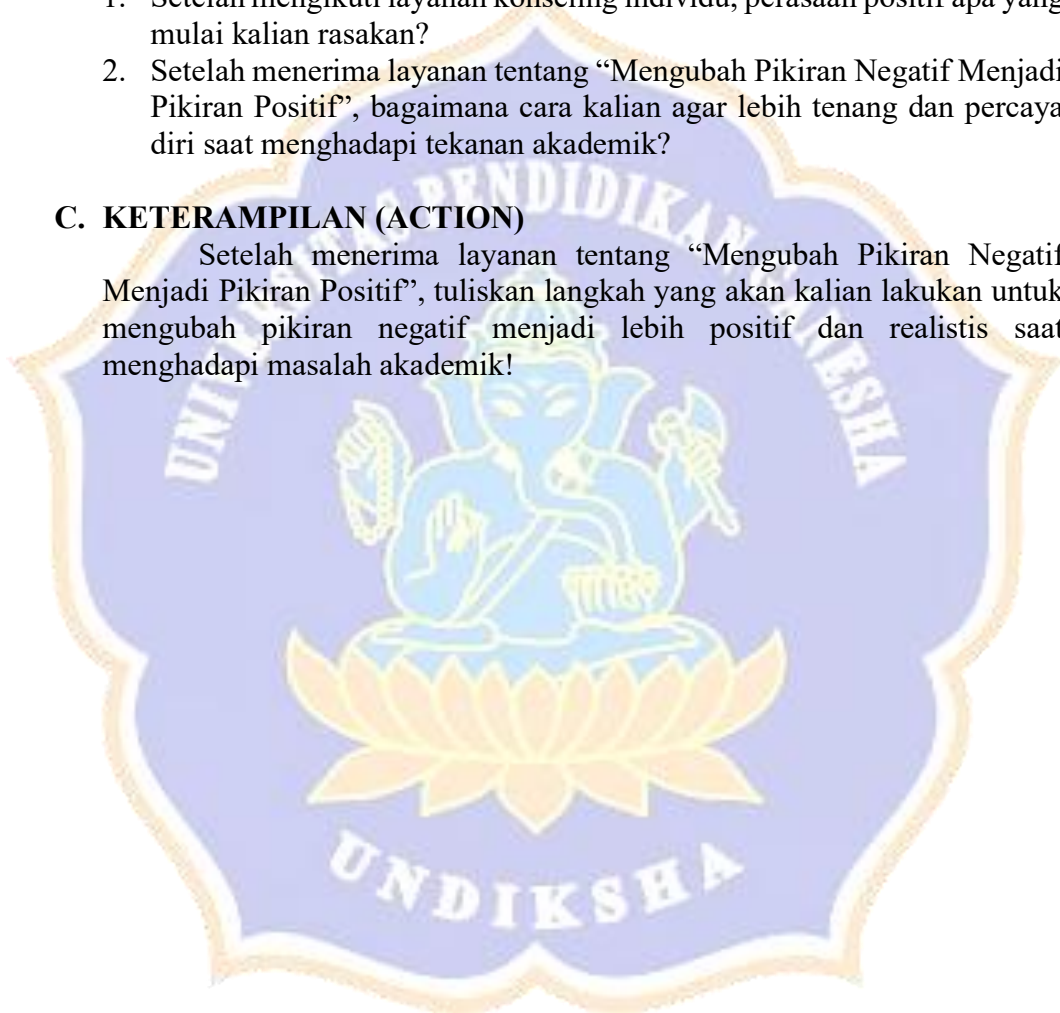
1. Sebutkan pikiran negatif yang sering muncul saat kalian menghadapi tugas atau ujian di sekolah!
2. Bagaimana pengaruh pikiran negatif terhadap perasaan dan semangat belajar kalian?

B. SIKAP/PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)

1. Setelah mengikuti layanan konseling individu, perasaan positif apa yang mulai kalian rasakan?
2. Setelah menerima layanan tentang “Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif”, bagaimana cara kalian agar lebih tenang dan percaya diri saat menghadapi tekanan akademik?

C. KETERAMPILAN (ACTION)

Setelah menerima layanan tentang “Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif”, tuliskan langkah yang akan kalian lakukan untuk mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif dan realistis saat menghadapi masalah akademik!



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

LAYANAN KONSELING INDIVIDU

Topik: Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Positif

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti.
2. Jawablah sesuai dengan kondisi dan pengalaman diri sendiri.
3. Isilah dengan jujur dan terbuka.

1. PEMAHAMAN DIRI

1. Pikiran negatif apa yang sering muncul saat kalian menghadapi tugas, ujian, atau tekanan belajar?
.....

2. Bagaimana pengaruh pikiran negatif tersebut terhadap perasaan dan semangat belajar kalian?
.....

2. REFLEKSI DIRI

1. Bagaimana perasaan kalian ketika memiliki pikiran negatif tentang kemampuan diri sendiri dalam belajar?
.....

2. Apa yang biasanya kalian lakukan ketika mulai merasa takut gagal, cemas, atau tidak percaya diri dalam belajar?
.....

3. Apakah pikiran negatif memengaruhi konsentrasi, semangat belajar, atau kondisi emosional kalian? Jelaskan!
.....

3. RENCANA TINDAKAN POSITIF

1. Upaya apa yang akan kalian lakukan untuk mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif dan realistis?
.....

2. Tuliskan kebiasaan positif yang akan kalian terapkan agar lebih tenang, percaya diri, dan semangat dalam belajar!
.....

“Pikiran positif membantu kita menjadi lebih tenang, percaya diri, dan kuat dalam menghadapi setiap tantangan.”

MATERI LAYANAN

1. Pikiran Negatif dan Pikiran Positif

- Pikiran negatif adalah cara berpikir yang cenderung menimbulkan rasa takut, cemas, tidak percaya diri, dan pesimis terhadap kemampuan diri sendiri. Pikiran negatif sering muncul ketika peserta didik menghadapi tugas, ujian, atau tekanan akademik.
- Sedangkan pikiran positif adalah cara berpikir yang lebih baik, realistis, dan mampu membantu peserta didik tetap tenang serta percaya diri dalam menghadapi masalah.
- Pikiran negatif yang tidak dikendalikan dapat memengaruhi kondisi emosional, semangat belajar, dan perilaku peserta didik sehari-hari.

2. Bentuk Pikiran Negatif Akibat Tekanan Akademik

Beberapa bentuk pikiran negatif yang sering muncul pada peserta didik antara lain:

1. Merasa tidak mampu mengerjakan tugas sekolah.
2. Takut gagal saat ujian atau presentasi.
3. Khawatir memperoleh nilai yang buruk.
4. Merasa kurang percaya diri dibandingkan teman.
5. Berpikir bahwa semua tugas terlalu sulit untuk diselesaikan.
6. Mudah menyalahkan diri sendiri ketika mengalami kesalahan.

3. Dampak Pikiran Negatif

Pikiran negatif dapat menimbulkan beberapa dampak, antara lain:

- a. Dampak Emosional
 - Mudah cemas dan khawatir.
 - Merasa takut gagal.
 - Mudah sedih dan tertekan.
- b. Dampak Kognitif
 - Sulit berkonsentrasi saat belajar.
 - Sulit berpikir tenang ketika menghadapi tugas atau ujian.
 - Mudah ragu terhadap kemampuan diri sendiri.
- c. Dampak Perilaku
 - Menunda mengerjakan tugas.
 - Kehilangan semangat belajar.
 - Menarik diri dari lingkungan sosial.
 - Mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan.

4. *Cognitive Behavioral*

Cognitive Behavioral adalah pendekatan konseling yang membantu peserta didik memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam *Cognitive Behavioral*, peserta didik diajak untuk mengenali pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif serta realistis.

- Contoh Pikiran Negatif:

- “Saya pasti gagal.”
- “Saya tidak mampu mengerjakan tugas ini.”
- “Nilai saya pasti jelek.”

- Mengubah Menjadi Pikiran Positif:
 - o “Saya akan berusaha dan belajar lebih baik.”
 - o “Saya bisa mengerjakan tugas sedikit demi sedikit.”
 - o “Saya masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki nilai.”
- Melalui CBT, peserta didik belajar untuk:
 - o Mengenali pikiran negatif.
 - o Mengontrol emosi saat menghadapi tekanan akademik.
 - o Mengembangkan pola pikir positif.
 - o Meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar.

5. Teknik Relaksasi Benson

Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan mengatur pernapasan dan memberikan afirmasi positif agar tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang.

a. Langkah-Langkah Relaksasi Benson

- Duduk atau berbaring dengan posisi nyaman.
- Pejamkan mata secara perlahan.
- Kendurkan otot tubuh dan tarik napas perlahan.
- Tarik napas melalui hidung dan keluarkan perlahan melalui mulut.
- Ucapkan afirmasi positif dalam hati, seperti:
 - “Saya tenang.
 - “Saya mampu menghadapi masalah.”
 - “Saya bisa berpikir positif.”
- Lakukan selama kurang lebih 5–10 menit.

b. Manfaat Relaksasi Benson

- Mengurangi rasa cemas dan tegang.
- Membantu tubuh lebih rileks.
- Membantu pikiran menjadi lebih tenang.
- Meningkatkan rasa percaya diri.
- Membantu peserta didik berpikir lebih positif.

6. Kombinasi *Cognitive Behavioral* dan Relaksasi Benson

Kombinasi *Cognitive Behavioral* dan relaksasi Benson membantu peserta didik mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif sekaligus menenangkan pikiran dan tubuh.

- *Cognitive Behavioral* membantu peserta didik:
 - o Mengenali pikiran negatif.
 - o Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan realistis.
 - o Menumbuhkan rasa percaya diri dalam menghadapi tekanan akademik.
- Sedangkan relaksasi Benson membantu peserta didik:
 - o Mengurangi rasa cemas dan tegang.
 - o Menenangkan pikiran dan tubuh.
 - o Membantu peserta didik merasa lebih nyaman dan rileks.

RPL PENELITIAN 3



RPLBK / MODUL LAYANAN KONSELING INDIVIDU

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Seririt

Jenis Layanan : Konseling Individu

Bidang Layanan : Pribadi

Tema/Topik Layanan : Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan

Sasaran Layanan : XI 5 / Genap

Waktu : 1 × 45 menit

Penyusun : Ida Ayu Komang Rika Suksesi

Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik (opsional) : Identifikasi kesiapan peserta didik sebelum pelaksanaan layanan konseling individu dilakukan untuk mengetahui kondisi awal peserta didik, baik dari aspek kebutuhan, kondisi emosional, maupun kesiapan dalam mengikuti layanan. Layanan konseling individu ini berfokus pada membantu peserta didik mengurangi ketegangan dan kecemasan melalui pendekatan <i>Cognitive Behavioral</i> dengan teknik relaksasi Benson. a) Identifikasi kesiapan peserta didik berdasarkan need assessment. Berdasarkan hasil angket analisis kebutuhan dan wawancara, peserta didik membutuhkan layanan konseling individu untuk membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan akibat tekanan akademik. Peserta didik sering merasa cemas, takut gagal, sulit tenang saat menghadapi tugas atau ujian, serta merasa tertekan oleh tuntutan belajar. b) Kesiapan Kognitif Peserta didik sudah memahami bahwa tekanan belajar dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku. Namun, peserta didik masih mudah merasa khawatir, tegang, dan sulit mengendalikan kecemasan saat menghadapi
--------------	---

	kegiatan akademik. Oleh karena itu, peserta didik memerlukan bantuan untuk belajar mengelola ketegangan dan kecemasan agar lebih tenang dan nyaman dalam belajar. c) Kesiapan Afektif Peserta didik menunjukkan sikap terbuka, kooperatif, dan memiliki keinginan untuk memperbaiki kondisi dirinya. Peserta didik juga termotivasi untuk belajar menenangkan diri, mengurangi rasa cemas, serta membangun perasaan yang lebih nyaman dan percaya diri dalam menghadapi tekanan akademik. 2. Karakteristik Materi Layanan (opsional): a) Relevan dengan kehidupan peserta didik Materi ini berhubungan langsung dengan kebutuhan peserta didik kelas XI untuk membantu peserta didik mengurangi ketegangan dan kecemasan yang muncul akibat tekanan akademik, seperti rasa takut gagal, khawatir berlebihan, dan sulit merasa tenang saat menghadapi tugas atau ujian. Melalui layanan konseling individu, peserta didik diarahkan untuk belajar menenangkan diri dan mengelola kecemasan dengan lebih baik. b) Berorientasi pada masa depan Materi memberikan pemahaman kepada peserta didik bahwa kemampuan mengelola ketegangan dan kecemasan dapat membantu meningkatkan rasa tenang, percaya diri, dan kesiapan dalam menghadapi tantangan akademik. Dengan demikian, peserta didik diharapkan mampu mengendalikan emosi secara lebih positif serta memiliki kesiapan mental yang lebih baik di masa depan. 3. Dimensi Profil Lulusan : Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai pada kegiatan layanan BK ini antara lain kemandirian, beriman dan bertaqwa, serta bernalar kritis dalam membantu peserta didik mengelola ketegangan dan kecemasan akibat tekanan akademik sehingga peserta didik mampu menghadapi
--	--

	kegiatan belajar dengan lebih tenang, percaya diri, dan adaptif.
Desain Pembelajaran	1. Capaian Layanan (opsional) : Capaian layanan BK yang ingin dicapai pada topik layanan “Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan” yakni pengembangan pribadi, yaitu kemampuan peserta didik/konseli dalam mengenali kondisi kecemasan dan ketegangan yang dialami, memahami pengaruhnya terhadap emosi dan perilaku, serta menampilkan kemandirian dalam mengelola kecemasan agar lebih tenang, nyaman, dan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. 2. Lintas Disiplin Ilmu (opsional) : Topik Layanan : Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan Bimbingan dan Konseling (BK) • Memberikan pemahaman kepada peserta didik tentang ketegangan dan kecemasan akibat tekanan akademik. • Membantu peserta didik mengenali dan mengelola rasa cemas agar lebih tenang dan nyaman dalam belajar. Psikologi • Membantu peserta didik memahami kondisi emosional yang muncul akibat tekanan belajar. • Membantu peserta didik mengurangi ketegangan dan kecemasan melalui latihan relaksasi dan pengendalian diri. Pendidikan • Memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kondisi emosional agar proses belajar berjalan dengan baik. • Membantu peserta didik membangun kebiasaan belajar yang lebih tenang, fokus, dan percaya diri. 3. Tujuan Layanan a) Tujuan Umum :

	Setelah mengikuti layanan, peserta didik diharapkan mampu mengenali ketegangan dan kecemasan yang dialami akibat tekanan akademik, memahami pengaruhnya terhadap emosi dan perilaku, serta mampu mengelola kecemasan agar lebih tenang, nyaman, dan percaya diri dalam menghadapi kegiatan belajar. b) Tujuan Khusus Setelah mengikuti layanan konseling individu, peserta didik diharapkan mampu : 1. Peserta didik dapat <i>mengungkapkan</i> kondisi ketegangan dan kecemasan yang dialami saat menghadapi tekanan akademik. 2. Peserta didik dapat <i>mengenali</i> tanda-tanda ketegangan dan kecemasan yang muncul pada diri sendiri. 3. Peserta didik dapat <i>memahami</i> dampak ketegangan dan kecemasan terhadap kondisi emosional dan kegiatan belajar. 4. Peserta didik dapat <i>menerapkan</i> cara untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan agar lebih tenang dan nyaman dalam menghadapi tuntutan akademik. 4. Praktik Pedagogis : Layanan konseling individu diselenggarakan menggunakan pendekatan <i>Cognitive Behavioral</i> dengan teknik relaksasi Benson melalui metode <i>self assessment</i> untuk membantu peserta didik mengenali kondisi ketegangan dan kecemasan yang muncul akibat tekanan akademik, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan reaksi tubuh, serta melatih peserta didik agar lebih tenang dan mampu mengelola kecemasan secara positif. 5. Kemitraan Pembelajaran (opsional) : Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan peserta didik sebagai subjek layanan agar peserta didik mampu mengenali kondisi ketegangan dan kecemasan yang muncul akibat tekanan akademik, memahami dampaknya
--	---

	terhadap emosi dan perilaku, serta mampu mengelola kecemasan agar lebih tenang, nyaman, dan percaya diri dalam menghadapi tuntutan belajar. 6. Lingkungan Pembelajaran : Ruang Fisik : Lingkungan yang kondusif disekitar lingkungan ruang konseling individu. Budaya Belajar : Membangun suasana belajar yang nyaman, terbuka, dan reflektif agar peserta didik mampu mengungkapkan perasaan cemas dan tegang secara terbuka, mengenali kondisi dirinya, serta belajar menenangkan diri dalam menghadapi tekanan akademik. 7. Pemanfaatan Digital (opsional) : Layanan ini menggunakan LKPD, dan kuesioner stres akademik sebagai media pembelajarannya.
Pengalaman Belajar	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN : A. TAHAP AWAL (Prinsip berkesadaran) 1. Salam Hangat dan Kontak Awal - Guru BK membuka kegiatan layanan dengan salam, berdoa, dan membangun suasana yang nyaman sebelum pelaksanaan layanan konseling individu. - Guru BK membina hubungan yang hangat dengan peserta didik serta menyiapkan layanan konseling individu dengan menanyakan kabar, kondisi belajar, dan perasaan peserta didik terkait kegiatan akademik di sekolah. 2. Apersepsi Kontekstual - Guru BK menyampaikan topik/tema dan tujuan layanan konseling individu tentang mengurangi ketegangan dan kecemasan. - Guru BK memberikan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan mengenai perasaan cemas, tegang, atau khawatir yang sering muncul saat menghadapi tugas, ujian, atau tekanan akademik. - Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan serta memberikan motivasi agar peserta didik merasa nyaman,

tenang, dan terbuka selama proses konseling berlangsung.

B. TAHAP INTI

1. Memahami (berkesadaran) selama 10 menit

- a) Guru BK mengajukan pertanyaan reflektif untuk menggali pengalaman pribadi peserta didik terkait ketegangan dan kecemasan akibat tekanan akademik, misalnya:

“Pernahkah kalian merasa cemas, tegang, atau sulit tenang saat menghadapi tugas dan ujian?” (3 menit)

- b) Guru BK menyampaikan materi secara konseptual mengenai pengertian ketegangan dan kecemasan, tanda-tanda yang muncul, dampaknya terhadap emosi dan belajar, serta cara mengurangi kecemasan melalui teknik relaksasi Benson selama 7 menit.

2. Mengaplikasikan (bermakna, menyenangkan)

Kegiatan pada tahap ini dilakukan melalui metode refleksi diri selama 20 menit.

- a) Guru BK mengarahkan peserta didik untuk merefleksikan pengalaman ketika merasa cemas, tegang, takut gagal, atau khawatir berlebihan saat menghadapi tekanan akademik.

- b) Peserta didik mengisi LKPD/self assessment mengenai kondisi ketegangan dan kecemasan yang dialami selama 5 menit.

- c) Setelah selesai mengisi, Guru BK membantu peserta didik menganalisis hasil refleksi diri dan mengidentifikasi pola coping yang digunakan, baik yang bersifat adaptif maupun kurang adaptif (3 menit).

- d) Guru BK menerapkan konseling *Cognitive Behavioral* dengan membimbing peserta didik mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul akibat tekanan akademik. Peserta didik diajak mengenali pikiran-pikiran

	irasional seperti “Saya pasti gagal”, “Saya tidak mampu mengerjakan tugas ini”, atau “Nilai saya pasti buruk” (3 menit). e) Guru BK membimbing peserta didik melakukan <i>restrukturisasi kognitif</i> dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, realistis, dan adaptif, seperti “Saya dapat menyelesaikan tugas secara bertahap”, “Saya akan berusaha semaksimal mungkin”, atau “Kesalahan adalah bagian dari proses belajar” (3 menit). f) Guru BK menerapkan teknik relaksasi Benson dengan memandu peserta didik duduk dalam posisi nyaman, mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur, kemudian mengucapkan kata atau afirmasi positif sesuai keyakinan masing-masing secara berulang untuk membantu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, meningkatkan fokus belajar, serta memperkuat motivasi dalam menghadapi tuntutan akademik (3 menit). 3. Merefleksi (berkesadaran, bermakna) selama 15 menit Pengalaman belajar : a) Guru BK mengarahkan peserta didik untuk menyampaikan hasil refleksi diri mengenai kondisi kecemasan dan ketegangan yang sering dialami saat menghadapi tekanan akademik. b) Peserta didik menerima umpan balik dan penguatan dari Guru BK terkait hasil refleksi yang telah disampaikan. c) Guru BK memberikan pertanyaan reflektif: “Apa hal penting yang kalian pahami setelah belajar mengurangi ketegangan dan kecemasan?” C. PENUTUP a) Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan terkait materi “Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan” serta membantu peserta didik memahami pentingnya menjaga
--	---

	pikiran dan perasaan tetap tenang saat menghadapi tekanan akademik. b) Guru BK memberikan apresiasi atas keterbukaan dan partisipasi peserta didik selama proses konseling individu berlangsung. c) Guru BK melaksanakan penilaian proses dan hasil konseling melalui refleksi dan lembar evaluasi sederhana. d) Guru BK memberikan motivasi penutup kepada peserta didik: “Ketika kita mampu menenangkan diri, kita akan lebih kuat dan percaya diri dalam menghadapi setiap tantangan.” e) Guru BK mengakhiri kegiatan konseling individu dengan salam dan doa.
Asesmen	Assesment as Learning (Awal) Menggunakan instrumen stres akademik Assesment for Learning (Proses) Untuk mengetahui perkembangan pemahaman peserta didik selama proses konseling individu berlangsung melalui pengamatan, antara lain: 1. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi selama proses konseling individu dan refleksi diri peserta didik. 2. Instrumen: Instrumen Evaluasi Proses Konseling Individu. Assesment of Learning (Akhir) Mengukur sejauh mana peserta didik memahami dan mampu mengenali kondisi ketegangan dan kecemasan yang muncul akibat tekanan akademik serta kemampuan dalam mengelolanya agar lebih tenang dan nyaman, diantaranya: 1. Teknik asesmen yang digunakan berupa refleksi diri dan <i>self assessment</i>. • Peserta didik mengisi instrumen evaluasi hasil terkait kondisi ketegangan, kecemasan, dan perubahan yang dirasakan setelah mengikuti layanan konseling individu. 2. Instrumen: lembar evaluasi hasil. Instrumen: lembar evaluasi hasil.

Lampiran:

1. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
2. Instrumen Angket Evaluasi Hasil
3. Materi

Mengetahui

Seririt, 27 Januari 2026

Mahasiswa

Guru BK

Ida Ayu Komang Rika Suksesi

Ni Komang Tria Hinduani S.Pd

NIM. 2211011002

NIP. 19940402 202421 2 034



INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES
(Sesuai lampiran 27 Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP)
BK)

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas

Topik : Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan

Kelas : XI 5

Petunjuk

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik menunjukkan sikap terbuka dan menghargai selama proses konseling berlangsung.				
5	Peserta didik mampu mengungkapkan dan menjelaskan pengalaman, perasaan, serta kondisi kecemasan yang dialami akibat tekanan akademik, kemudian memahami cara mengurangi ketegangan dan kecemasan agar lebih tenang dan nyaman dalam belajar.				
6	Peserta didik mampu mengungkapkan dan menjelaskan pengalaman, perasaan, serta pikiran negatif yang muncul akibat tekanan akademik, kemudian memahami cara mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

Skor Penilaian

- Skor 4 = Sangat Baik
- Skor 3 = Baik
- Skor 2 = Cukup Baik
- Skor 1 = Kurang Baik

Keterangan

5. Skor minimum yang dapat diperoleh adalah 8 (1×8), sedangkan skor maksimum adalah 32 (4×8).
6. Kategori hasil penilaian:
 - Sangat Baik : 28–32
 - Baik : 23–27
 - Cukup Baik : 18–22
 - Kurang Baik : 8–17

INSTRUMEN EVALUASI HASIL

A. PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)

1. Sebutkan kondisi ketegangan atau kecemasan yang sering kalian rasakan saat menghadapi tugas atau ujian di sekolah!
2. Bagaimana pengaruh ketegangan dan kecemasan terhadap perasaan dan semangat belajar kalian?

B. SIKAP/PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)

1. Setelah mengikuti layanan konseling individu, perasaan positif apa yang mulai kalian rasakan?
2. Setelah menerima layanan tentang “Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan”, bagaimana cara kalian agar lebih tenang dan nyaman saat menghadapi tekanan akademik?

C. KETERAMPILAN (ACTION)

Setelah menerima layanan tentang “Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan”, tuliskan langkah yang akan kalian lakukan untuk menenangkan diri dan mengurangi kecemasan saat menghadapi masalah akademik!



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

LAYANAN KONSELING INDIVIDU

Topik: Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti.
2. Jawablah sesuai dengan kondisi dan pengalaman diri sendiri.
3. Isilah dengan jujur dan terbuka.

1. PEMAHAMAN DIRI

1. Kapan kalian biasanya merasa cemas atau tegang saat belajar?
.....
2. Apa yang kalian rasakan ketika menghadapi banyak tugas atau ujian?
.....

2. REFLEKSI DIRI

1. Apakah kecemasan memengaruhi semangat atau konsentrasi belajar kalian?
.....
2. Apa yang biasanya kalian lakukan untuk menenangkan diri?
.....

3. RENCANA TINDAKAN POSITIF

1. Tuliskan cara yang akan kalian lakukan agar lebih tenang saat menghadapi tekanan akademik!
.....

“Tenang dalam berpikir membantu kita lebih kuat dalam menghadapi masalah.”

MATERI LAYANAN

1. Pengertian ketegangan

Ketegangan dan kecemasan adalah kondisi ketika seseorang merasa khawatir, takut, tidak tenang, atau terbebani saat menghadapi tekanan akademik seperti tugas, ujian, dan tuntutan belajar. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat memengaruhi kondisi emosi, konsentrasi, dan semangat belajar peserta didik.

2. Penyebab Ketegangan dan Kecemasan

Beberapa hal yang dapat menyebabkan ketegangan dan kecemasan, antara lain:

- a. Banyaknya tugas sekolah.
- b. Takut gagal saat ujian.
- c. Khawatir mendapatkan nilai buruk.
- d. Tekanan untuk berprestasi.
- e. Kurang percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri.

3. Dampak Ketegangan dan Kecemasan

Ketegangan dan kecemasan dapat menyebabkan:

- a. Mudah khawatir dan takut.
- b. Sulit berkonsentrasi saat belajar.
- c. Tubuh terasa lelah dan tidak tenang.
- d. Menurunnya semangat belajar.
- e. Sulit mengendalikan emosi.

4. *Cognitive Behavioral*

Cognitive Behavioral adalah pendekatan konseling yang membantu peserta didik memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam CBT, peserta didik diajak untuk mengenali pikiran negatif dan mengubahnya menjadi pikiran yang lebih positif serta realistis.

- Contoh Pikiran Negatif:
 - o “Saya pasti gagal.”
 - o “Saya tidak mampu mengerjakan tugas ini.”
 - o “Nilai saya pasti jelek.”
- Mengubah Menjadi Pikiran Positif:
 - o “Saya akan berusaha dan belajar lebih baik.”
 - o “Saya bisa mengerjakan tugas sedikit demi sedikit.”
 - o “Saya masih memiliki kesempatan untuk memperbaiki nilai.”
- Melalui CBT, peserta didik belajar untuk:
 - o Mengenali pikiran negatif.
 - o Mengontrol emosi saat menghadapi tekanan akademik.
 - o Mengembangkan pola pikir positif.
 - o Meningkatkan rasa percaya diri dalam belajar.

5. Teknik Relaksasi Benson

Relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan mengatur pernapasan dan memberikan afirmasi positif agar tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang.

a. Langkah-Langkah Relaksasi Benson

- Duduk atau berbaring dengan posisi nyaman.

- Pejamkan mata secara perlahan.
 - Kendurkan otot tubuh dan tarik napas perlahan.
 - Tarik napas melalui hidung dan keluarkan perlahan melalui mulut.
 - Ucapkan afirmasi positif dalam hati, seperti:
 - “Saya tenang.
 - “Saya mampu menghadapi masalah.”
 - “Saya bisa berpikir positif.”
 - Lakukan selama kurang lebih 5–10 menit.
- b. Manfaat Relaksasi Benson
- Mengurangi rasa cemas dan tegang.
 - Membantu tubuh lebih rileks.
 - Membantu pikiran menjadi lebih tenang.
 - Meningkatkan rasa percaya diri.
 - Membantu peserta didik berpikir lebih positif.
6. Kombinasi *Cognitive Behavioral* dan Relaksasi Benson
- Kombinasi *Cognitive Behavioral* dan relaksasi Benson membantu peserta didik mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara menenangkan pikiran dan tubuh secara bersamaan
- *Cognitive Behavioral* membantu peserta didik mengontrol pikiran dan emosi
 - Sedangkan relaksasi Benson membantu peserta didik merasa lebih rileks, nyaman, dan tenang saat menghadapi tekanan akademik.



RPL PENELITIAN 4



RPLBK / MODUL LAYANAN KONSELING

INDIVIDU

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Seririt

Jenis Layanan : Konseling Individu

Bidang Layanan : Pribadi

Tema/Topik Layanan : Strategi Coping dan Motivasi Belajar

Sasaran Layanan : XI 5 / Genap

Waktu : 1 × 45 menit

Penyusun : Ida Ayu Komang Rika Suksesi

Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik (opsional) : Identifikasi kesiapan peserta didik sebelum pelaksanaan layanan konseling individu dilakukan untuk mengetahui kondisi awal peserta didik, baik dari aspek kebutuhan, kondisi emosional, maupun kesiapan dalam mengikuti layanan. Layanan konseling individu ini berfokus pada membantu peserta didik meningkatkan strategi coping dan motivasi belajar melalui pendekatan <i>Cognitive Behavioral</i> dengan teknik relaksasi Benson. a) Identifikasi kesiapan peserta didik berdasarkan need assessment. Berdasarkan hasil angket analisis kebutuhan dan wawancara, peserta didik membutuhkan layanan konseling individu untuk membantu meningkatkan kemampuan coping dalam menghadapi tekanan akademik serta meningkatkan motivasi belajar. Peserta didik sering merasa mudah menyerah, kurang semangat belajar, sulit mengatasi tekanan tugas, dan merasa terbebani oleh tuntutan akademik. b) Kesiapan Kognitif Peserta didik sudah memahami bahwa tekanan belajar dapat memengaruhi semangat dan
--------------	---

	perilaku belajar. Namun, peserta didik masih mengalami kesulitan dalam mengelola masalah akademik, kurang mampu menghadapi tekanan secara positif, serta mengalami penurunan motivasi belajar. Oleh karena itu, peserta didik memerlukan bantuan untuk mengembangkan strategi coping yang baik dan meningkatkan motivasi belajar agar lebih percaya diri dan semangat dalam belajar. c) Kesiapan Afektif Peserta didik menunjukkan sikap terbuka, kooperatif, dan memiliki keinginan untuk memperbaiki kondisi dirinya. Peserta didik juga termotivasi untuk belajar mengelola tekanan akademik, meningkatkan semangat belajar, serta membangun sikap yang lebih positif dan percaya diri dalam menghadapi kegiatan akademik. 2. Karakteristik Materi Layanan (opsional): a) Relevan dengan kehidupan peserta didik Materi ini berhubungan langsung dengan kebutuhan peserta didik kelas XI untuk membantu peserta didik meningkatkan strategi coping dan motivasi belajar dalam menghadapi tekanan akademik, seperti banyaknya tugas, rasa malas belajar, mudah menyerah, dan kurang percaya diri. Melalui layanan konseling individu, peserta didik diarahkan untuk belajar menghadapi masalah secara positif serta membangun semangat belajar yang lebih baik. b) Berorientasi pada masa depan Materi memberikan pemahaman kepada peserta didik bahwa kemampuan menggunakan strategi coping yang positif dan memiliki motivasi belajar yang baik dapat membantu menghadapi tantangan akademik secara lebih percaya diri dan bertanggung jawab. Dengan demikian, peserta didik diharapkan mampu mengelola tekanan belajar dengan baik serta memiliki kesiapan mental dan semangat belajar yang lebih baik di masa depan.
--	---

	3. Dimensi Profil Lulusan : Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai pada kegiatan layanan BK ini antara lain kemandirian, beriman dan bertaqwa, serta bernalar kritis dalam membantu peserta didik mengembangkan strategi coping dan meningkatkan motivasi belajar sehingga peserta didik mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih percaya diri, semangat, dan adaptif.
Desain Pembelajaran	1. Capaian Layanan (opsional) : Capaian layanan BK yang ingin dicapai pada topik layanan “<i>Strategi Coping</i> dan Motivasi Belajar” yakni pengembangan pribadi, yaitu kemampuan peserta didik/konseli dalam mengenali cara menghadapi tekanan akademik, memahami pentingnya motivasi belajar, serta menampilkan kemandirian dalam menggunakan strategi coping yang positif untuk meningkatkan semangat, percaya diri, dan ketahanan dalam belajar. 2. Lintas Disiplin Ilmu (opsional) : Topik Layanan : Mengurangi Ketegangan dan Kecemasan Bimbingan dan Konseling (BK) • Memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai strategi coping yang dapat digunakan untuk menghadapi tekanan akademik. • Membantu peserta didik mengenali sumber stres belajar serta memilih cara yang lebih adaptif dalam mengatasinya. • Meningkatkan motivasi belajar melalui penguatan tujuan, pengelolaan diri, dan pengembangan sikap positif terhadap proses belajar. Psikologi • Membantu peserta didik memahami respon emosional dan kognitif yang muncul saat menghadapi tuntutan akademik.

	● Membantu peserta didik mengembangkan strategi coping adaptif (<i>problem-focused</i> dan <i>emotion-focused coping</i>) untuk mengurangi tekanan psikologis. ● Mendorong peningkatan motivasi intrinsik melalui penguatan <i>self-efficacy</i> dan regulasi emosi. Pendidikan ● Memberikan pemahaman tentang pentingnya strategi belajar yang efektif dalam menunjang motivasi dan hasil belajar. ● Membantu peserta didik membangun kebiasaan belajar yang terarah, konsisten, dan sesuai dengan tujuan akademik. ● Mendorong peserta didik untuk lebih aktif, percaya diri, dan bertanggung jawab dalam proses belajar. 3. Tujuan Layanan a) Tujuan Umum : Setelah mengikuti layanan, peserta didik diharapkan mampu mengenali sumber tekanan akademik yang dialami, memahami strategi coping yang dapat digunakan, serta mampu mengelola tekanan tersebut secara adaptif sehingga memiliki motivasi belajar yang lebih baik, lebih tenang, dan percaya diri dalam menghadapi kegiatan belajar. b) Tujuan Khusus Setelah mengikuti layanan konseling individu, peserta didik diharapkan mampu: 1. Peserta didik dapat <i>mengungkapkan</i> pengalaman dan kondisi tekanan akademik yang dialami dalam proses belajar. 2. Peserta didik dapat <i>mengenali</i> sumber stres serta respons diri (emosi, pikiran, dan perilaku) saat menghadapi tuntutan akademik. 3. Peserta didik dapat <i>memahami</i> hubungan antara kondisi psikologis, strategi coping, dan motivasi belajar.
--	---

	4. Peserta didik dapat <i>mengidentifikasi</i> strategi coping yang selama ini digunakan dalam menghadapi tekanan belajar. 5. Peserta didik dapat <i>menerapkan</i> strategi coping yang lebih adaptif untuk mengelola tekanan akademik. 6. Peserta didik dapat <i>meningkatkan</i> motivasi belajar melalui pengelolaan diri dan penguatan tujuan belajar yang lebih jelas. 4. Praktik Pedagogis : Layanan konseling individu diselenggarakan menggunakan pendekatan <i>Cognitive Behavioral</i> dengan teknik relaksasi Benson melalui metode <i>self assessment</i> untuk membantu peserta didik mengenali strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan akademik, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam proses belajar, serta melatih peserta didik untuk mengelola tekanan secara lebih adaptif sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar, ketenangan, dan kepercayaan diri dalam kegiatan akademik. 5. Kemitraan Pembelajaran (opsional) : Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan peserta didik sebagai subjek layanan agar peserta didik mampu mengenali strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan akademik, memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam proses belajar, serta mampu mengelola tekanan secara adaptif sehingga memiliki motivasi belajar yang lebih baik, lebih tenang, nyaman, dan percaya diri dalam menghadapi tuntutan belajar. 6. Lingkungan Pembelajaran : Ruang Fisik : Lingkungan yang kondusif disekitar lingkungan ruang konseling individu. Budaya Belajar : Membangun suasana belajar yang nyaman, terbuka, dan reflektif agar
--	--

	peserta didik mampu mengenali strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan akademik, mengungkapkan pengalaman dan hambatan belajar secara terbuka, serta mengembangkan kemampuan pengelolaan diri dan motivasi belajar agar lebih tenang, fokus, dan percaya diri dalam proses pembelajaran. 7. Pemanfaatan Digital (opsional) : Layanan ini menggunakan LKPD, dan kuesioner stres akademik sebagai media pembelajarannya.
Pengalaman Belajar	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN : A. TAHAP AWAL (Prinsip berkesadaran) 1. Salam Hangat dan Kontak Awal - Guru BK membuka kegiatan layanan dengan salam, berdoa, dan membangun suasana yang nyaman sebelum pelaksanaan layanan konseling individu. - Guru BK membina hubungan yang hangat dengan peserta didik serta menyiapkan layanan konseling individu dengan menanyakan kabar, kondisi belajar, dan perasaan peserta didik terkait kegiatan akademik di sekolah. 2. Apersepsi Kontekstual - Guru BK menyampaikan topik/tema dan tujuan layanan konseling individu tentang strategi coping dan peningkatan motivasi belajar dalam menghadapi tekanan akademik. - Guru BK memberikan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan mengenai cara peserta didik mengatasi tekanan belajar, strategi yang biasa digunakan ketika menghadapi tugas, ujian, atau tuntutan akademik, serta hambatan yang dialami dalam menjaga motivasi belajar. - Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti layanan serta memberikan motivasi agar peserta didik merasa nyaman, terbuka, dan aktif dalam mengeksplorasi

strategi coping serta upaya meningkatkan motivasi belajar selama proses konseling berlangsung.

B. TAHAP INTI

1. Memahami (berkesadaran) selama 10 menit

- a) Guru BK mengajukan pertanyaan reflektif untuk menggali pengalaman pribadi peserta didik terkait cara menghadapi tekanan akademik, misalnya:

“Bagaimana kalian biasanya merespon saat menghadapi tugas, ujian, atau tuntutan belajar yang berat?”

- b) Guru BK menyampaikan materi secara konseptual mengenai strategi coping dalam menghadapi tekanan akademik, jenis-jenis coping (adaptif dan maladaptif), hubungan pikiran-perasaan-perilaku dalam belajar, serta pengenalan teknik relaksasi Benson untuk membantu menenangkan diri selama 7 menit.

2. Mengaplikasikan (bermakna, menyenangkan)

Kegiatan pada tahap ini dilakukan melalui metode refleksi diri selama 20 menit.

- a) Guru BK mengarahkan peserta didik untuk merefleksikan pengalaman ketika menghadapi tekanan akademik, termasuk pikiran negatif, emosi yang muncul, dan cara yang digunakan untuk mengatasinya.
- b) Peserta didik mengisi LKPD/*self assessment* mengenai strategi coping yang biasa digunakan dalam menghadapi tekanan belajar serta tingkat motivasi belajar yang dimiliki selama 5 menit.
- c) Setelah selesai mengisi, Guru BK membantu peserta didik menganalisis hasil refleksi diri dan mengidentifikasi pola coping yang digunakan, baik yang bersifat adaptif maupun kurang adaptif (3 menit).
- d) Guru BK menerapkan konseling *Cognitive Behavioral* dengan membimbing peserta didik mengidentifikasi hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul

	akibat tekanan akademik. Peserta didik diajak mengenali pikiran-pikiran irasional seperti “Saya pasti gagal”, “Saya tidak mampu mengerjakan tugas ini”, atau “Nilai saya pasti buruk” (3 menit). e) Guru BK membimbing peserta didik melakukan <i>restrukturisasi kognitif</i> dengan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif, realistis, dan adaptif, seperti “Saya dapat menyelesaikan tugas secara bertahap”, “Saya akan berusaha semaksimal mungkin”, atau “Kesalahan adalah bagian dari proses belajar” (3 menit). f) Guru BK menerapkan teknik relaksasi Benson dengan memandu peserta didik duduk dalam posisi nyaman, mengatur pernapasan secara perlahan dan teratur, kemudian mengucapkan kata atau afirmasi positif sesuai keyakinan masing-masing secara berulang untuk membantu menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan, meningkatkan fokus belajar, serta memperkuat motivasi dalam menghadapi tuntutan akademik (3 menit). 3. Merefleksi (berkesadaran, bermakna) selama 15 menit Pengalaman belajar : a) Guru BK mengarahkan peserta didik untuk menyampaikan hasil refleksi diri mengenai strategi yang selama ini digunakan dalam menghadapi tekanan akademik dan pengaruhnya terhadap motivasi belajar. b) Peserta didik menerima umpan balik dan penguatan dari Guru BK terkait hasil refleksi yang telah disampaikan. c) Guru BK memberikan pertanyaan reflektif: “Apa strategi yang paling membantu kalian dalam menghadapi tekanan belajar, dan bagaimana kalian akan memperbaikinya ke depan?” C. PENUTUP a) Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan terkait materi “Strategi Coping dan Motivasi Belajar” serta membantu peserta didik memahami pentingnya
--	---

	mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. b) Guru BK memberikan apresiasi atas keterbukaan dan partisipasi peserta didik selama proses konseling individu berlangsung. c) Guru BK melaksanakan penilaian proses dan hasil konseling melalui refleksi diri serta lembar evaluasi sederhana terkait strategi coping dan motivasi belajar peserta didik. d) Guru BK memberikan motivasi penutup kepada peserta didik: “Ketika kita mampu mengelola pikiran dan memilih cara yang tepat dalam menghadapi tantangan, kita akan lebih kuat, tenang, dan termotivasi untuk terus belajar.” e) Guru BK mengakhiri kegiatan konseling individu dengan salam dan doa.
Asesmen	Assesment as Learning (Awal) Menggunakan instrumen stres akademik Assesment for Learning (Proses) Untuk mengetahui perkembangan pemahaman peserta didik selama proses konseling individu berlangsung melalui pengamatan, antara lain: 1. Teknik asesmen yang digunakan melalui observasi selama proses konseling individu dan refleksi diri peserta didik. 2. Instrumen: Instrumen Evaluasi Proses Konseling Individu. Assesment of Learning (Akhir) Mengukur sejauh mana peserta didik memahami strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan akademik serta kemampuan dalam mengelola diri untuk meningkatkan motivasi belajar, ketenangan, dan pengendalian emosi dalam proses belajar, diantaranya: 1. Teknik asesmen yang digunakan berupa refleksi diri dan <i>self assessment</i>. ● Peserta didik mengisi instrumen evaluasi hasil terkait strategi coping yang digunakan, tingkat motivasi belajar, serta

	perubahan yang dirasakan setelah mengikuti layanan konseling individu. Instrumen: lembar evaluasi hasil.
--	--

Lampiran:

1. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
2. Instrumen Angket Evaluasi Hasil
3. Materi

Mengetahui

Seririt, 02 Februari 2026

Mahasiswa

Guru BK

Ida Ayu Komang Rika Suksesi

Ni Komang Tria Hinduani S.Pd

NIM. 2211011002

NIP. 19940402 202421 2 034



INSTRUMEN OBSERVASI EVALUASI PROSES
(Sesuai lampiran 27 Panduan Operasional Penyelenggaraan (POP)
BK)

PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas

Topik : Strategi Coping dan Motivasi Belajar

Kelas : XI 5

Petunjuk

Beri tanda centang (√) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik menunjukkan sikap terbuka dan menghargai selama proses konseling berlangsung.				
5	Peserta didik mampu mengungkapkan pendapat, perasaan, dan pengalaman terkait cara menghadapi tekanan akademik serta strategi coping yang digunakan dalam mengelola situasi tersebut, termasuk upaya yang dilakukan untuk meningkatkan ketenangan dan motivasi belajar.				
6	Peserta didik mampu menjelaskan pengalaman, perasaan, serta kondisi yang dialami saat menghadapi tekanan akademik, kemudian memahami dan mengidentifikasi strategi coping yang dapat digunakan untuk mengurangi tekanan tersebut sehingga lebih tenang, fokus, dan termotivasi dalam belajar.				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

Skor Penilaian

- Skor 4 = Sangat Baik
- Skor 3 = Baik
- Skor 2 = Cukup Baik
- Skor 1 = Kurang Baik

Keterangan

7. Skor minimum yang dapat diperoleh adalah 8 (1×8), sedangkan skor maksimum adalah 32 (4×8).
8. Kategori hasil penilaian:
 - Sangat Baik : 28–32
 - Baik : 23–27
 - Cukup Baik : 18–22
 - Kurang Baik : 8–17



INSTRUMEN EVALUASI HASIL

A. PENGETAHUAN (UNDERSTANDING)

1. Sebutkan cara atau strategi yang biasanya kalian gunakan ketika menghadapi tugas atau ujian di sekolah!
2. Bagaimana pengaruh cara kalian menghadapi tekanan akademik terhadap perasaan, pikiran, dan semangat belajar kalian?

B. SIKAP/PERASAAN POSITIF (COMFORTABLE)

1. Setelah mengikuti layanan konseling individu, perubahan positif apa yang mulai kalian rasakan dalam menghadapi tekanan belajar?
2. Setelah menerima layanan tentang “Strategi Coping dan Motivasi Belajar”, bagaimana perasaan kalian terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan akademik ke depan?

C. KETERAMPILAN (ACTION)

Setelah menerima layanan tentang “Strategi Coping dan Motivasi Belajar”, tuliskan langkah konkret yang akan kalian lakukan untuk mengelola tekanan akademik dan meningkatkan motivasi belajar kalian!



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

LAYANAN KONSELING INDIVIDU

Topik: Strategi Coping dan Motivasi Belajar

Nama Peserta Didik :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan teliti!
2. Jawablah sesuai dengan kondisi dan pengalaman diri sendiri.
3. Isilah dengan jujur dan terbuka.

A. PEMAHAMAN DIRI

1. Cara apa yang biasanya kamu lakukan ketika menghadapi tugas atau ujian yang sulit?
.....
2. Bagaimana cara tersebut memengaruhi perasaan, pikiran, dan semangat belajarmu?
.....

B. REFLEKSI DIRI

1. Setelah mengikuti layanan ini, perubahan positif apa yang kamu rasakan dalam menghadapi tekanan belajar?
.....
2. Bagaimana perasaanmu terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan belajar ke depan?
.....

C. RENCANA TINDAKAN POSITIF

1. Tuliskan langkah konkret yang akan kamu lakukan untuk mengelola tekanan akademik dan meningkatkan motivasi belajarmu!
.....

MATERI LAYANAN

Dalam kegiatan belajar, peserta didik sering menghadapi tekanan akademik seperti tugas, ujian, dan tuntutan nilai. Kondisi ini dapat menimbulkan stres yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku belajar.

1. Strategi Coping

Strategi coping adalah cara seseorang menghadapi dan mengelola tekanan atau masalah.

Terdapat dua jenis coping:

- Coping adaptif (positif): mencari solusi, mengatur waktu belajar, meminta bantuan, berpikir positif.
- Coping maladaptif (kurang tepat): menghindar, menunda tugas, panik berlebihan.

Menggunakan coping yang tepat membantu peserta didik lebih tenang dan mampu menyelesaikan masalah secara efektif.

2. Hubungan Pikiran, Perasaan, dan Perilaku (CBT)

Apa yang kita pikirkan akan memengaruhi perasaan dan tindakan.

Contoh:

- Pikiran negatif: “Saya pasti gagal” → cemas → malas belajar
- Pikiran positif: “Saya bisa belajar pelan-pelan” → lebih tenang → lebih semangat belajar

Mengubah cara berpikir menjadi lebih positif dapat meningkatkan motivasi belajar.

3. Relaksasi Benson

Relaksasi Benson adalah teknik menenangkan diri dengan cara:

- Duduk atau berbaring dengan nyaman
- Menutup mata
- Mengatur napas perlahan
- Mengulang kata/kalimat positif (misalnya: “saya tenang, saya mampu”)

Teknik ini membantu mengurangi ketegangan dan membuat pikiran lebih fokus.

4. Motivasi Belajar

Motivasi belajar adalah dorongan untuk belajar dan mencapai tujuan.

Motivasi dapat ditingkatkan dengan:

- Menetapkan tujuan belajar
- Meyakini kemampuan diri
- Mengelola stres dengan baik
- Menggunakan strategi coping yang tepat

Lampiran 10. Sertifikat HKI



REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002026063492, 12 Mei 2026

Pencipta

Nama : Ida Ayu Komang Rika Suksesti, Prof. Dr. Nyoman Dantes dkk

Alamat : Banjar Dinas Bajangan, Desa Dencarik, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali, Banjar, Kab. Buleleng, Bali, 81152

Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha, Ida Ayu Komang Rika Suksesti dkk

Alamat : Jl. Udayana No. 11 Singaraja, Buleleng, Kab. Buleleng, Bali, 81116

Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : Karya Tulis Lainnya

Judul Ciptaan : Kuesioner Stres Akademik

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 20 April 2026, di Kab. Buleleng

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali dilakukan Pengumuman.

Nomor Pencatatan : 001229600

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL
u.b
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Agung Damarsasongko,SH.,MH.
NIP. 196912261994031001



Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik

Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

LAMPIRAN PENCIPTA

No	Nama	Alamat
1	Ida Ayu Komang Rika Suksesi	Banjar Dinas Bajangan, Desa Dencarik, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali Banjar, Kab. Buleleng
2	Prof. Dr. Nyoman Dantes	Jln. Gamias No.19, Banjar Busana, Desa Sibang Gede, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Abiansemal, Kab. Badung
3	Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.	Banjar Dinas Labak, Desa Anturan, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Buleleng, Kab. Buleleng

LAMPIRAN PEMEGANG

No	Nama	Alamat
1	Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha	Jl. Udayana No. 11 Singaraja Buleleng, Kab. Buleleng
2	Ida Ayu Komang Rika Suksesi	Banjar Dinas Bajangan, Desa Dencarik, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Banjar, Kab. Buleleng
3	Prof. Dr. Nyoman Dantes	Jln. Gamias No.19, Banjar Busana, Desa Sibang Gede, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Abiansemal, Kab. Badung
4	Prof. Dr. Kadek Suranata, M.Pd., Kons.	Banjar Dinas Labak, Desa Anturan, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Buleleng, Kab. Buleleng



Disclaimer:

1. Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.
2. Surat Pencatatan ini telah disegel secara elektronik menggunakan segel elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik, Badan Siber dan Sandi Negara.
3. Surat Pencatatan ini dapat dibuktikan keasliannya dengan memindai kode QR pada dokumen ini dan informasi akan ditampilkan dalam browser.

Lampiran 11. LOA Jurnal Penelitian



Scan article

Journal of Authentic Research
 LETTER OF ACCEPTANCE / SURAT PENERIMAAN ARTIKEL
 ISSN 2828-3724 | DOI Prefix 10.36312 | Published by LITPAM
journal-center.litpam.com/index.php/jar/index



Accredited Sinta 4



JAR

No. 467.26G/JAR/Litpam/V/2026

Mataram, May 23, 2026

Dear Authors,

Following the editorial review and publication decision of **Journal of Authentic Research**, we are pleased to confirm that the manuscript below has been **accepted for publication**. This LoA is prepared to support academic and administrative purposes.

STATUS	ACCEPTED FOR PUBLICATION	
Manuscript Title	Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Teknik Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seririt	
Author(s)	Ida Ayu Komang Rika Suksesi, Nyoman Dantes, Kadek Suranata	
Journal	Journal of Authentic Research	
Issue	Vol. 5 No. 2 (2026): May	
Published Online	June 2, 2026	
Pages	-	
DOI	https://doi.org/10.36312/mhtcnn09	
Article URL	https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/workflow/index/5267/3	
Journal Platform	Open Journal Systems (OJS) 3.4.0.8	
Accreditation Sinta 4 No. 10/C/C3/DT.05.00/2025	Access Model Open Access Peer Reviewed Journal	Publisher LITPAM Scientific Publishing Center

Thank you for your trust in Journal of Authentic Research.

Sincerely,
Editor in Chief
 Journal of Authentic Research
 Dr. Muhali, M.Sc.

Journal of Authentic Research by:















Journal of Authentic Research | journal-center.litpam.com/index.php/jar/index | DOI Prefix 10.36312

RIWAYAT HIDUP



Ida Ayu Komang Rika Suksesi dilahirkan di Desa Dencarik, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali, pada tanggal 14 Mei 2004. Penulis merupakan putri dari pasangan Ida Putu Eka Sadguna dan Gusti Ayu Kadek Marini. Penulis berkewarganegaraan Indonesia serta menganut agama Hindu. Saat ini, penulis berdomisili di Dusun Bajangan, Desa Dencarik, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Bali. Perjalanan pendidikan penulis diawali di TK Widya Kumara Sari. Setelah menyelesaikan pendidikan taman kanak-kanak, penulis melanjutkan pendidikan dasar di SD Negeri 2 Dencarik dan berhasil menyelesaikannya pada tahun 2016. Selanjutnya, penulis menempuh pendidikan di SMP Negeri 1 Banjar dan lulus pada tahun 2019. Pendidikan menengah atas diselesaikan di SMA Negeri 1 Seririt pada tahun 2022. Pada tahun yang sama, penulis diterima sebagai mahasiswa di Universitas Pendidikan Ganesha pada Program Studi Bimbingan dan Konseling. Selama menjalani perkuliahan hingga penyusunan tugas akhir, penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul *"Pengaruh Konseling Cognitive Behavioral Teknik Relaksasi Benson dalam Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Seririt"* sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.