



Lampiran 1 Surat Pengantar Observasi

	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 : 5547/UN48.10.5/LT/2025	Singaraja, 21 April 2025
Lampiran : -	
Hal : Observasi Awal	
 Yth. Kepala Sekolah SMAN 1 Singaraja di tempat	
Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat perkuliahan Mata Kuliah Seminar Proposal 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 : I Komang Wisaka Putra	
NIM : 2211011045	
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	
 	

Lampiran 2 Surat Izin 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 : 1571/UN48.10.1/PK.01.03/2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi) Singaraja, 30 Januari 2026

Yth.
Kepala SMA Negeri 1 Singaraja
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 : I Komang Wisaka Putra
NIM : 2211011045
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

Lampiran 3 Hasil Uji Judges

No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya yakin dapat menghadapi ujian dengan persiapan yang baik.	√		
2	Saya merasa percaya diri menghadapi ujian yang sulit.	√		
3	Saya tetap tenang ketika memikirkan hasil ujian.	√		
4	Saya yakin usaha belajar saya akan menghasilkan nilai yang baik.	√		
5	Saya khawatir akan gagal dalam ujian meskipun sudah belajar.	√		
6	Pikiran tentang ujian membuat saya sulit tidur.	√		
7	Saya merasa takut tidak mampu menjawab soal ujian.		√	Saya merasa takut gagal dalam ujian.
8	Saya cemas akan mendapat nilai yang buruk.	√		
9	Saya percaya bahwa saya memiliki kemampuan akademik yang baik.	√		
10	Saya menghargai usaha belajar yang sudah saya lakukan.	√		
11	Saya merasa mampu menyelesaikan	√		

	tugas akademik dengan baik.			
12	Saya dapat menerima kekurangan diri tanpa merasa rendah diri.	√		
13	Saya merasa diri saya kurang pintar dibanding teman-teman.			
14	Saya sering meragukan kemampuan akademik saya sendiri.	√		
15	Saya merasa usaha saya selalu kurang maksimal.	√		
16	Saya menganggap diri saya gagal jika mendapatkan nilai rendah.	√		
17	Saya dapat belajar dengan fokus meskipun ada tekanan.	√		
18	Saya merasa nyaman berada di lingkungan belajar.	√		
19	Saya dapat memahami materi pelajaran dengan tenang.	√		
20	Saya mampu menikmati proses belajar.	√		
21	Saya merasa gelisah saat memulai belajar.	√		
22	Saya kesulitan berkonsentrasi ketika belajar.	√		
23	Saya sering merasa terganggu oleh pikiran negatif saat belajar.	√		
24	Saya mudah bosan ketika belajar.	√		

25	Saya dapat mengelola tekanan akademik dengan baik.	√		
26	Saya mampu menenangkan diri ketika menghadapi banyak tugas.	√		
27	Saya tetap optimis walau jadwal belajar padat.	√		
28	Saya merasa mampu mengatur waktu belajar dan istirahat.	√		
29	Saya merasa terbebani dengan banyaknya tuntutan akademik.	√		
30	Saya cepat merasa stres ketika ada tugas mendadak.	√		
31	Saya merasa kewalahan menghadapi semua tugas sekolah.	√		
32	Saya mudah menyerah saat menghadapi kesulitan akademik.	√		
33	Saya dapat belajar dengan tubuh yang rileks.	√		
34	Saya merasa bugar ketika belajar.	√		
35	Saya tidak mudah lelah saat belajar.		√	Saya sangat bergairah saat belajar.
36	Saya dapat menjaga kesehatan walau belajar padat.	√		
37	Saya sering merasa pusing ketika belajar.	√		
38	Saya merasakan jantung berdebar saat menghadapi pelajaran sulit.	√		
39	Saya merasa tegang di bagian leher atau bahu saat belajar.	√		

40	Saya cepat merasa lelah ketika belajar lama.	√		
----	--	---	--	--

Singaraja, 04 Desember 2025



Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd.

NIP. 199307012022031005



No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya yakin dapat menghadapi ujian dengan persiapan yang baik.	√		
2	Saya merasa percaya diri menghadapi ujian yang sulit.	√		
3	Saya tetap tenang ketika memikirkan hasil ujian.	√		
4	Saya yakin usaha belajar saya akan menghasilkan nilai yang baik.	√		
5	Saya khawatir akan gagal dalam ujian meskipun sudah belajar.	√		
6	Pikiran tentang ujian membuat saya sulit tidur.	√		
7	Saya merasa takut tidak mampu menjawab soal ujian.	√		
8	Saya cemas akan mendapat nilai yang buruk.	√		
9	Saya percaya bahwa saya memiliki kemampuan akademik yang baik.	√		
10	Saya menghargai usaha belajar yang sudah saya lakukan.	√		
11	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik.	√		

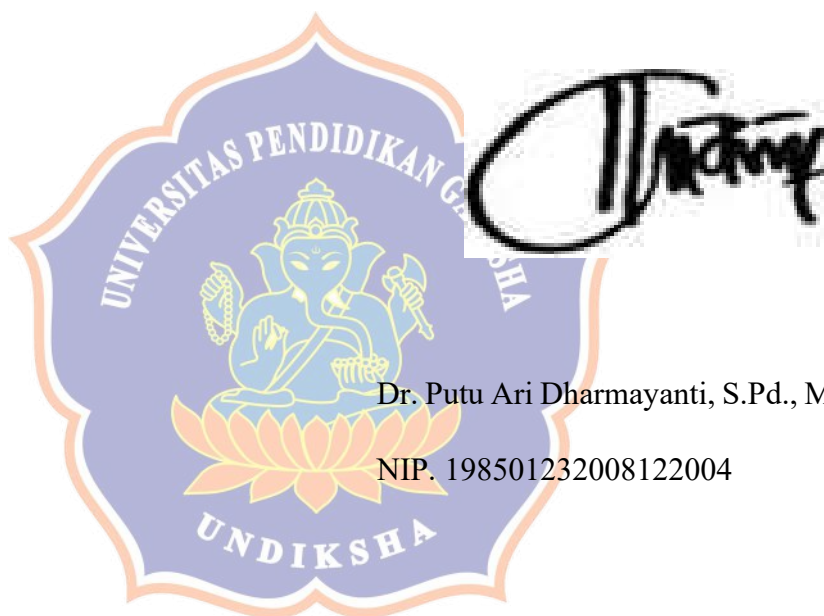
12	Saya dapat menerima kekurangan diri tanpa merasa rendah diri.	√		
13	Saya merasa diri saya kurang pintar dibanding teman-teman.	√		
14	Saya sering meragukan kemampuan akademik saya sendiri.	√		
15	Saya merasa usaha saya selalu kurang maksimal.	√		
16	Saya menganggap diri saya gagal jika mendapatkan nilai rendah.	√		
17	Saya dapat belajar dengan fokus meskipun ada tekanan.	√		
18	Saya merasa nyaman berada di lingkungan belajar.	√		
19	Saya dapat memahami materi pelajaran dengan tenang.	√		
20	Saya mampu menikmati proses belajar.	√		
21	Saya merasa gelisah saat memulai belajar.	√		
22	Saya kesulitan berkonsentrasi ketika belajar.	√		
23	Saya sering merasa terganggu oleh pikiran negatif saat belajar.	√		
24	Saya mudah bosan ketika belajar.	√		

25	Saya dapat mengelola tekanan akademik dengan baik.	√		
26	Saya mampu menenangkan diri ketika menghadapi banyak tugas.	√		
27	Saya tetap optimis walau jadwal belajar padat.	√		
28	Saya merasa mampu mengatur waktu belajar dan istirahat.	√		
29	Saya merasa terbebani dengan banyaknya tuntutan akademik.	√		
30	Saya cepat merasa stres ketika ada tugas mendadak.	√		
31	Saya merasa kewalahan menghadapi semua tugas sekolah.	√		
32	Saya mudah menyerah saat menghadapi kesulitan akademik.	√		
33	Saya dapat belajar dengan tubuh yang rileks.	√		
34	Saya merasa bugar ketika belajar.	√		
35	Saya tidak mudah lelah saat belajar.	√		
36	Saya dapat menjaga kesehatan walau belajar padat.	√		
37	Saya sering merasa pusing ketika belajar.	√		
38	Saya merasakan jantung berdebar saat menghadapi pelajaran sulit.	√		

39	Saya merasa tegang di bagian leher atau bahu saat belajar.	√		
40	Saya cepat merasa lelah ketika belajar lama.	√		

Singaraja, 04 Desember 2025

Judges I,



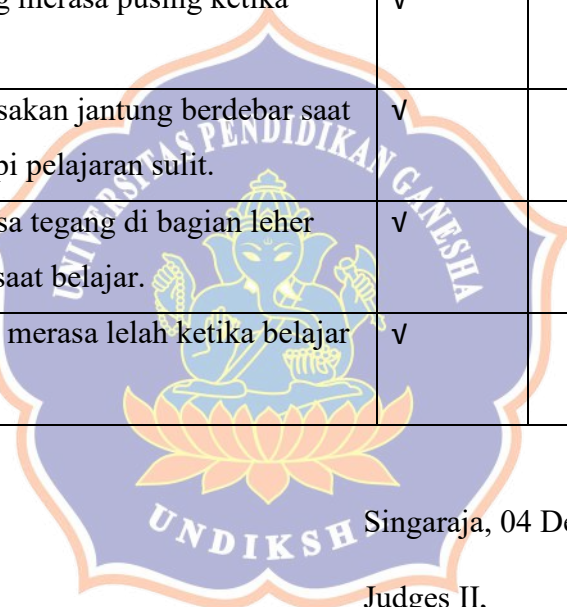
Dr. Putu Ari Dharmayanti, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198501232008122004

No	Pernyataan	Penilaian Pakar		Keterangan
		Relevan	Tidak Relevan	
1	Saya yakin dapat menghadapi ujian dengan persiapan yang baik.	√		
2	Saya merasa percaya diri menghadapi ujian yang sulit.	√		
3	Saya tetap tenang ketika memikirkan hasil ujian.	√		
4	Saya yakin usaha belajar saya akan menghasilkan nilai yang baik.	√		
5	Saya khawatir akan gagal dalam ujian meskipun sudah belajar.	√		
6	Pikiran tentang ujian membuat saya sulit tidur.	√		
7	Saya merasa takut tidak mampu menjawab soal ujian.	√		
8	Saya cemas akan mendapat nilai yang buruk.	√		
9	Saya percaya bahwa saya memiliki kemampuan akademik yang baik.	√		
10	Saya menghargai usaha belajar yang sudah saya lakukan.	√		
11	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik.	√		
12	Saya dapat menerima kekurangan diri tanpa merasa rendah diri.	√		
13	Saya merasa diri saya kurang pintar dibanding teman-teman.	√		
14	Saya sering meragukan kemampuan akademik saya sendiri.	√		

15	Saya merasa usaha saya selalu kurang maksimal.	√		
16	Saya menganggap diri saya gagal jika mendapatkan nilai rendah.	√		
17	Saya dapat belajar dengan fokus meskipun ada tekanan.	√		
18	Saya merasa nyaman berada di lingkungan belajar.	√		
19	Saya dapat memahami materi pelajaran dengan tenang.	√		
20	Saya mampu menikmati proses belajar.	√		
21	Saya merasa gelisah saat memulai belajar.	√		
22	Saya kesulitan berkonsentrasi ketika belajar.	√		
23	Saya sering merasa terganggu oleh pikiran negatif saat belajar.	√		
24	Saya mudah bosan ketika belajar.	√		
25	Saya dapat mengelola tekanan akademik dengan baik.	√		
26	Saya mampu menenangkan diri ketika menghadapi banyak tugas.	√		
27	Saya tetap optimis walau jadwal belajar padat.	√		
28	Saya merasa mampu mengatur waktu belajar dan istirahat.	√		
29	Saya merasa terbebani dengan banyaknya tuntutan akademik.	√		
30	Saya cepat merasa stres ketika ada tugas mendadak.	√		

31	Saya merasa kewalahan menghadapi semua tugas sekolah.	√		
32	Saya mudah menyerah saat menghadapi kesulitan akademik.	√		
33	Saya dapat belajar dengan tubuh yang rileks.	√		
34	Saya merasa bugar ketika belajar.	√		
35	Saya tidak mudah lelah saat belajar.	√		
36	Saya dapat menjaga kesehatan walau belajar padat.	√		
37	Saya sering merasa pusing ketika belajar.	√		
38	Saya merasakan jantung berdebar saat menghadapi pelajaran sulit.	√		
39	Saya merasa tegang di bagian leher atau bahu saat belajar.	√		
40	Saya cepat merasa lelah ketika belajar lama.	√		



Singaraja, 04 Desember 2025

Judges II,

Dr. Luh Putu Sri Lestari, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198605192008122003

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Empiris

[illegible]

Lampiran 5 Hasil Tabulasi Data *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

1) *Pre-Test* Kelompok Eksperimen

Nama	Absen	Kelas																																												
1. Myrian Rages	11	XI-G	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	5	5	5	1	3	3	5	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	3	5	1	2											
2. Jafar Triak	20	XI-D	3	3	2	2	5	4	5	4	2	3	2	4	3	4	2	2	3	4	4	5	5	2	2	2	5	5	5	5	2	2	3	5	5	4										
3. Nuh Nuh Aranda	19	XI-G	3	3	2	2	5	4	5	4	2	3	2	4	3	4	2	2	3	4	4	5	5	2	2	2	5	5	5	5	2	2	3	5	5	4										
Kasdi Diah Ratna	14	XI-G	4	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	4	5										
Indrayanto	18	XI-A	1	1	2	1	5	5	5	5	3	4	3	5	5	5	4	4	1	2	3	2	5	5	3	3	5	4	5	3	3	4	3	2	2	4										
Kasdi Diah Ratna	14	XI-G	4	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	3	4	4	3	4	4	5	3	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	4	5										
Indrayanto	18	XI-A	1	1	2	1	5	5	5	5	3	4	3	5	5	5	4	4	1	2	3	2	5	5	3	3	5	4	5	3	3	4	3	2	2	4										
Prita Anggun	22	XI-E	3	1	1	4	5	5	5	5	3	3	3	4	4	5	2	5	2	1	3	4	3	1	2	1	4	5	5	3	3	1	4	5	3	4										
Kurnang Nadi Lumbir	21	XI-G	4	5	3	3	5	2	4	5	4	3	3	5	4	5	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	4	5	4	2	3	5	4	4											

2) *Post-Test* Kelompok Eksperimen

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL								
1	Name	Absen	Kelas	X.P1	X.P2	X.P3	X.P4	X.P5	X.P6	X.P7	X.P8	X.P9	X.P10	X.P11	X.P12	X.P13	X.P14	X.P15	X.P16	X.P17	X.P18	X.P19	X.P20	X.P21	X.P22	X.P23	X.P24	X.P25	X.P26	X.P27	X.P28	X.P29	X.P30	X.P31	X.P32	X.P33	X.P34	TOTAL								
2	Myrian Egiar Lintang Inaji		11-XI-G	2	1	2	1	2	2	3	1	3	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	82									
3	Wahid Nurika (Ananda Mahendra)		28-XI-D	2	2	1	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	78									
4	Rame (Rame)		14-XI-G	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	70								
5	Prita Anggun Kurnang Nadi Lumbir		18-XI-A	1	1	2	3	2	1	1	1	4	3	3	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	83								
6	Prita Anggun Kurnang Nadi Lumbir		22-XI-E	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	78									
7	Candia Herina		21-XI-G	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	5	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	72									

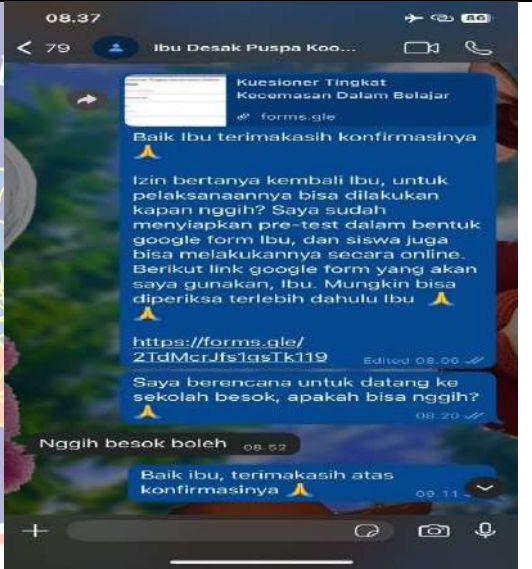
3) *Pre-Test* Kelompok Kontrol

Putu Sakiti Yoga	6	XI-F	3	2	2	2	5	3	5	5	2	3	2	3	5	5	3	4	4	1	3	5	4	2	1	1	4	5	3	4	3	3	2	2	2	3
Ananda Mahendra	20	XI-G	1	2	1	1	5	5	5	5	1	2	2	4	4	3	1	3	3	4	3	5	4	2	2	2	5	5	3	2	2	3	5	5	5	5
Ananda Mahendra	2	XI-A	3	1	3	4	3	4	5	5	4	2	1	5	5	3	1	4	3	4	4	5	5	2	2	2	5	5	1	4	2	1	4	5	4	4
Rame	18	XI-H	3	3	2	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	2	3	3	4	4	4	3	2	2	2	5	4	4	5	3	2	5	5	5	5	
Prita Anggun	34	XI-G	1	1	2	2	5	5	5	5	5	5	2	5	5	1	1	3	3	3	3	5	5	4	3	2	4	3	3	2	3	2	5	4	5	4
Kurnang Nadi Lumbir	7	XI-F	4	2	1	3	5	4	5	5	3	3	2	4	4	5	2	2	4	2	2	5	4	1	2	2	5	5	5	3	2	4	3	5	4	4

4) *Post-Test* Kelompok Kontrol

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL										
1	Nama	Absen	Kelas	X.P1	X.P2	X.P3	X.P4	X.P5	X.P6	X.P7	X.P8	X.P9	X.P10	X.P11	X.P12	X.P13	X.P14	X.P15	X.P16	X.P17	X.P18	X.P19	X.P20	X.P21	X.P22	X.P23	X.P24	X.P25	X.P26	X.P27	X.P28	X.P29	X.P30	X.P31	X.P32	X.P33	X.P34	TOTAL										
2	Yusman Bagas		11	XI-G	2	1	2	1	2	2	3	1	3	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	82												
3	Yulian Inaja		28	XI-D	2	2	1	2	2	3	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	78											
4	Yusman Bagas		14	XI-G	1	2	1	2	1	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	70								
5	Rame		18	XI-A	1	1	2	3	2	1	1	1	4	3	3	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	83									
6	Kadeti Dima		22	XI-E	3	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	3	3	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	3	1	2	3	1	2	1	2	78								
7	Prita Anggun		21	XI-G	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	5	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	72									
8	Lutemang Nadi Lumbir																																															
9	Candia Herina																																															

Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan Pra Seminar Proposal

Nama Kegiatan	Dokumentasi
Pelaksanaan wawancara dan observasi awal	
Penyebaran kuesioner awal melalui <i>google form</i>	
Penyebaran kuesioner awal melalui <i>google form</i> langsung ke dalam kelas	

Hasil pengisian kuesioner awal
melalui *google form*

No	Item	1	2	3	4
1	13002011213 Kesenian Indonesia	9.00	4	4	1
2	13002011212 Kesenian Jember	8.00	1	1	2
3	13002011213 Pakaian Kesenian	12.00	4	4	4
4	13002011211 Candi Borobudur	3.00	5	4	3
5	13002011211 Candi Borobudur	8.00	3	3	3
6	13002011213 Pakaian Kesenian	10.00	4	4	1
7	13002011213 Pakaian Kesenian	5.00	5	4	4
8	13002011213 Pakaian Kesenian	11.00	3	1	1
9	13002011213 Pakaian Kesenian	12.00	4	3	4
10	13002011211 Kesenian Candi	11.00	4	3	1
11	13002011213 Kesenian Candi	11.00	5	3	1
12	13002011213 Kesenian Candi	11.00	3	1	1
13	13002011213 Kesenian Candi	11.00	4	3	1
14	13002011213 Kesenian Candi	11.00	4	3	1
15	13002011213 Kesenian Candi	11.00	4	3	1
16	13002011213 Kesenian Candi	11.00	4	3	1
17	13002011213 Kesenian Candi	11.00	4	3	1
18	13002011213 Kesenian Candi	11.00	4	3	1
19	13002011213 Kesenian Candi	11.00	4	3	1
20	13002011213 Kesenian Candi	11.00	4	3	1



Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian (Pasca Seminar Proposal)



Lampiran 8 Kuisioner Awal Kecemasan Akademik

Identitas Responden

Nama :

Jurusan :

Universitas :

Hari/ Tanggal :

Petunjuk

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan tentang *kecemasan*. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban dengan memberi tanda cek (✓) pada kolom jawaban yang telah disediakan. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan tidak ada yang salah, oleh karena itu dimohonkan agar mengisi sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya.

Alternatif Jawaban :

Tidak Pernah : apabila gejala tidak pernah dirasakan

Jarang : apabila gejala jarang dirasakan

Kadang-kadang : apabila gejala kadang-kadang dialami

Sering apabila : gejala sering dirasakan

Selaluapabila : gejala selalu dirasakan

Pernyataan / Pertanyaan Instrumen Kecemasan

No	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1	Saya dapat mengingat dengan baik materi yang sudah saya pelajari					
2	Saya dapat memfokuskan pikiran saya untuk mempelajari materi kuliah					

3	Setiap membaca buku pelajaran, saya merasa mengantuk					
4	Saat ujian, saya tiba-tiba lupa dengan materi yang sudah saya pelajari					
5	Saat dosen menunjuk saya untuk presentasi di depan kelas, tiba-tiba saya tidak tahu harus menjelaskan apa					
6	Saya dapat memberikan masukan saat sedang mengikuti forum diskusi di kelas					
7	Saya merasa tenang saat mengerti tentang penjelasan materi dari dosen pengajar					
8	Setiap presentasi di depan kelas, saya optimis dapat melakukannya dengan baik					
9	Sebelum ujian dimulai, saya selalu memikirkan saya lulus atau tidak					
10	Tiba-tiba perasaan saya menjadi tidak nyaman saat ujian					
11	Saya menjadi lebih mudah terkejut					
12	Saya merasa rileks setiap mengerjakan tugas kuliah					
13	Saya menangis saat nilai ujian saya kecil					
14	Saya merasa tidak berguna saat tidak bisa mengerjakan tugas kuliah					

15	Saya bersemangat saat mengikuti kuliah					
16	Saya berusaha mencari beberapa literature mengenai materi kuliah yang kurang saya mengerti					
17	Saya melewatkan materi kuliah yang tidak saya mengerti					
18	Saya tidak tahu apa yang harus saya lakukan saat deadline mengumpulkan tugas sudah dekat					
19	Saya merasa tersinggung saat tidak diajak berdiskusi kelompok					
20	Saat tidak bisa mengerjakan soal ujian, saya merasa kesal					
21	Saya hanya tersenyum saat teman mengejek saya					
22	Saya merasa rileks saat mengerjakan tugas kuliah					
23	Saat dosen menjelaskan, saya sering merubah posisi duduk saya					
24	Saya sering melihat jam tangan menunggu bel jam istirahat berbunyi					
25	Saya percaya diri membawakan presentasi di depan kelas					

26	Saat dosen menunjuk saya menjawab pertanyaan, suara saya terbata-bata					
27	Saya gemetar saat mengungkapkan pendapat dalam diskusi kelompok					
28	Saya malu ketika teman-teman membahas tentang nilai ujian					
29	Saya selalu duduk di kursi paling depan saat ujian					
30	Saya berani mengemukakan pendapat saat diskusi di kelas					
31	Saya merasa rileks saat mengikuti ujian					
32	Saat dosen tiba-tiba menunjuk saya menjawab pertanyaan, saya merasa deg-degan					
33	Detak jantung lebih cepat dari biasanya saat nilai ujian keluar					
34	Saat membawakan presentasi di depan kelas, tiba-tiba penglihatan saya kabur					
35	Saat belajar untuk persiapan ujian, penglihatan saya menjadi berkunang-kunang					
36	Saat mempresentasikan tugas, tulisannya terlihat jelas					
37	Nafsu makan saya tetap baik meskipun saya akan mengikuti ujian					
38	Saya rutin mengonsumsi makanan bergizi					

39	Saat ujian berlangsung, saya sering bolak-balik toilet untuk BAK					
40	Perut saya tiba-tiba terasa kembung saat saya mempresentasikan tugas di depan kelas					
41	Saat ujian berlangsung, perut saya terasa mulas					
42	Saya bersemangat setiap mengikuti kuliah di kelas					
43	Leher saya terasa kaku saat mengerjakan tugas kuliah yang menumpuk					
44	Badan saya terasa lemas saat mengerjakan tugas					
45	Saya merasa senang saat membahas materi kuliah bersama teman					
46	Setiap menjelang ujian, saya sering merasa pusing					
47	Saat deadline pengumpulan tugas semakin dekat, kepala saya terasa berat					
48	Setiap menjelang ujian, saya sering terbangun tengah malam					
49	Setiap bangun tidur, badan saya terasa lemas					
50	Tidur saya nyenyak setiap malam					
51	Saya selalu bermimpi indah menjelang ujian					
52	Saat mengemukakan pendapat di depan kelas, tangan saya berair					

53	Baju saya basah saat ditunjuk ke depan untuk membawakan presentasi					
54	Bibir saya terasa kering saat ujian berlangsung					
55	Muka saya terasa panas dan merah saat mengemukakan pendapat					
56	Saya tersenyum saat membawakan presentasi di depan kelas					
57	Mata saya berbinar saat melakukan pembahasan tugas yang diberikan					
58	Saya dapat mengatur pernafasan dengan baik saat presentasi di kelas					
59	Dada saya terasa berat saat menunggu giliran ujian praktikum					
60	Saat menghadapi ujian, nafas saya menjadi lebih cepat					



Lampiran 9 Instrumen Pengukuran Kecemasan Akademik

Identitas Siswa

Nama:

Kelas:

No. Absen:

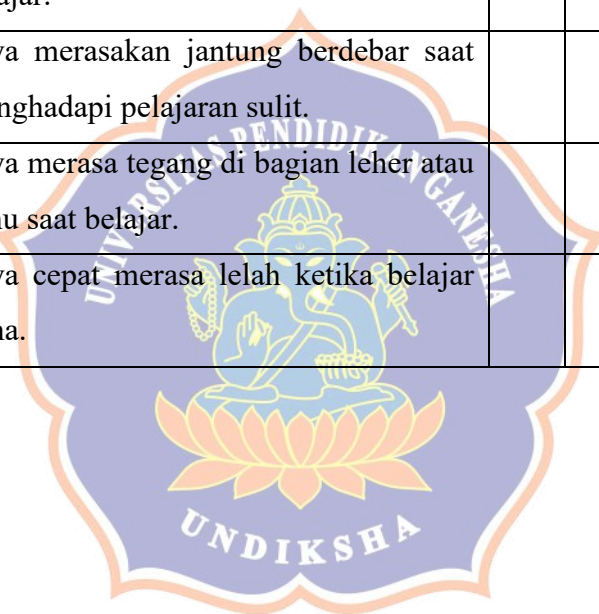
Petunjuk

Jawablah seluruh butir soal secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman yang anda miliki saat proses pembelajaran berlangsung. Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia sesuai dengan kondisi anda. Keterangan pilihan jawaban siswa antara lain: STS = Sangat Tidak Setuju, TS = Tidak Setuju, KS = Kurang Setuju, S = Setuju, SS = Sangat Setuju.

No.	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya yakin dapat menghadapi ujian dengan persiapan yang baik.					
2	Saya merasa percaya diri menghadapi ujian yang sulit.					
3	Saya tetap tenang ketika memikirkan hasil ujian.					
4	Saya yakin usaha belajar saya akan menghasilkan nilai yang baik.					
5	Saya khawatir akan gagal dalam ujian meskipun sudah belajar.					
6	Pikiran tentang ujian membuat saya sulit tidur.					
7	Saya merasa takut tidak mampu menjawab soal ujian.					
8	Saya cemas akan mendapat nilai yang buruk.					
9	Saya menghargai usaha belajar yang sudah saya lakukan.					

10	Saya merasa mampu menyelesaikan tugas akademik dengan baik.					
11	Saya dapat menerima kekurangan diri tanpa merasa rendah diri.					
12	Saya merasa diri saya kurang pintar dibanding teman-teman.					
13	Saya sering meragukan kemampuan akademik saya sendiri.					
14	Saya merasa usaha saya selalu kurang maksimal.					
15	Saya menganggap diri saya gagal jika mendapatkan nilai rendah.					
16	Saya merasa nyaman berada di lingkungan belajar.					
17	Saya dapat memahami materi pelajaran dengan tenang.					
18	Saya mampu menikmati proses belajar.					
19	Saya kesulitan berkonsentrasi ketika belajar.					
20	Saya sering merasa terganggu oleh pikiran negatif saat belajar.					
21	Saya mudah bosan ketika belajar.					
22	Saya mampu menenangkan diri ketika menghadapi banyak tugas.					
23	Saya tetap optimis walau jadwal belajar padat.					
24	Saya merasa mampu mengatur waktu belajar dan istirahat.					
25	Saya merasa terbebani dengan banyaknya tuntutan akademik.					

26	Saya cepat merasa stres ketika ada tugas mendadak.					
27	Saya merasa kewalahan menghadapi semua tugas sekolah.					
28	Saya mudah menyerah saat menghadapi kesulitan akademik.					
29	Saya tidak mudah lelah saat belajar.					
30	Saya dapat menjaga kesehatan walau belajar padat.					
31	Saya sering merasa pusing ketika belajar.					
32	Saya merasakan jantung berdebar saat menghadapi pelajaran sulit.					
33	Saya merasa tegang di bagian leher atau bahu saat belajar.					
34	Saya cepat merasa lelah ketika belajar lama.					



Lampiran 10 RPL Lengkap

RPL Indikator Kekhawatiran Gagal Ujian

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK	
Satuan Pendidikan	SMAN 1 Simgaraja
Jenis Layanan	Layanan Pengentasan
Bidang Layanan	Pribadi - Belajar
Tema/Topik Layanan	Mengatasi Kecemasan Akademik dengan Mengurangi Kekhawatiran Gagal Ujian
Pendekatan	CBT dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
Sasaran Layanan	XI / Genap
Waktu	1 x 45 Menit
Identifikasi	Kesiapan Peserta Didik Identifikasi kesiapan konseli dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk memahami kondisi awal konseli secara menyeluruh. dilakukan berdasarkan hasil wawancara awal, observasi, dan pre-test. Berdasarkan hasil pengisian pre-test, ditemukan bahwa tingkat kecemasan akademik konseli masih tergolong tinggi, yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap hasil belajar, rasa takut menghadapi ujian, serta kecenderungan menghindari tugas akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konseli memerlukan layanan konseling kelompok untuk membantu mengelola kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Kesiapan Kognitif Konseli telah memahami konsep penilaian akademik, namun cenderung memiliki pola pikir negatif, seperti menganggap kesalahan atau nilai rendah sebagai ancaman besar yang dapat berdampak buruk pada masa depan akademiknya.

	Kesiapan Afektif Konseli menunjukkan perasaan tegang, khawatir, takut, dan kurang percaya diri ketika menghadapi situasi belajar atau evaluasi akademik, tetapi tetap memiliki keinginan untuk mengurangi kecemasan dan memperbaiki performa belajarnya. Karakteristik Kegiatan Konseling Relevan dengan Kehidupan Konseli Materi konseling berkaitan langsung dengan pengalaman nyata konseli dalam menghadapi tekanan akademik, seperti rasa cemas saat mengikuti pembelajaran, mengerjakan tugas, maupun menghadapi ujian di sekolah. Berorientasi Pada Masa Depan Konseling diarahkan untuk membantu konseli mengelola dan menurunkan kecemasan akademik sehingga mereka mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif dan siap menghadapi tantangan pendidikan di masa depan. Dimensi Profil Lulusan Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, Beriman dan Berakhlak Mulia
Desain Layanan	Capaian Layanan Konseli mampu mengurangi kekhawatiran gagal ujian dengan memahami sumber kecemasan, mengenali kekuatan diri, serta menyusun strategi belajar dan persiapan ujian secara realistis melalui proses konseling kelompok. Tujuan Layanan a. Tujuan Umum: Setelah mengikuti konseling kelompok, konseli mampu menghadapi ujian dengan lebih tenang dan percaya diri dengan memanfaatkan kekuatan diri serta dukungan kelompok.. Tujuan Khusus:

	Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu: Mengungkapkan pengalaman dan perasaan terkait kekhawatiran atau ketakutan menghadapi ujian Mengubah cara pandang negatif dan pikiran irasional tentang kemungkinan gagal ujian Mengidentifikasi kekuatan dan potensi diri dalam mempersiapkan ujian Menumbuhkan harapan, rasa percaya diri, dan motivasi belajar Menyusun rencana belajar serta strategi persiapan ujian yang lebih efektif Pendekatan Konseling Pendekatan yang digunakan adalah <i>CBT</i> dengan teknik <i>Cognitive restructuring</i> yang memandang kekhawatiran terhadap ujian sebagai tantangan yang dapat dikelola serta menekankan potensi, kekuatan, dan sumber daya positif konseli.. Praktik Pedagogis Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok terapeutik dengan menekankan hubungan konseling yang aman, empatik, dan suportif sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan perasaan terkait ujian. Kemitraan Pembelajaran Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan 2 pihak, yaitu: Konseli yang merupakan siswa kelas XI (kelompok eksperimen) sebagai individu aktif yang terlibat dalam proses refleksi, pengelolaan emosi, dan perubahan perilaku belajar Konselor sebagai fasilitator, pendamping, dan pengarah proses konseling kelompok Lingkungan Pembelajaran
--	--

	Ruang Fisik: Ruang kelas yang aman, nyaman, dan menjaga kerahasiaan Ruang Virtual: Video pembelajaran.
Pelaksanaan Layanan	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN: A. TAHAP PEMBENTUKAN a) Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa. b) Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli yang telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling kelompok. c) Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat konseling kelompok, yaitu membantu konseli mengurangi kekhawatiran gagal ujian serta meningkatkan kesiapan mental dalam menghadapi evaluasi akademik. d) Konselor menjelaskan asas-asas konseling (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan), tata cara, serta peraturan selama proses konseling berlangsung. e) Konselor menjelaskan peran konselor sebagai fasilitator dan konseli sebagai partisipan aktif dalam proses perubahan pikiran, perasaan, dan perilaku. f) Konselor menjelaskan gambaran umum kegiatan konseling kelompok yang akan dilaksanakan dengan pendekatan CBT dan teknik <i>cognitive restructuring</i>. B. TAHAP PERALIHAN a) Konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami.

	b) Konselor menyampaikan kesepakatan waktu dan aturan pelaksanaan kegiatan. c) Konselor mengingatkan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti serta menanyakan kesiapan konseli. d) Setelah konseli menyatakan siap, konselor memulai tahap inti. C. TAHAP PERALIHAN 1. Identifikasi Pikiran Negatif Konselor meminta siswa menuliskan pikiran negatif atau kekhawatiran yang sering muncul saat belajar maupun menjelang ujian, seperti takut gagal, merasa tidak mampu, atau cemas berlebihan. 2. Evaluasi Kognitif Konselor membimbing siswa menelaah keakuratan pikiran tersebut dengan mencari bukti pendukung dan bukti penyangkal, serta menilai apakah pikiran tersebut rasional atau berlebihan. 3. Penggantian Pikiran (Coping Thought) Siswa diajak mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis, positif, dan adaptif yang dapat membantu mereka menghadapi ujian secara lebih tenang. 4. Latihan Verbal Anggota kelompok berlatih mengucapkan pikiran baru secara verbal dan berulang-ulang untuk memperkuat keyakinan terhadap pemikiran yang lebih rasional. 5. Latihan dan Praktik Self-Statement Positif Siswa menyusun pernyataan diri positif (self-statement) dan mempraktikkannya dalam situasi belajar maupun simulasi menghadapi ujian. 6. Tugas Rumah Konselor memberikan tugas rumah berupa pencatatan pikiran
--	--

	(thought record) dan penerapan self-statement positif dalam kehidupan sehari-hari sebagai latihan berkelanjutan. D . TAHAP PENGAKHIRAN a) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan telah memasuki tahap akhir. b) Konselor mengajak konseli menyimpulkan hasil pembelajaran selama konseling kelompok. c) Konselor memberikan apresiasi atas partisipasi konseli. d) Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil dengan memberikan instrumen evaluasi. e) Konselor membagikan lembar kerja sebagai tindak lanjut. f) Konselor merencanakan kegiatan layanan berikutnya bersama konseli. g) Konselor memberikan motivasi penutup dan salam.
Evaluasi	1. Evaluasi Proses Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling kelompok yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi proses layanan dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli. 2. Evaluasi Hasil Melalui LKPD

RPL Indikator Penilaian Diri Negatif

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK	
Satuan Pendidikan	SMAN 1 Simgaraja
Jenis Layanan	Layanan Pengentasan
Bidang Layanan	Pribadi - Belajar
Tema/Topik Layanan	Mengatasi Kecemasan Akademik dengan Mengurangi Penilaian Diri Negatif
Pendekatan	CBT dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
Sasaran Layanan	XI / Genap
Waktu	1 x 45 Menit
Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik Identifikasi kesiapan konseli dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk memahami kondisi awal konseli secara menyeluruh. a) Identifikasi kesiapan peserta didik dilakukan berdasarkan hasil wawancara awal, observasi, dan pre-test. Berdasarkan hasil pengisian pre-test, ditemukan bahwa konseli cenderung memiliki tingkat penilaian diri negatif yang tinggi, yang ditandai dengan kebiasaan meremehkan kemampuan diri, menyalahkan diri secara berlebihan ketika mengalami kesalahan, serta memandang hasil belajar yang kurang optimal sebagai bukti ketidakmampuan pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konseli memerlukan layanan konseling kelompok untuk membantu membangun persepsi diri yang lebih positif, meningkatkan kepercayaan diri, serta mengembangkan strategi berpikir yang lebih rasional dan adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. b) Kesiapan Kognitif Konseli telah memahami konsep penilaian akademik, namun cenderung memiliki distorsi kognitif, seperti

	melakukan generalisasi berlebihan, memberi label negatif pada diri sendiri, dan menafsirkan kegagalan sebagai cerminan ketidakmampuan permanen. c) Kesiapan Afektif Konseli menunjukkan perasaan sedih, kecewa, minder, dan kurang percaya diri ketika menghadapi situasi belajar atau evaluasi akademik, tetapi masih memiliki motivasi dan keinginan untuk memperbaiki diri serta meningkatkan performa belajarnya. 2. Karakteristik Kegiatan Konseling a) Relevan dengan Kehidupan Konseli Materi konseling berkaitan langsung dengan pengalaman nyata konseli dalam menghadapi penilaian diri negatif, seperti perasaan tidak mampu, takut salah, atau meremehkan kemampuan diri saat belajar, mengerjakan tugas, maupun menghadapi ujian di sekolah. b) Berorientasi Pada Masa Depan Konseling diarahkan untuk membantu konseli mengenali dan mengubah pola penilaian diri negatif menjadi penilaian diri yang lebih realistis dan positif, sehingga mereka mampu menghadapi tuntutan akademik dengan percaya diri dan siap menghadapi tantangan pendidikan di masa depan. 3. Dimensi Profil Lulusan Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, Beriman dan Berakhlak Mulia
Desain Layanan	1. Capaian Layanan Konseli mampu mengurangi penilaian diri negatif dengan memahami pola pikir dan keyakinan diri yang kurang realistis,

	mengenali kekuatan dan potensi diri, serta menyusun strategi belajar dan perbaikan diri secara realistis melalui proses konseling kelompok. 2. Tujuan Layanan a. Tujuan Umum: Setelah mengikuti konseling kelompok, konseli mampu menghadapi situasi akademik dengan lebih percaya diri dan realistis, serta mengubah persepsi negatif terhadap diri sendiri menjadi lebih adaptif dengan memanfaatkan kekuatan diri dan dukungan kelompok. b. Tujuan Khusus: Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu: 1. Mengungkapkan pengalaman dan perasaan terkait penilaian diri negatif dan rasa kurang percaya diri 2. Mengidentifikasi pikiran irasional atau distorsi kognitif yang memengaruhi penilaian diri 3. Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan positif (cognitive restructuring) 4. Mengenali kekuatan, potensi, dan keberhasilan diri yang pernah dicapai 5. Menumbuhkan harapan, motivasi belajar, dan rasa percaya diri 6. Menyusun rencana belajar dan strategi pengelolaan penilaian diri yang lebih efektif 3. Pendekatan Konseling Pendekatan yang digunakan adalah <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT)</i> dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>, yang memandang penilaian diri negatif sebagai pola pikir yang dapat diubah, sekaligus menekankan potensi, kekuatan, dan sumber daya positif konseli.
--	--

	4. Praktik Pedagogis Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok terapeutik dengan menekankan hubungan konseling yang aman, empatik, dan suportif sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan perasaan terkait ujian. 5. Kemitraan Pembelajaran Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan 2 pihak: 1. Konseli, siswa kelas XI (kelompok eksperimen), sebagai individu aktif yang terlibat dalam refleksi diri, pengelolaan pikiran negatif, dan perubahan perilaku belajar 2. Konselor sebagai fasilitator, pendamping, dan pengarah proses konseling kelompok 6. Lingkungan Pembelajaran Ruang Fisik: Ruang kelas yang aman, nyaman, dan menjaga kerahasiaan Ruang Virtual: Video pembelajaran.
Pelaksanaan Layanan	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN: A. TAHAP PEMBENTUKAN a) Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa. b) Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli yang telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling kelompok. c) Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat konseling kelompok, yaitu membantu konseli mengenali dan

	mengubah penilaian diri negatif, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun strategi berpikir yang lebih realistis dan adaptif. d) Konselor menjelaskan asas-asas konseling (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan), tata cara, serta peraturan selama proses konseling berlangsung. e) Konselor menjelaskan peran konselor sebagai fasilitator dan konseli sebagai partisipan aktif dalam proses refleksi, pengelolaan pikiran negatif, perasaan, dan perilaku. f) Konselor menjelaskan gambaran umum kegiatan konseling kelompok yang akan dilaksanakan dengan pendekatan CBT dan teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk mengelola penilaian diri negatif. B. TAHAP PERALIHAN a) Konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami. b) Konselor menyampaikan kesepakatan waktu dan aturan pelaksanaan kegiatan. c) Konselor mengingatkan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti serta menanyakan kesiapan konseli. d) Setelah konseli menyatakan siap, konselor memulai tahap inti. C. TAHAP KERJA 1. Identifikasi Pikiran Negatif Konselor meminta siswa menuliskan pikiran negatif atau
--	--

	penilaian diri yang sering muncul saat belajar, mengerjakan tugas, atau menghadapi ujian, seperti merasa tidak mampu, takut gagal, atau meremehkan diri sendiri. 2. Evaluasi Kognitif Konselor membimbing siswa menelaah keakuratan pikiran tersebut, mencari bukti pendukung dan bukti penyangkal, serta menilai apakah persepsi terhadap diri sendiri rasional atau berlebihan. 3. Penggantian Pikiran (Coping Thought) Siswa diajak mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang lebih realistis, positif, dan adaptif yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan diri secara objektif. 4. Latihan Verbal Anggota kelompok berlatih mengucapkan pikiran baru secara verbal dan berulang-ulang untuk memperkuat keyakinan terhadap pemikiran yang lebih rasional. 5. Latihan dan Praktik Self-Statement Positif Siswa menyusun pernyataan diri positif (self-statement) dan mempraktikkannya dalam situasi belajar maupun simulasi menghadapi evaluasi akademik. 6. Tugas Rumah Konselor memberikan tugas rumah berupa pencatatan pikiran (thought record) dan penerapan self-statement positif dalam kehidupan sehari-hari sebagai latihan berkelanjutan untuk membangun penilaian diri yang lebih sehat. D. TAHAP PENGAKHIRAN a) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan telah memasuki tahap akhir.
--	--

	b) Konselor mengajak konseli menyimpulkan hasil pembelajaran selama konseling kelompok. c) Konselor memberikan apresiasi atas partisipasi konseli. d) Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil dengan memberikan instrumen evaluasi. e) Konselor membagikan lembar kerja sebagai tindak lanjut. f) Konselor merencanakan kegiatan layanan berikutnya bersama konseli. g) Konselor memberikan motivasi penutup dan salam.
Evaluasi	1. Evaluasi Proses Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling kelompok yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi proses layanan dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli. 2. Evaluasi Hasil Melalui LKPD

RPL Indikator Ketidaknyamanan Saat Belajar

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK	
Satuan Pendidikan	SMAN 1 Simgaraja
Jenis Layanan	Layanan Pengentasan
Bidang Layanan	Pribadi - Belajar
Tema/Topik Layanan	Mengatasi Kecemasan Akademik dengan Mengurangi Ketidaknyamanan Saat Belajar
Pendekatan	<i>CBT</i> dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
Sasaran Layanan	XI / Genap
Waktu	1 x 45 Menit
Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik Identifikasi kesiapan konseli dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk memahami kondisi awal konseli secara menyeluruh. a) Identifikasi kesiapan peserta didik dilakukan berdasarkan hasil wawancara awal, observasi, dan pre-test. Berdasarkan hasil pengisian pre-test, ditemukan bahwa konseli cenderung mengalami tingkat ketidaknyamanan saat belajar yang cukup tinggi, yang ditandai dengan perasaan gelisah, sulit berkonsentrasi, mudah lelah, kurang termotivasi, serta kecenderungan menunda atau menghindari aktivitas belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konseli memerlukan layanan konseling kelompok untuk membantu menciptakan perasaan nyaman dalam belajar, meningkatkan kesiapan mental, serta mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif dan adaptif. b) Kesiapan Kognitif Konseli telah memahami konsep penilaian akademik, namun cenderung memiliki distorsi kognitif, seperti melakukan generalisasi berlebihan, memberi label negatif

	pada diri sendiri, dan menafsirkan kegagalan sebagai cerminan ketidakmampuan permanen. c) Kesiapan Afektif Konseli menunjukkan perasaan jenuh, tegang, bosan, dan kurang bersemangat ketika menghadapi situasi belajar, tetapi tetap memiliki motivasi dan keinginan untuk memperbaiki kebiasaan belajar serta meningkatkan kenyamanan selama proses pembelajaran. 2. Karakteristik Kegiatan Konseling a) Relevan dengan Kehidupan Konseli Materi konseling berkaitan langsung dengan pengalaman nyata konseli dalam menghadapi ketidaknyamanan saat belajar, seperti kesulitan fokus, rasa tertekan ketika mengerjakan tugas, serta perasaan jenuh atau cemas selama kegiatan pembelajaran di sekolah. b) Berorientasi Pada Masa Depan Konseling diarahkan untuk membantu konseli mengelola ketidaknyamanan belajar serta membangun kebiasaan belajar yang lebih nyaman, positif, dan produktif, sehingga mereka mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih tenang dan siap menghadapi tantangan pendidikan di masa depan.. 3. Dimensi Profil Lulusan Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, Beriman dan Berakhlak Mulia
Desain Layanan	1. Capaian Layanan Konseli mampu mengurangi ketidaknyamanan saat belajar dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi perasaan tidak nyaman, mengenali kekuatan dan potensi diri, serta

	menyusun strategi belajar yang lebih efektif dan menyenangkan melalui proses konseling kelompok.. 2. Tujuan Layanan a. Tujuan Umum: Setelah mengikuti konseling kelompok, konseli mampu menghadapi situasi belajar dengan lebih tenang, nyaman, dan percaya diri, serta mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih adaptif dengan memanfaatkan kekuatan diri dan dukungan kelompok. b. Tujuan Khusus: Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu: Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu: - Mengungkapkan pengalaman dan perasaan terkait ketidaknyamanan saat belajar - Mengidentifikasi pikiran, perasaan, atau situasi yang menghambat konsentrasi dan kenyamanan belajar - Mengubah pola pikir negatif atau persepsi yang menganggap belajar sebagai beban menjadi lebih realistis dan positif (<i>cognitive restructuring</i>) - Mengenali kekuatan, potensi, dan gaya belajar yang sesuai dengan diri - Menumbuhkan motivasi, minat, dan sikap positif terhadap kegiatan belajar - Menyusun rencana belajar serta strategi pengelolaan diri agar proses belajar menjadi lebih nyaman dan efektif 3. Pendekatan Konseling Pendekatan yang digunakan adalah <i>Cognitive Behavior</i>
--	---

	<i>Therapy (CBT)</i> dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>, yang memandang ketidaknyamanan saat belajar sebagai respons yang dapat dikelola melalui perubahan pola pikir, emosi, dan perilaku, serta menekankan potensi dan sumber daya positif konseli. 4. Praktik Pedagogis Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok terapeutik dengan menekankan hubungan konseling yang aman, empatik, dan suportif sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi pengalaman, hambatan, dan perasaan selama proses belajar. 5. Kemitraan Pembelajaran Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan 2 pihak: 1. Konseli, siswa kelas XI (kelompok eksperimen), sebagai individu aktif yang terlibat dalam refleksi diri, pengelolaan emosi, dan perubahan perilaku belajar 2. Konselor sebagai fasilitator, pendamping, dan pengarah proses konseling kelompok 6. Lingkungan Pembelajaran Ruang Fisik: Ruang kelas yang aman, nyaman, dan menjaga kerahasiaan Ruang Virtual: Video pembelajaran.
Pelaksanaan Layanan	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN: A. TAHAP PEMBENTUKAN a) Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa. b) Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli

	yang telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling kelompok. c) Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat konseling kelompok, yaitu membantu konseli mengidentifikasi dan mengatasi ketidaknyamanan saat belajar, meningkatkan rasa nyaman, fokus, serta membangun strategi belajar yang lebih efektif dan menyenangkan. d) Konselor menjelaskan asas-asas konseling (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan), tata cara, serta peraturan selama proses konseling berlangsung e) Konselor menjelaskan peran konselor sebagai fasilitator dan konseli sebagai partisipan aktif dalam proses refleksi pengalaman belajar, pengelolaan pikiran, perasaan, dan perilaku belajar. f) Konselor menjelaskan gambaran umum kegiatan konseling kelompok yang akan dilaksanakan dengan pendekatan CBT dan teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk membantu konseli mengubah persepsi negatif terhadap kegiatan belajar. B. TAHAP PERALIHAN a) Konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami. b) Konselor menyampaikan kesepakatan waktu dan aturan pelaksanaan kegiatan. c) Konselor mengingatkan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti serta menanyakan kesiapan konseli. d) Setelah konseli menyatakan siap, konselor memulai tahap inti.
--	--

	C. TAHAP KERJA 1. Identifikasi Pikiran dan Perasaan Tidak Nyaman saat Belajar Konselor meminta siswa menuliskan pikiran, perasaan, atau pengalaman yang menimbulkan ketidaknyamanan saat belajar, seperti bosan, sulit fokus, tertekan, jenuh, atau merasa terbebani oleh tugas. 2. Evaluasi Kognitif Konselor membimbing siswa menelaah keakuratan pikiran tersebut dengan mencari bukti pendukung dan bukti penyangkal, serta menilai apakah persepsi terhadap kegiatan belajar bersifat rasional atau berlebihan. 3. Penggantian Pikiran (Coping Thought) Siswa diajak mengganti pikiran negatif tentang belajar dengan pemikiran yang lebih realistis, positif, dan adaptif, sehingga kegiatan belajar dipandang sebagai proses yang dapat dikelola dan dijalani dengan lebih nyaman. 4. Latihan Verbal Anggota kelompok berlatih mengucapkan pikiran baru atau pernyataan positif secara verbal dan berulang-ulang untuk memperkuat keyakinan serta membangun sikap positif terhadap belajar. 5. Latihan dan Praktik Self-Statement Positif Siswa menyusun pernyataan diri positif (<i>self-statement</i>) dan mempraktikkannya dalam situasi belajar sehari-hari, seperti saat mengerjakan tugas, membaca materi, atau menghadapi evaluasi. 6. Tugas Rumah Konselor memberikan tugas rumah berupa pencatatan pengalaman belajar (<i>thought record</i>), latihan relaksasi, serta penerapan <i>self-statement</i> positif untuk meningkatkan kenyamanan dan konsentrasi belajar secara berkelanjutan.
--	---

	D . TAHAP PENGAKHIRAN a) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan telah memasuki tahap akhir. b) Konselor mengajak konseli menyimpulkan hasil pembelajaran selama konseling kelompok. c) Konselor memberikan apresiasi atas partisipasi konseli. d) Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil dengan memberikan instrumen evaluasi. e) Konselor membagikan lembar kerja sebagai tindak lanjut. f) Konselor merencanakan kegiatan layanan berikutnya bersama konseli. g) Konselor memberikan motivasi penutup dan salam..
Evaluasi	1. Evaluasi Proses Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling kelompok yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi proses layanan dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli. 2. Evaluasi Hasil Melalui LKPD

RPL Indikator Mudah Merasa Tertekan

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK	
Satuan Pendidikan	SMAN 1 Simgaraja
Jenis Layanan	Layanan Pengentasan
Bidang Layanan	Pribadi - Belajar
Tema/Topik Layanan	Mengatasi Kecemasan Akademik dengan Mengurangi Mudah Merasa Tertekan saat Belajar
Pendekatan	<i>CBT</i> dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
Sasaran Layanan	XI / Genap
Waktu	1 x 45 Menit
Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik Identifikasi kesiapan konseli dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk memahami kondisi awal konseli secara menyeluruh. a) Identifikasi kesiapan peserta didik dilakukan berdasarkan hasil wawancara awal, observasi, dan pre-test. Berdasarkan hasil pengisian pre-test, ditemukan bahwa konseli cenderung mudah merasa tertekan saat belajar, yang ditandai dengan perasaan gelisah, khawatir berlebihan terhadap tugas atau hasil akademik, sulit berkonsentrasi, cepat lelah secara mental, serta kecenderungan menghindari atau menunda aktivitas belajar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konseli memerlukan layanan konseling kelompok untuk membantu mengelola tekanan belajar, meningkatkan kesiapan mental, serta mengembangkan strategi belajar yang lebih tenang, efektif, dan adaptif. b) Kesiapan Kognitif Konseli telah memahami tuntutan dan sistem penilaian

	akademik, namun cenderung memiliki distorsi kognitif, seperti berpikir katastrofik (membayangkan kegagalan secara berlebihan), melakukan generalisasi negatif, serta menafsirkan kesalahan kecil sebagai tanda ketidakmampuan diri secara menyeluruh. Pola pikir ini memicu munculnya tekanan berlebih saat belajar. c) Kesiapan Afektif Konseli menunjukkan perasaan tegang, cemas, mudah panik, dan kurang percaya diri ketika menghadapi kegiatan belajar atau evaluasi akademik. Meskipun demikian, konseli tetap memiliki motivasi dan keinginan untuk memperbaiki kebiasaan belajar serta mengurangi tekanan yang dirasakan selama proses pembelajaran. 2. Karakteristik Kegiatan Konseling a) Relevan dengan Kehidupan Konseli Materi konseling berkaitan langsung dengan pengalaman nyata konseli dalam menghadapi tekanan saat belajar, seperti merasa terbebani oleh tugas, takut gagal, khawatir terhadap penilaian guru, serta munculnya ketegangan ketika mengerjakan tugas atau menghadapi ujian di sekolah. b) Berorientasi Pada Masa Depan Konseling diarahkan untuk membantu konseli mengelola tekanan belajar secara sehat serta membangun pola pikir dan kebiasaan belajar yang lebih tenang, positif, dan produktif, sehingga mereka mampu menghadapi tuntutan akademik dengan percaya diri dan siap menghadapi tantangan pendidikan di masa depan. 3. Dimensi Profil Lulusan Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling
--	--

	kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, serta Beriman dan Berakhlak Mulia, yang tercermin dari kemampuan peserta didik dalam mengelola tekanan belajar secara mandiri, mengambil keputusan secara rasional, berpikir positif, serta menunjukkan sikap tangguh, disiplin, dan bertanggung jawab dalam proses pembelajaran.
Desain Layanan	1. Capaian Layanan Konseli mampu mengurangi kecenderungan mudah merasa tertekan saat belajar dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi munculnya tekanan, mengenali kekuatan dan potensi diri, serta menyusun strategi belajar yang lebih efektif, tenang, dan terarah melalui proses konseling kelompok. 2. Tujuan Layanan a. Tujuan Umum: Setelah mengikuti konseling kelompok, konseli mampu menghadapi situasi belajar dengan lebih tenang, terkendali, dan percaya diri, serta mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih adaptif sehingga tekanan belajar dapat dikelola secara sehat dengan memanfaatkan kekuatan diri dan dukungan kelompok. b. Tujuan Khusus: - Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu: Mengungkapkan pengalaman dan perasaan terkait tekanan atau beban yang dirasakan saat belajar - Mengidentifikasi pikiran, perasaan, atau situasi yang memicu munculnya tekanan dan menghambat konsentrasi belajar - Mengubah pola pikir negatif atau persepsi yang menganggap belajar sebagai beban menjadi lebih realistis dan positif

	(cognitive restructuring) d) Mengenali kekuatan, potensi, serta strategi belajar yang sesuai dengan karakteristik diri. e) Menumbuhkan motivasi, ketahanan diri, dan sikap positif dalam menghadapi tuntutan akademi f) Menyusun rencana belajar serta strategi pengelolaan diri untuk mengurangi tekanan sehingga proses belajar menjadi lebih efektif dan produktif 3. Pendekatan Konseling Pendekatan yang digunakan adalah <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) dengan teknik Cognitive Restructuring, yang memandang kecenderungan mudah merasa tertekan saat belajar sebagai respons psikologis yang dapat dikelola melalui perubahan pola pikir, pengendalian emosi, dan penyesuaian perilaku, serta menekankan potensi dan sumber daya positif yang dimiliki konseli. 4. Praktik Pedagogis Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok terapeutik dengan menekankan hubungan konseling yang aman, empatik, dan suportif sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi pengalaman, tekanan, hambatan, dan perasaan yang muncul selama proses belajar. 5. Kemitraan Pembelajaran Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan dua pihak: 3. Konseli, siswa kelas XI (kelompok eksperimen), sebagai individu aktif yang terlibat dalam refleksi diri, pengelolaan emosi, serta perubahan pola pikir dan perilaku belajar 4. Konselor sebagai fasilitator, pendamping, dan pengarah proses konseling kelompok 6. Lingkungan Pembelajaran
--	--

	Ruang Fisik: Ruang kelas yang aman, nyaman, dan menjaga kerahasiaan Ruang Virtual: Video pembelajaran.
Pelaksanaan Layanan	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN: A. TAHAP PEMBENTUKAN a) Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa. b) Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli yang telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling kelompok. c) Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat konseling kelompok, yaitu membantu konseli mengidentifikasi dan mengatasi kecenderungan mudah merasa tertekan saat belajar, meningkatkan ketenangan dan kesiapan mental, serta membangun strategi belajar yang lebih efektif dan adaptif. d) Konselor menjelaskan asas-asas konseling (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan), tata cara, serta peraturan selama proses konseling berlangsung. e) Konselor menjelaskan peran konselor sebagai fasilitator dan konseli sebagai partisipan aktif dalam proses refleksi pengalaman belajar, pengelolaan pikiran, perasaan, dan perilaku belajar. f) Konselor menjelaskan gambaran umum kegiatan konseling kelompok yang akan dilaksanakan dengan pendekatan CBT dan teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk membantu konseli mengubah persepsi negatif

	yang memicu tekanan saat belajar. B. TAHAP PERALIHAN - Konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami. - Konselor menyampaikan kesepakatan waktu dan aturan pelaksanaan kegiatan. - Konselor mengingatkan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti serta menanyakan kesiapan konseli. - Setelah konseli menyatakan siap, konselor memulai tahap inti. C. TAHAP KERJA Identifikasi Pikiran dan Perasaan Tertekan saat Belajar Konselor meminta siswa menuliskan pikiran, perasaan, atau pengalaman yang menimbulkan tekanan saat belajar, seperti merasa terbebani tugas, takut tidak mampu, cemas berlebihan, tegang, atau sulit berkonsentrasi. Evaluasi Kogniti Konselor membimbing siswa menelaah keakuratan pikiran tersebut dengan mencari bukti pendukung dan bukti penyangkal, serta menilai apakah persepsi terhadap kegiatan belajar bersifat rasional atau berlebihan. Penggantian Pikiran (<i>Coping Thought</i>) Siswa diajak mengganti pikiran negatif yang memicu tekanan dengan pemikiran yang lebih realistis, positif, dan adaptif, sehingga belajar dipandang sebagai proses yang dapat dikelola, bukan sebagai beban yang menekan. Latihan Verbal Anggota kelompok berlatih mengucapkan pikiran baru atau pernyataan positif secara verbal dan berulang-ulang untuk memperkuat keyakinan serta membangun sikap yang lebih
--	---

	tenang terhadap kegiatan belajar. 5. Latihan dan Praktik <i>Self-Statement</i> Positif Siswa menyusun pernyataan diri positif (<i>self-statement</i>) dan mempraktikkannya dalam situasi belajar sehari-hari, seperti saat mengerjakan tugas, memahami materi, atau menghadapi evaluasi akademik. 6. Tugas Rumah Konselor memberikan tugas rumah berupa pencatatan pengalaman belajar (<i>thought record</i>), latihan relaksasi, serta penerapan <i>self-statement</i> positif untuk membantu mengurangi tekanan dan meningkatkan konsentrasi belajar secara berkelanjutan. D. TAHAP PENGAKHIRAN a) Konselor menyampaikan bahwa kegiatan telah memasuki tahap akhir. b) Konselor mengajak konseli menyimpulkan hasil pembelajaran selama konseling kelompok. c) Konselor memberikan apresiasi atas partisipasi konseli. d) Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil dengan memberikan instrumen evaluasi. e) Konselor membagikan lembar kerja sebagai tindak lanjut. f) Konselor merencanakan kegiatan layanan berikutnya bersama konseli. g) Konselor memberikan motivasi penutup dan salam.
Evaluasi	1. Evaluasi Proses Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling kelompok yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi proses

	layanan dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli. 2. Evaluasi Hasil Melalui LKPD
--	--



RPL Indikator Ketegangan Fisik Belajar

RPLBK / MODUL LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING KONSELING KELOMPOK	
Satuan Pendidikan	SMAN 1 Singaraja
Jenis Layanan	Layanan Pengentasan
Bidang Layanan	Pribadi – Belajar
Tema/Topik Layanan	Mengatasi Kecemasan Akademik dengan Mengurangi Ketegangan Fisik saat Belajar
Pendekatan	CBT dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>
Sasaran Layanan	XI / Genap
Waktu	1 x 45 Menit
Identifikasi	1. Kesiapan Peserta Didik Identifikasi kesiapan konseli dilakukan sebelum pelaksanaan konseling kelompok untuk memahami kondisi awal konseli secara menyeluruh. a) Identifikasi kesiapan peserta didik dilakukan berdasarkan hasil wawancara awal, observasi, dan pre-test. Berdasarkan hasil pengisian pre-test, ditemukan bahwa konseli cenderung mengalami ketegangan fisik saat belajar, yang ditandai dengan gejala seperti tubuh terasa kaku atau tegang, sakit kepala, jantung berdebar, napas terasa cepat, telapak tangan berkeringat, mudah lelah, serta kesulitan berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas atau menghadapi tuntutan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa konseli memerlukan layanan konseling kelompok untuk membantu mengelola respons fisik terhadap stres belajar, meningkatkan relaksasi, serta mengembangkan strategi belajar yang lebih tenang, sehat, dan adaptif. b) Kesiapan Kognitif Konseli telah memahami tuntutan dan sistem penilaian

	akademik, namun cenderung memiliki distorsi kognitif, seperti berpikir katastrofik (membayangkan konsekuensi buruk secara berlebihan), overthinking terhadap kesalahan kecil, serta menafsirkan tugas akademik sebagai ancaman. Pola pikir ini memicu munculnya respons stres yang berdampak pada ketegangan fisik saat belajar. c) Kesiapan Afektif Konseli menunjukkan perasaan tegang, cemas, mudah panik, dan kurang nyaman secara emosional ketika menghadapi kegiatan belajar atau evaluasi akademik, yang sering diikuti keluhan fisik. Meskipun demikian, konseli tetap memiliki motivasi dan keinginan untuk memperbaiki kebiasaan belajar serta mengurangi ketegangan yang dirasakan selama proses pembelajaran. 3. Karakteristik Kegiatan Konseling a) Relevan dengan Kehidupan Konseli Materi konseling berkaitan langsung dengan pengalaman nyata konseli dalam menghadapi ketegangan fisik saat belajar, seperti tubuh terasa lelah atau tegang ketika mengerjakan tugas, sakit kepala saat berkonsentrasi, jantung berdebar ketika dipanggil guru, serta munculnya keluhan fisik menjelang ujian atau penilaian akademik. b) Berorientasi Pada Masa Depan Konseling diarahkan untuk membantu konseli mengenali serta mengelola ketegangan fisik akibat stres belajar melalui pengaturan pikiran, emosi, dan teknik relaksasi, sehingga konseli mampu menjalani proses belajar dengan lebih tenang, sehat, dan produktif serta siap menghadapi tantangan pendidikan di masa depan.
--	--

	4. Dimensi Profil Lulusan Dimensi profil lulusan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok ini antara lain: Kemandirian, Kreativitas, Bernalar Kritis, serta Beriman dan Berakhlak Mulia, yang tercermin dari kemampuan peserta didik dalam mengelola stres dan ketegangan fisik secara mandiri, mengambil keputusan secara rasional, berpikir positif, serta menunjukkan sikap tangguh, disiplin, dan bertanggung jawab dalam proses pembelajaran.
Desain Layanan	1. Capaian Layanan Konseli mampu mengurangi ketegangan fisik saat belajar dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi munculnya respons stres fisik, mengenali kekuatan dan potensi diri, serta menyusun strategi belajar yang lebih efektif, tenang, dan terarah melalui proses konseling kelompok. 2. Tujuan Layanan a. Tujuan Umum: Setelah mengikuti konseling kelompok, konseli mampu menghadapi situasi belajar dengan kondisi fisik yang lebih rileks, tenang, dan terkendali, serta mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih adaptif sehingga ketegangan fisik selama proses belajar dapat dikelola secara sehat dengan memanfaatkan kekuatan diri dan dukungan kelompok. b. Tujuan Khusus: Setelah mengikuti konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu: - Mengungkapkan pengalaman dan perasaan terkait ketegangan fisik yang dirasakan saat belajar, seperti jantung berdebar, sakit kepala, tubuh kaku, atau cepat lelah - Mengidentifikasi pikiran, perasaan, atau situasi yang memicu munculnya ketegangan fisik dan menghambat konsentrasi belajar

	c) Mengubah pola pikir negatif atau persepsi yang mengganggu belajar sebagai ancaman atau beban menjadi lebih realistis dan positif (cognitive restructuring) d) Mengenali kekuatan, potensi, serta strategi belajar yang sesuai dengan karakteristik diri. e) Menumbuhkan motivasi, ketahanan diri, serta kemampuan mengelola stres agar tubuh lebih rileks saat belajar f) Menyusun rencana belajar serta strategi pengelolaan diri (relaksasi, pengaturan waktu, self-talk positif) untuk mengurangi ketegangan fisik sehingga proses belajar menjadi lebih efektif dan produktif 3. Pendekatan Konseling Pendekatan yang digunakan adalah <i>Cognitive Behavior Therapy</i> (CBT) dengan teknik <i>Cognitive Restructuring</i>, yang memandang ketegangan fisik saat belajar sebagai respons stres yang dipengaruhi oleh pola pikir, emosi, dan perilaku. Melalui perubahan pola pikir yang lebih rasional serta pengelolaan emosi dan perilaku belajar, konseli diharapkan mampu menurunkan gejala ketegangan fisik serta memanfaatkan potensi dan sumber daya positif yang dimiliki. 4. Praktik Pedagogis Layanan dilaksanakan melalui konseling kelompok terapeutik dengan menekankan hubungan konseling yang aman, empatik, dan suportif sehingga konseli merasa nyaman untuk berbagi pengalaman, keluhan fisik, tekanan, hambatan, dan perasaan yang muncul selama proses belajar. 5. Kemitraan Pembelajaran Kemitraan pembelajaran pada layanan BK ini melibatkan dua pihak: 1. Konseli, siswa kelas XI (kelompok eksperimen), sebagai individu aktif yang terlibat dalam refleksi diri, pengelolaan
--	---

	stres fisik dan emosional, serta perubahan pola pikir dan perilaku belajar 2. Konselor sebagai fasilitator, pendamping, dan pengarah proses konseling kelompok 6. Lingkungan Pembelajaran Ruang Fisik: Ruang kelas yang aman, nyaman, dan menjaga kerahasiaan Ruang Virtual: Video pembelajaran.
Pelaksanaan Layanan	LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN: A. TAHAP PEMBENTUKAN a) Konselor memberikan salam/sapaan kepada konseli, kemudian mengajak konseli untuk mengawali kegiatan dengan berdoa. b) Konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli yang telah bersedia hadir dalam kegiatan konseling kelompok. c) Konselor menjelaskan tujuan dan manfaat konseling kelompok, yaitu membantu konseli mengidentifikasi dan mengatasi ketegangan fisik saat belajar, meningkatkan ketenangan tubuh dan kesiapan mental, serta membangun strategi belajar yang lebih efektif dan nyaman. d) Konselor menjelaskan asas-asas konseling (kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, dan kegiatan), tata cara, serta peraturan selama proses konseling berlangsung. e) Konselor menjelaskan peran konselor sebagai fasilitator dan konseli sebagai partisipan aktif dalam proses refleksi pengalaman belajar, pengelolaan pikiran, emosi,

	serta respons fisik tubuh. f) Konselor menjelaskan gambaran umum kegiatan konseling kelompok yang akan dilaksanakan dengan pendekatan CBT dan teknik <i>cognitive restructuring</i> untuk membantu konseli mengubah persepsi negatif yang memicu ketegangan fisik saat belajar. B. TAHAP PERALIHAN a) Konselor memberi kesempatan kepada konseli untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami. b) Konselor menyampaikan kesepakatan waktu dan aturan pelaksanaan kegiatan. c) Konselor mengingatkan bahwa kegiatan akan memasuki tahap inti serta menanyakan kesiapan konseli. d) Setelah konseli menyatakan siap, konselor memulai tahap inti.. C. TAHAP KERJA 1. Identifikasi Pikiran, Perasaan, dan Gejala Fisik Konselor meminta siswa menuliskan pikiran, perasaan, serta keluhan fisik yang muncul saat belajar, seperti jantung berdebar, sakit kepala, otot tegang, napas cepat, sulit fokus, atau cepat lelah. 2. Evaluasi Kognitif Konselor membimbing siswa menelaah keakuratan pikiran yang menyertai ketegangan fisik dengan mencari bukti pendukung dan penyangkal, serta menilai apakah persepsi terhadap kegiatan belajar rasional atau berlebihan. 3. Penggantian Pikiran (Coping Thought) Siswa diajak mengganti pikiran negatif yang memicu ketegangan dengan pemikiran yang lebih realistis, positif,
--	---

	dan adaptif, sehingga belajar dipandang sebagai proses yang dapat dikelola secara tenang. 4. Latihan Relaksasi Fisik dan Pernapasan Konselor membimbing konseli melakukan teknik relaksasi sederhana, seperti pernapasan dalam, peregangan ringan, atau <i>body awareness</i>, untuk membantu menurunkan ketegangan otot dan menenangkan tubuh saat belajar. 5. Latihan Verbal dan Self-Statement Positif Anggota kelompok berlatih mengucapkan pernyataan diri positif (self-statement) secara verbal, seperti “Saya bisa belajar dengan tenang” atau “Tubuh saya rileks dan fokus,” untuk memperkuat keyakinan dan membantu mengendalikan respons fisik. 6. Tugas Rumah Konselor memberikan tugas rumah berupa pencatatan pengalaman belajar (<i>thought record</i>), latihan relaksasi harian, serta penerapan self-statement positif dalam kegiatan belajar sehari-hari untuk mengurangi ketegangan fisik secara berkelanjutan. D. TAHAP PENGAKHIRAN - Konselor menyampaikan bahwa kegiatan telah memasuki tahap akhir. - Konselor mengajak konseli menyimpulkan hasil pembelajaran selama konseling kelompok. - Konselor memberikan apresiasi atas partisipasi konseli. - Konselor melaksanakan penilaian proses dan hasil dengan memberikan instrumen evaluasi. - Konselor membagikan lembar kerja sebagai tindak lanjut.
--	---

	f) Konselor merencanakan kegiatan layanan berikutnya bersama konseli. g) Konselor memberikan motivasi penutup dan salam..
Evaluasi	3. Evaluasi Proses Konselor melakukan evaluasi hasil layanan konseling kelompok yang sudah dilakukan melalui pengisian lembar observasi proses layanan dengan mengamati keseluruhan aktivitas konseli. 4. Evaluasi Hasil Melalui LKPD

Lampiran:

1. Materi Layanan
2. Media Layanan
3. Instrumen Observasi Evaluasi Proses
4. LKPD



Singaraja, Mahasiswa

I Komang Wisaka Putra

NIM 2211011045

1. MATERI LAYANAN

1) Definisi Kecemasan Akademik

Kecemasan atau *anxiety* adalah salah satu bentuk emosi yang muncul saat individu merasa terancam oleh suatu hal, meskipun sumber ancamannya tidak terlalu jelas. Kondisi ini menimbulkan perasaan tidak nyaman, seperti ketegangan, rasa takut, khawatir, dan gelisah, sehingga individu kesulitan memberikan respons yang wajar terhadap situasi tertentu. Bandura (dalam Zulaifi, 2022) juga menyatakan bahwa kecemasan yang timbul akibat kurangnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Jenis kecemasan akademik ini umumnya dialami oleh siswa di lingkungan pendidikan dan berasal dari pikiran-pikiran negatif yang dapat berdampak pada pencapaian akademik mereka. Salah satu pendekatan yang efektif untuk mengatasi gangguan kecemasan adalah terapi kognitif-perilaku yang berfokus pada pengenalan dan perubahan pola pikir negatif.

Sigmund Freud (dalam Mufida & Abdullah, 2024) menyatakan bahwa kecemasan merupakan respons emosional yang timbul ketika ego merasa terancam oleh konflik antara tiga struktur kepribadian: Id, Ego, Superego. Jika dikaitkan dengan konteks pendidikan, kecemasan akademik dapat dipahami sebagai manifestasi dari kecemasan neurotik maupun kecemasan moral. Kecemasan neurotik dalam hal ini muncul ketika siswa merasa takut akan kegagalan, meskipun tidak ada ancaman nyata yang spesifik dan biasanya didasari oleh pengalaman masa lalu seperti hukuman karena prestasi buruk. Di sisi lain, kecemasan moral muncul ketika siswa merasa bersalah atau takut mengecewakan orangtua dan guru karena tidak memenuhi standar yang diharapkan yang mencerminkan tekanan dari superego.

Durand & Barlow (dalam Yani & Harahap, 2024) menjabarkan kecemasan akademik merupakan kondisi yang ditandai oleh ketegangan fisik, perasaan tidak nyaman serta kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Beberapa penyebab kecemasan pada siswa di

antaranya berasal dari tekanan emosional dan hambatan dalam menyelesaikan tugas. Ketika siswa diberikan banyak tugas atau kuis secara tiba tiba, mereka dapat merasa takut, tertekan, dan cemas. Perasaan tersebut muncul karena adanya tuntutan yang harus dipenuhi di sekolah atau lembaga pendidikan yang mencerminkan gejala kecemasan akademik.

2) Indikator Kecemasan Akademik

Berdasarkan klasifikasi aspek kecemasan menurut Gail W. Stuart, kecemasan akademik dapat dipahami melalui tiga dimensi utama, yaitu kognitif, afektif, dan perilaku. Indikator (1) Kekhawatiran Gagal Ujian juga tergolong dimensi kognitif, karena melibatkan asumsi irasional terhadap hasil akademik, rasa takut berlebihan akan kegagalan, serta prediksi negatif yang mengganggu proses berpikir rasional dalam belajar. Sementara itu, (2) Penilaian Diri Negatif termasuk dalam dimensi kognitif, karena berisi keyakinan keliru bahwa diri tidak cukup cerdas, tidak mampu mengikuti pelajaran, atau tidak bisa menyamai prestasi teman. Pola pikir ini mencerminkan distorsi kognitif yang memperkuat kecemasan.

Adapun (3) Ketidaknyamanan Saat Belajar menggambarkan dimensi afektif, karena muncul dalam bentuk emosi seperti cemas, gelisah, atau takut ketika menghadapi aktivitas akademik. Respon emosional ini menunjukkan ketidaksesuaian antara harapan dan kenyamanan psikologis siswa dalam proses belajar. Indikator (4) Mudah Merasa Tertekan juga termasuk dalam dimensi afektif, karena mencerminkan kondisi emosional yang labil dan rentan terhadap stres akibat tekanan ringan sekalipun. Siswa dengan kecemasan akademik sering menunjukkan kepekaan berlebihan terhadap beban atau situasi akademik yang menantang.

Terakhir, (5) Ketegangan Fisik Belajar mencerminkan dimensi perilaku, khususnya dalam bentuk respons somatik seperti jantung berdebar, telapak tangan berkeringat, gangguan tidur, atau ketegangan otot saat menghadapi tugas atau ujian. Gejala fisik ini menunjukkan

reaksi tubuh terhadap tekanan emosional yang dirasakan akibat kecemasan akademik. Dengan demikian, keenam indikator tersebut memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai bagaimana kecemasan akademik memengaruhi siswa tidak hanya dalam pikirannya (kognitif), tetapi juga emosinya (afektif) dan respons tubuhnya (perilaku).

3) *Cognitive Behavioral Therapy*

Cognitive Behavioral Therapy atau CBT berlandaskan pada keyakinan bahwa cara seseorang berpikir dan kepercayaannya dapat mempengaruhi perilakunya. Oleh karena itu, perubahan dalam pola pikir diharapkan dapat membawa perubahan dalam perilaku. CBT merupakan pendekatan terapi yang bertujuan untuk membantu individu mengubah pikiran dan perilaku yang tidak adaptif. Menurut Kenny (dalam Wahyuni dkk., 2019), CBT telah menjadi metode utama dalam penanganan sekaligus pencegahan masalah psikologis dan terbukti efektif dalam waktu yang relatif singkat.

4) Teknik *Cognitive Restructuring*

Teknik *cognitive restructuring* merupakan salah satu metode dalam pendekatan kognitif behavioral. Bradley T. Erford (2016) menyebutkan bahwa teknik ini dikembangkan oleh Albert Ellis yang mengemukakan bahwa restrukturisasi kognitif bertujuan untuk mengenali dan mengubah pikiran, pernyataan, maupun keyakinan konseli yang bersifat negatif dan tidak rasional menjadi lebih positif dan masuk akal (Dewi dkk., 2025).

Menurut Aeron Beck, teknik *cognitive restructuring* berfokus pada proses mengidentifikasi serta mengganti pikiran atau pernyataan negatif dan keyakinan yang tidak rasional dan konseli menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional. Melalui pendekatan ini, konseli dibantu untuk memahami kaitan antara persepsi dan kognisi yang dimilikinya dengan emosi serta perilaku yang ditampilkan. Teknik ini tidak hanya berperan dalam menghentikan pikiran negatif yang merugikan diri, tetapi juga mendorong konseli untuk mengubahnya menjadi pola pikir yang lebih sehat dan konstruktif (Fitriani A.R dkk., 2023).

5) Tahapan Teknik *Cognitive Restructuring*

Tahapan teknik *cognitive restructuring* dijelaskan sebagai berikut (Rismawan dkk., 2022):

Tahap 1: Pengenalan dan Rasional Prosedur

Pada tahap awal konseling, fokus utamanya adalah menciptakan suasana yang nyaman dan pemahaman menyeluruh tentang proses konseling yang akan dijalani. Konselor membangun hubungan yang hangat agar konseli merasa aman dan terbuka. Selain itu, konselor menjelaskan pendekatan kognitif perilaku serta teknik *cognitive restructuring* yang akan digunakan, dan memastikan bahwa konseli siap mengikuti proses tersebut.

Langkah-langkah:

- a. Konselor membuka sesi dengan pembicaraan netral untuk membangun kenyamanan.
- b. Menjelaskan secara jelas tujuan dari konseling.
- c. Memaparkan teori dasar dari pendekatan kognitif perilaku (CBT).
- d. Menyampaikan alur dan prosedur dari teknik *cognitive restructuring*.
- e. Mengonfirmasi kesediaan konseli untuk mengikuti teknik yang ditawarkan.

Tahap 2: Identifikasi Pola Pikir Konseli

Tahap ini bertujuan membantu konseli mengenali pikiran dan pola mental yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi, terutama pikiran yang menghambat (*self-defeating*) dan yang mendukung (*self-enhancing*). Konseli diarahkan untuk menelaah pemikirannya dalam berbagai situasi masalah, dengan bantuan catatan berpikir yang akan dianalisis bersama konselor.

Langkah-langkah:

- a. Konselor menjelaskan berbagai bentuk pikiran dalam situasi bermasalah.
- b. Konseli diminta untuk menyampaikan masalah dan pikiran yang muncul dalam situasi tersebut.

- c. Konseli diberi waktu untuk merenungkan pola pikir yang dimilikinya.
- d. Konseli menuliskan pikiran *self-defeating* dan *self-enhancing* dalam catatan pikiran.
- e. Konselor membimbing konseli dalam menganalisis catatan pikiran tersebut secara reflektif dan objektif.

Tahap 3: Pengenalan dan Praktik *Coping Thought*

Di tahap ini, konseli diperkenalkan dengan konsep *coping thought*—yaitu pikiran alternatif yang lebih positif dan realistis untuk menggantikan pikiran negatif. Konseli didorong tidak hanya memahami konsep ini, tetapi juga membuat dan mempraktikkannya secara lisan sebagai langkah awal pembiasaan.

Langkah-langkah:

- a. Konselor menjelaskan arti dan manfaat penggunaan *coping thoughts*.
- b. Konselor memberikan contoh-contoh *coping thoughts* yang umum digunakan.
- c. Konseli diminta membuat *coping thought* sendiri sesuai permasalahan yang dialami.
- d. Konselor mengajak konseli melatih pengucapan *coping thought* secara verbal.

Tahap 4: Pengalihan *Self Defeating* ke *Coping Thought*

Setelah memahami *coping thoughts*, konseli mulai mempraktikkan penggantian pikiran negatif dengan pikiran yang lebih membantu secara langsung. Konselor memberikan contoh konkret dan membimbing konseli dalam melakukan transformasi pola pikir secara aktif.

Langkah-langkah:

- a. Konselor menunjukkan cara mengubah pikiran *self-defeating* menjadi *coping thought*.
- b. Konseli diberi kesempatan untuk mencoba langsung mengalihkan pikiran negatif tersebut.

- c. Konselor memberikan umpan balik dan penguatan terhadap proses perubahan pola pikir konseli.

Tahap 5: Pengenalan dan Praktik Pernyataan Diri Positif

Pada tahap akhir ini, konseli dibekali dengan teknik *positive self-statement* atau pernyataan positif terhadap diri sendiri, yang berguna untuk memperkuat kepercayaan diri dan mempertahankan perubahan kognitif yang telah dicapai. Konselor membimbing konseli memahami serta menyusun pernyataan yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

Langkah-langkah:

- a. Konselor menjelaskan definisi, tujuan, dan manfaat dari pernyataan diri positif.
- b. Konselor memberikan contoh konkret *positive self-statement*.
- c. Konseli menyusun dan melatih penggunaan pernyataan positif sesuai kebutuhan dan kondisi pribadinya



3. PEDOMAN OBSERVASI PROSES LAYANAN

Identitas

Nama :

Kelas :

Topik Layanan :

Petunjuk

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

No.	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif selama kegiatan layanan				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan layanan				
3	Peserta didik kreatif dalam memberikan masukan satu sama lain selama kegiatan layanan				
4	Peserta didik saling menghargai pendapat satu sama lain selama diskusi yang berlangsung dalam kegiatan layanan				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat selama diskusi yang berlangsung dalam kegiatan layanan				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				

Deskripsi skor

Skor 4 =sangatbaik , Skor 3 = baik, Skor 2 =cukup baik , Skor 1 =kurangbaik

Keterangan

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$
2. Kategori hasil : Sangat baik = 28 – 32; Baik = 23 – 27; Cukup = 22 – 26; Kurang = >22

Singaraja, 10 Maret 2026

Mahasiswa,

I Komang Wisaka Putra

NIM 2211011045



4. LEMBAR KERJA RUMAH SISWA

Nama :

Kelas :

Topik 1

Kekhawatiran Gagal Ujian

1. Ceritakan secara rinci pengalamanmu saat menghadapi ujian penting di SMA (misalnya ujian semester, ujian sekolah, atau seleksi masuk perguruan tinggi) ketika kamu merasa sangat khawatir akan gagal. Apa yang kamu pikirkan, rasakan, dan lakukan saat itu?
2. Ketika muncul pikiran takut gagal ujian, pikiran negatif apa saja yang biasanya terlintas di benakmu? Jelaskan bagaimana pikiran-pikiran tersebut memengaruhi kepercayaan dirimu dan semangat belajarmu.
3. Bagaimana kekhawatiran gagal ujian memengaruhi kebiasaan belajarmu sehari-hari? Misalnya pada konsentrasi, manajemen waktu, motivasi, pola tidur, atau interaksi dengan teman dan keluarga. Berikan contoh nyata.
4. Pernahkah kekhawatiran gagal ujian membuatmu menghindari sesuatu (menunda belajar, malas masuk sekolah, tidak ikut try out, atau merasa ingin menyerah)? Jelaskan situasi tersebut dan alasan di balik perilakumu.
5. Menurut pengalamanmu, dukungan atau strategi apa yang paling membantu mengurangi rasa takut gagal ujian (misalnya dari guru, orang tua, teman, atau cara belajar tertentu)? Jelaskan mengapa hal tersebut efektif bagimu dan apa yang masih perlu diperbaiki

Lembar Jawaban Topik 1

Kekhawatiran Gagal Ujian



Lembar Jawaban Topik 1

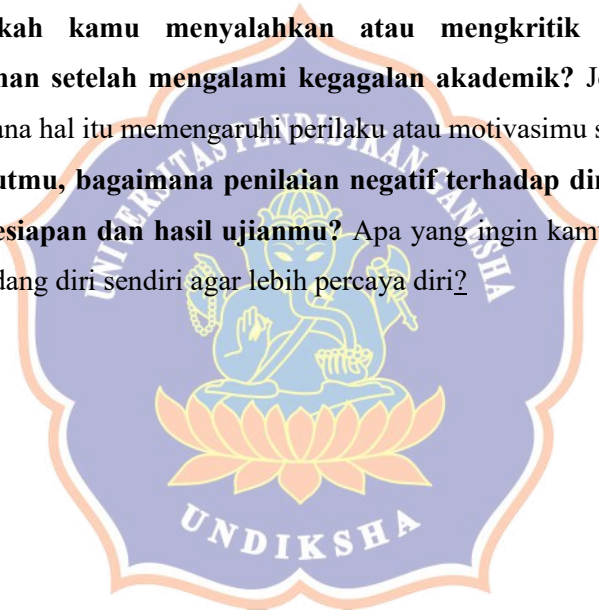
Kekhawatiran Gagal Ujian



Topik 2

Penilaian Diri Negatif

1. **Ceritakan pengalaman ketika kamu merasa tidak percaya diri atau meragukan kemampuan diri sendiri saat menghadapi ujian.** Apa yang membuatmu merasa seperti itu dan bagaimana perasaanmu saat itu?
2. **Pikiran negatif apa saja yang biasanya muncul tentang dirimu ketika mendapatkan nilai rendah atau hasil ujian tidak sesuai harapan?** Jelaskan bagaimana pikiran tersebut memengaruhi semangat belajarmu.
3. **Bandungkan dirimu dengan teman-teman sekelas dalam hal prestasi akademik.** Bagaimana perbandingan tersebut memengaruhi cara kamu menilai dirimu sendiri?
4. **Pernahkah kamu menyalahkan atau mengkritik diri sendiri secara berlebihan setelah mengalami kegagalan akademik?** Jelaskan situasinya dan bagaimana hal itu memengaruhi perilaku atau motivasimu selanjutnya.
5. **Menurutmu, bagaimana penilaian negatif terhadap diri sendiri berdampak pada kesiapan dan hasil ujianmu?** Apa yang ingin kamu ubah dari cara kamu memandang diri sendiri agar lebih percaya diri?



Lembar Jawaban Topik 2

Penilaian Diri Negatif



Lembar Jawaban Topik 2

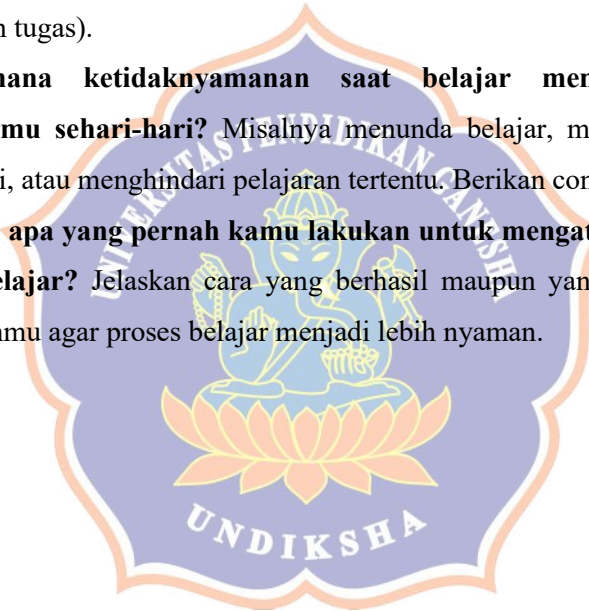
Penilaian Diri Negatif



Topik 3

Ketidaknyaman Saat Belajar

1. **Ceritakan pengalamanmu ketika merasa sangat tidak nyaman saat belajar (di kelas atau di rumah).** Jelaskan situasi yang terjadi, apa yang kamu rasakan, dan apa yang membuatmu merasa tidak nyaman saat itu.
2. **Apa saja bentuk ketidaknyamanan yang biasanya kamu alami saat belajar (misalnya sulit fokus, gelisah, bosan, tertekan, atau lelah)?** Jelaskan bagaimana kondisi tersebut memengaruhi pemahamanmu terhadap materi pelajaran.
3. **Menurut pengalamanmu, faktor apa yang paling sering menyebabkan kamu merasa tidak nyaman saat belajar?** Jelaskan apakah berasal dari diri sendiri (pikiran, emosi, motivasi) atau dari lingkungan (guru, teman, suasana kelas, tuntutan tugas).
4. **Bagaimana ketidaknyamanan saat belajar memengaruhi kebiasaan belajarmu sehari-hari?** Misalnya menunda belajar, mudah terdistraksi, ingin berhenti, atau menghindari pelajaran tertentu. Berikan contoh nyata.
5. **Upaya apa yang pernah kamu lakukan untuk mengatasi rasa tidak nyaman saat belajar?** Jelaskan cara yang berhasil maupun yang belum berhasil, serta harapanmu agar proses belajar menjadi lebih nyaman.



Lembar Jawaban Topik 3

Ketidaknyamanan Saat Belajar



Lembar Jawaban Topik 3

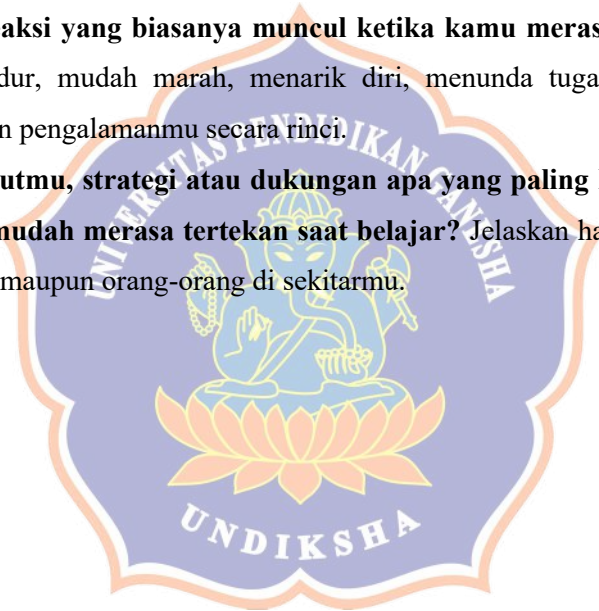
Ketidaknyamanan Saat Belajar



Topik 4

Mudah Merasa Tertekan

1. **Ceritakan pengalaman ketika kamu merasa sangat tertekan karena tuntutan sekolah (tugas, ujian, atau target nilai).** Jelaskan situasinya, apa yang kamu rasakan, dan bagaimana kamu menghadapinya saat itu.
2. **Hal-hal apa saja yang biasanya membuatmu mudah merasa tertekan dalam kegiatan belajar?** Jelaskan apakah tekanan tersebut berasal dari diri sendiri, orang tua, guru, atau lingkungan pertemanan.
3. **Bagaimana perasaan tertekan memengaruhi konsentrasi, motivasi, dan hasil belajarmu?** Berikan contoh nyata perubahan perilaku atau prestasi yang pernah kamu alami.
4. **Apa reaksi yang biasanya muncul ketika kamu merasa tertekan?** Misalnya sulit tidur, mudah marah, menarik diri, menunda tugas, atau keluhan fisik. Jelaskan pengalamanmu secara rinci.
5. **Menurutmu, strategi atau dukungan apa yang paling kamu butuhkan agar tidak mudah merasa tertekan saat belajar?** Jelaskan harapanmu terhadap diri sendiri maupun orang-orang di sekitarmu.



Lembar Jawaban Topik 4

Mudah Merasa Tertekan



Lembar Jawaban Topik 4

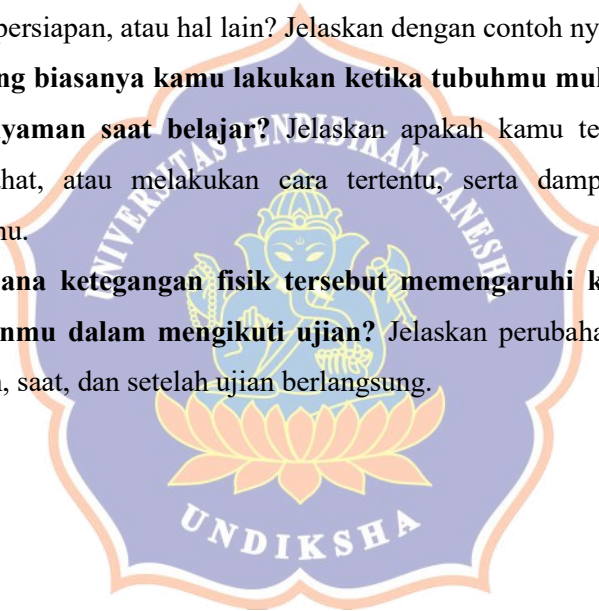
Mudah Merasa Tertekan



Topik 5

Ketegangan Fisik Belajar

1. **Ceritakan pengalaman ketika kamu merasakan ketegangan fisik saat belajar atau menjelang ujian.** Jelaskan situasinya dan gejala fisik apa saja yang kamu rasakan (misalnya sakit kepala, jantung berdebar, keringat dingin, atau tegang pada otot).
2. **Bagaimana kondisi fisikmu berubah ketika menghadapi tugas atau ujian yang menurutmu sulit?** Jelaskan secara rinci perubahan pada tubuhmu dan bagaimana hal tersebut memengaruhi konsentrasi belajarmu.
3. **Menurut pengalamanmu, faktor apa saja yang memicu munculnya ketegangan fisik saat belajar?** Apakah karena tekanan nilai, waktu yang terbatas, kurang persiapan, atau hal lain? Jelaskan dengan contoh nyata.
4. **Apa yang biasanya kamu lakukan ketika tubuhmu mulai terasa tegang atau tidak nyaman saat belajar?** Jelaskan apakah kamu tetap memaksakan diri, beristirahat, atau melakukan cara tertentu, serta dampaknya terhadap hasil belajarmu.
5. **Bagaimana ketegangan fisik tersebut memengaruhi kepercayaan diri dan kesiapanmu dalam mengikuti ujian?** Jelaskan perubahan yang kamu rasakan sebelum, saat, dan setelah ujian berlangsung.



Lembar Jawaban Topik 5

Ketegangan Fisik Belajar



Lembar Jawaban Topik 5

Ketegangan Fisik Belajar

