

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat dari Kepala sekolah



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 PANGKALAN KURAS
 Jalan Pasir Putih No. 40, Sorek Satu Kecamatan Pangkalan Kuras Kabupaten Pelalawan
 Email : smansatupangkalkuras98@gmail.com TELP. (0761) 492 432
 NSS. 30.10.90.80.30.01 NPSN : 10402728 Akreditasi : A



Nomor : 400.3/179/SMAN 1 PK/2026
Lamp. : -
Hal : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Riset

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : DEWI FITRI, S.E, M.M
 NIP : 19741101 200801 2 007
 Pangkat/Gol : Pembina Tk.1 / IV/b
 Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : RIHLATUSSAADAH
 NIM : 2429111005
 Program studi : Bimbingan Konseling (S2)
 Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Telah melaksanakan riset/penelitian di SMAN 1 Pangkalan Kuras untuk keperluan penyusunan Tesis dengan judul "*Efektivitas Konseling Kognitif Behavioral Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Penurunan Stres Belajar Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Pangkalan Kuras*"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Sorek Satu, 4 Mei 2026
 Kepala Sekolah

DEWI FITRI, S.E, M.M
 NIP. 19741101 200801 2 007

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin:

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

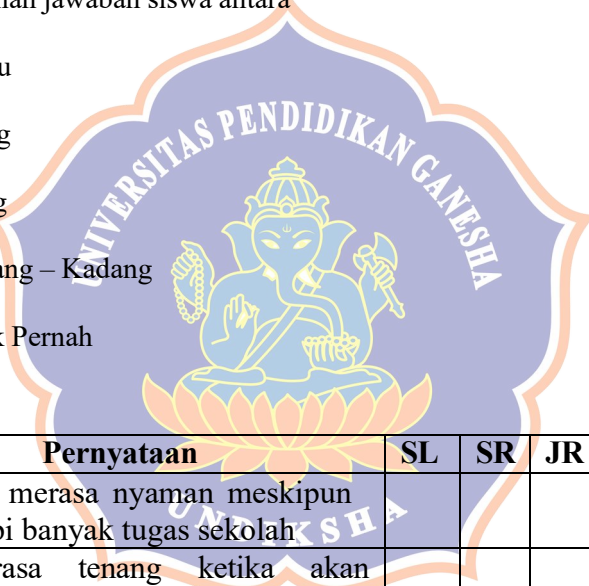
lain: SL = Selalu

SR = Sering

JR = Jarang

KK = Kadang – Kadang

TP = Tidak Pernah



No	Pernyataan	SL	SR	JR	KK	TP
1.	Saya tetap merasa nyaman meskipun menghadapi banyak tugas sekolah					
2.	Saya merasa tenang ketika akan mengikuti ujian					
3.	Saya tidak bisa tidur nyenyak karena memikirkan tugas atau ujian.					
4.	Saya tetap makan dengan teratur walaupun tugas sekolah banyak					
5.	Saya merasa cemas ketika menghadapi ujian di sekolah.					
6.	Saya merasa khawatir jika nilai saya tidak sesuai harapan.					
7.	Saya tetap merasa santai walaupun tugas sekolah banyak.					

8.	Saya merasa tertekan dengan tuntutan prestasi di sekolah.					
9.	Saya tetap dapat tidur nyenyak meskipun ada ujian.					
10.	Nafsu makan saya berkurang saat banyak tugas sekolah.					
11.	Saya sulit berkonsentrasi saat belajar karena merasa tertekan.					
12.	Saya tidak merasa terbebani oleh target nilai yang ditetapkan.					
13.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik meskipun tugas banyak.					
14.	Saya merasa gelisah saat menerima banyak tugas sekaligus.					
15.	Saya sering merasa bingung saat menerima banyak informasi pelajaran.					
16.	Saya merasa mampu menghadapi tuntutan belajar dengan baik.					
17.	Kegiatan belajar tidak memengaruhi kualitas tidur saya.					
18.	Saya merasa tidak berdaya ketika tugas sekolah menumpuk.					
19.	Saya jarang merasa bingung saat mengerjakan tugas.					
20.	Saya jarang merasa tertekan dengan kegiatan akademik.					
21.	Saya merasa kehilangan semangat untuk belajar.					
22.	Saya tetap makan teratur meskipun sedang ujian.					
23.	Saya merasa kehilangan semangat untuk belajar.					
24.	Saya mampu tetap fokus saat menghadapi ujian.					
25.	Saya tidak mengalami gangguan tidur karena tugas sekolah.					
26.	Saya tetap termotivasi meskipun pelajaran terasa sulit.					
27.	Saya makan lebih sedikit ketika merasa tertekan dengan pelajaran.					
28.	Saya sering mengeluh tentang banyaknya tugas sekolah.					
29.	Tekanan belajar tidak memengaruhi pola makan saya.					
30.	Pikiran saya sering terganggu ketika mengerjakan tugas.					
31.	Saya dapat memahami instruksi guru dengan mudah.					
32.	Saya menunda mengerjakan tugas					

	karena merasa malas.					
33.	Saya sering terbangun di malam hari karena memikirkan sekolah.					
34.	Pikiran tentang sekolah tidak mengganggu waktu istirahat saya.					
35.	Saya tidak mengalami perubahan selera makan karena sekolah.					
36.	Tekanan belajar tidak mengganggu konsentrasi saya.					
37.	Saya tidak merasa ragu dalam menyelesaikan pekerjaan sekolah.					
38.	Saya kurang berinisiatif dalam kegiatan akademik.					
39.	Saya berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu.					
40.	Saya jarang mengeluh tentang tugas yang diberikan guru.					
41.	Saya kesulitan fokus saat guru menjelaskan pelajaran.					
42.	Saya merasa tidak yakin dalam mengambil keputusan terkait tugas sekolah.					
43.	Saya aktif mengikuti kegiatan belajar di sekolah.					
44.	Saya tetap memahami pelajaran dengan jelas walau tugas menumpuk.					
45.	Saya yakin dengan kemampuan saya dalam memahami materi pelajaran.					
46.	Saya merasa tidak tertarik mengikuti pelajaran di kelas.					
47.	Saya sering menghindari tugas yang sulit.					
48.	Saya merasa enggan berpartisipasi dalam kegiatan belajar.					
49.	Saya merasa keberatan dengan banyaknya tugas yang diberikan.					
50.	Saya mampu menerima beban pelajaran dengan baik.					

Lampiran 3. Uji Pakar

Hari/Tanggal : Senin, 9 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
2	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
3	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
4	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
5	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
6	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
7	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
8	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
9	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
10	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
11	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
12	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
13	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
14	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
15	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
16	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
17	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
18	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
19	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
20	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
21	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti

			diteliti
22	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
23	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
24	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
25	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
26	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
27	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
28	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
29	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
30	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
31	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
32	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
33	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
34	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
35	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
36	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
37	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
38	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
39	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti

40	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
41	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
42	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
43	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
44	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
45	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
46	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
47	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
48	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
49	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
50	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti

Identitas Pakar Penilai



Singaraja, 9 Maret 2026 Dosen/Pakar

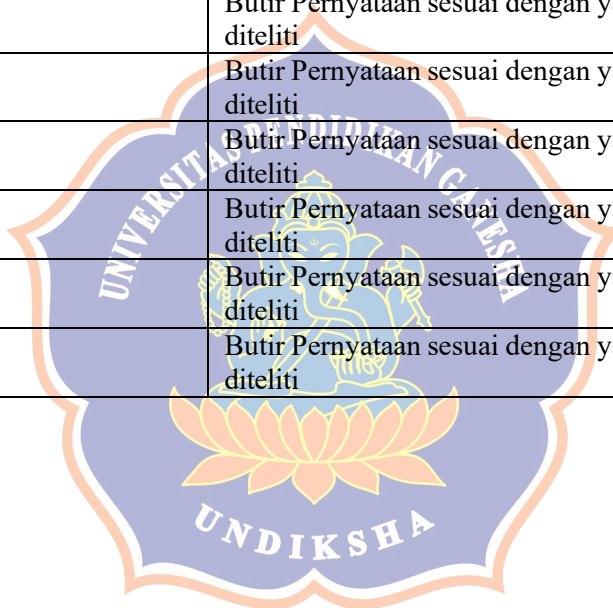
Dr. Dewi Arum WMP NIP.

198008012006042001

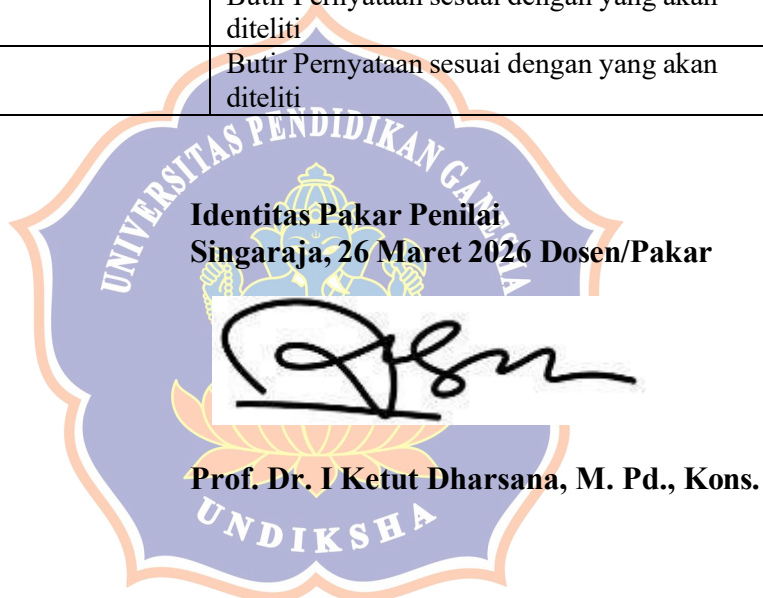
Hari/Tanggal : Kamis, 26 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
2	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
3	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
4	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
5	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
6	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
7	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
8	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
9	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
10	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
11	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
12	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
13	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
14	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
15	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
16	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
17	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
18	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
19	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
20	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
21	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
22	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
23	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
24	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti

25	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
26	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
27	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
28	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
29	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
30	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
31	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
32	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
33	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
34	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
35	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
36	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
37	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
38	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
39	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti



40	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
41	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
42	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
43	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
44	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
45	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
46	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
47	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
48	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
49	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
50	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti



Identitas Pakar Penilai
Singaraja, 26 Maret 2026 Dosen/Pakar

Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M. Pd., Kons.

Hari/Tanggal : Kamis, 26 Maret 2026

Butir Soal	Respon Judges		Saran/Komentar
	Relevan	Tidak Relevan	
1	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
2	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
3	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
4	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
5	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
6	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
7	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
8	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
9	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
10	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
11	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
12	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
13	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
14	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
15	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
16	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
17	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
18	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
19	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
20	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
21	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
22	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
23	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
24	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
25	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti

			diteliti
26	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
27	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
28	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
29	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
30	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
31	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
32	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
33	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
34	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
35	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
36	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
37	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
38	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
39	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti



40	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
41	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
42	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
43	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
44	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
45	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
46	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
47	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
48	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
49	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti
50	√		Butir Pernyataan sesuai dengan yang akan diteliti

Identitas Pakar Penilai
Singaraja, 26 Maret 2026 Dosen/Pakar



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M. Pd., Kons.

Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Layanan (Rpl) Bimbingan Konseling Individual

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
BIMBINGAN KONSELING INDIVIDUAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2026/2027

Pertemuan 1

Topik layanan	“Mengubah Pikiran, Menurunkan Stres: Konseling Individual Berbasis CBT”	Komponen layanan	Layanan dasar
Tujuan layanan	Membantu siswa menurunkan tingkat stres belajar melalui teknik restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku adaptif.	Pribadi dan Belajar	
Materi Pokok	-	Bidang layanan	Konseling kelompok
Metode/Teknik	<i>Cognitive Restructuring</i>	Capaian layanan	
Nama Siswa	Isisial		
Langkah Kegiatan	Pendahuluan Membangun rapport dan kontrak konseling Inti Eksplorasi masalah dan intervensi CBT Penutup Refleksi dan tugas rumah (homework)	Konseli mampu mengurangi tingkat stres belajar melalui pemahaman pola pikir maladaptif dan penerapan strategi kognitif perilaku yang lebih rasional dan adaptif.	
Asesmen	-		
Media dan sumber	-		

Tindak lanjut	Memastikan perubahan positif yang telah dicapai konseli tetap konsisten		
Catatan Guru BK			
Tanggal pelaksanaan	Februari 2026	Waktu 60 menit (4-8 sesi)	

Materi layanan

Materi Inti

1. Pengertian Stres Belajar

Stres belajar adalah tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya.

2. Konsep Dasar CBT

CBT menekankan bahwa:

- 1 Pikiran → mempengaruhi perasaan
- 2 Perasaan → mempengaruhi perilaku
- 3 Perubahan pikiran → dapat mengubah emosi dan perilaku

Contoh:

“Saya pasti gagal” → cemas → tidak mau belajar

“Saya bisa mencoba lebih baik” → lebih tenang → mulai belajar

3. Hubungan Pikiran, Perasaan, dan Perilaku

Pikiran Negatif	Perasaan	Perilaku
“Saya bodoh”	Sedih	Menyerah
“Saya tidak mampu”	Cemas	Menghindar

4. Identifikasi Pikiran Negatif

Contoh pikiran yang sering muncul:

- 1 “Saya tidak akan bisa mengerjakan ini”
- 2 “Nilai saya pasti jelek”
- 3 “Semua orang lebih pintar dari saya”

5. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Langkah-langkah:

1. Menyadari pikiran negatif
2. Menguji kebenaran pikiran
3. Menantang pikiran irasional
4. Mengganti dengan pikiran rasional Contoh:
 - 1 Pikiran: “Saya pasti gagal”
 - 2 Tantangan: “Apakah selalu gagal?”
 - 3 Pikiran baru: “Saya bisa berhasil jika belajar lebih giat”

6. Latihan Sederhana

Siswa mengisi tabel berikut:

Situasi Pikiran Negatif Pikiran Rasional

Ujian “Saya tidak bisa” “Saya sudah belajar, saya bisa mencoba”

F. Langkah-Langkah Pelaksanaan Konseling

1. Tahap Awal

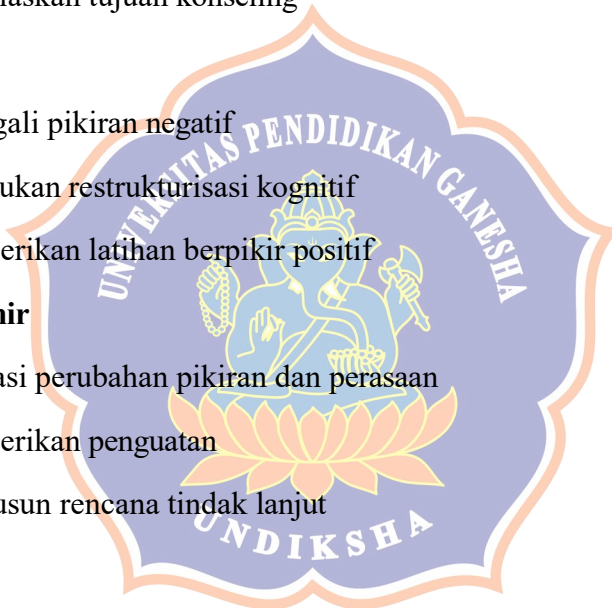
- 1 Membangun hubungan (rapport)
- 2 Mengidentifikasi masalah siswa
- 3 Menjelaskan tujuan konseling

2. Tahap Inti

- 1 Menggali pikiran negatif
- 2 Melakukan restrukturisasi kognitif
- 3 Memberikan latihan berpikir positif

3. Tahap Akhir

- 1 Evaluasi perubahan pikiran dan perasaan
- 2 Memberikan penguatan
- 3 Menyusun rencana tindak lanjut



G. Evaluasi

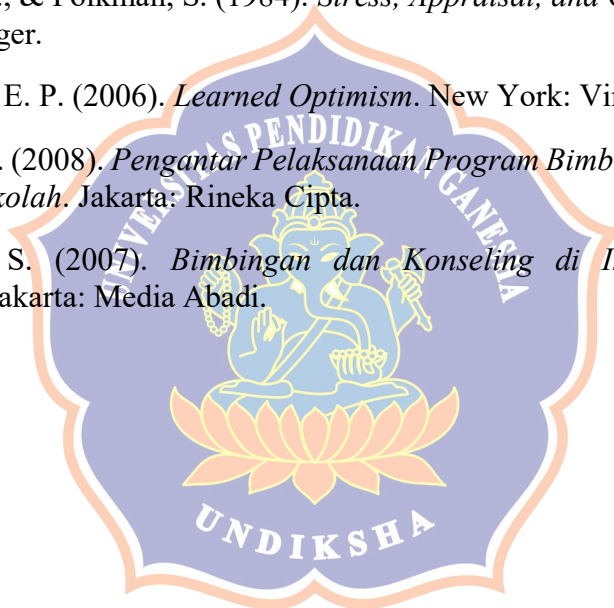
- 1 Siswa mampu mengidentifikasi pikiran negatif
- 2 Siswa mampu mengganti dengan pikiran rasional
- 3 Terjadi penurunan tingkat stres belajar

H. Indikator Keberhasilan

- 1 Siswa lebih tenang menghadapi tugas/ujian
- 2 Berkurangnya pikiran negatif
- 3 Meningkatnya motivasi belajar

Daftar Pustaka

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Belmont: Brooks/Cole.
- Ellis, A. (2001). *Overcoming Destructive Beliefs, Feelings, and Behaviors*. New York: Prometheus Books.
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism*. New York: Vintage Books.
- Sukardi, D. K. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Winkel, W. S. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.



Lampiran 5. Lembar Kerja Peserta Didik**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)****“Menenal dan Mengelola Stres Belajar”****Nama :****Kelas :****Jenis Kelamin:****Tanggal :****A. Identifikasi Pengalaman Stres Belajar****Petunjuk:**

Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur sesuai dengan kondisi yang kamu alami.

1. Situasi yang Membuat Saya Stres Saat Belajar

Tuliskan minimal 3 situasi yang sering membuat Anda merasa tertekan atau stres dalam belajar.

No	Situasi yang Dialami
1	
2	
3	

2. Reaksi yang Saya Rasakan

Beri tanda centang (✓) pada gejala yang pernah Anda alami saat stres belajar.

a. Gejala Fisik

- ☐ Sakit kepala
- ☐ Sulit tidur
- ☐ Lelah berlebihan
- ☐ Jantung berdebar
- ☐ Nafsu makan berubah

b. Gejala Emosi

- ☐ Cemas
- ☐ Mudah marah
- ☐ Sedih

- ☐ Merasa tertekan
- ☐ Takut gagal

c. Gejala Pikiran

- ☐ Sulit konsentrasi
- ☐ Pikiran kosong saat ujian
- ☐ Merasa tidak mampu
- ☐ Berpikir akan gagal

d. Gejala Perilaku

- ☐ Menunda tugas
- ☐ Menghindari pelajaran tertentu
- ☐ Malas belajar
- ☐ Bermain HP berlebihan

B. Mengenal Pola Pikir Saya

Tuliskan satu contoh pikiran negatif yang muncul saat Anda mengalami stres belajar.

Situasi:

Pikiran Negatif Saya:



C. Mengubah Pikiran Menjadi Lebih Positif

Sekarang, coba ubah pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang lebih rasional dan membantu.

Situasi Pikiran Negatif Pikiran Alternatif yang Lebih Positif

Contoh:

“Ujian matematika sulit” → “Saya bisa belajar bertahap dan latihan soal.”

D. Strategi Mengatasi Stres

Tuliskan 3 cara yang bisa Anda lakukan untuk mengurangi stres belajar.

No Strategi yang Akan Saya Lakukan

1

2

3

E. Refleksi Diri

Jawablah pertanyaan berikut secara singkat:

1. Apa penyebab utama stres belajar saya?
2. Apa yang akan saya ubah setelah kegiatan ini?
3. Komitmen saya untuk mengelola stres belajar:

Kesimpulan Pribadi

Hari ini saya belajar bahwa:

DAFTAR PUSTAKA

1. Beck, J. S. (2021). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). The Guilford Press. (Referensi utama untuk memahami bagaimana mengubah pikiran negatif menjadi pikiran alternatif yang positif).
2. Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning. (Membahas teknik-teknik identifikasi gejala emosi dan perilaku dalam bimbingan).
3. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. (Referensi klasik tentang bagaimana individu menilai situasi sebagai "stres" dan strategi koping yang digunakan).
4. Putwain, D. W. (2019). *Psychology in the Classroom:*

Understanding and Managing Academic Stress. Routledge. (Buku yang sangat spesifik membahas situasi-situasi yang menyebabkan stres akademik pada siswa).

5. Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley. (Referensi untuk mengidentifikasi gejala fisik dan psikologis akibat tekanan atau stres).
6. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill Education. (Dasar teori mengenai reaksi tubuh terhadap stres yang Anda cantumkan di bagian gejala fisik).
7. Sudarya, Y. D., dkk. (2014). *Bimbingan Konseling*. Pustaka Pelajar. (Referensi lokal mengenai penyusunan materi layanan BK dan pengenalan diri bagi siswa di Indonesia).
8. Yusuf, S. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Remaja Rosdakarya. (Membahas karakteristik remaja dalam menghadapi tekanan sekolah dan pentingnya refleksi diri).



Lampiran 6. Penilaian RPL Konseling Individu

PENILAIAN RPL KONSELING INDIVIDU

Hari/Tanggal : 26 Maret 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	✓		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	✓		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	✓		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	✓		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	✓		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	✓		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	✓		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	✓		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	✓		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	✓		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	✓		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	✓		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	✓		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	✓		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	✓		

Singaraja,

Dosen/Pakar



Prof. Dr. I Ketut Dharsana, M. Pd., Kons.

Hari/Tanggal : 26 Maret 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	✓		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	✓		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	✓		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	✓		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	✓		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	✓		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	✓		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	✓		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	✓		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	✓		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	✓		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	✓		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	✓		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	✓		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	✓		

Singaraja,
Dosen/Pakar



Prof. Dr. Ni Ketut Suarni, M. Pd., Kons.

Hari/Tanggal : 9 Maret 2026				
No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak	Catatan
1	Judul RPLBK mencerminkan tujuan layanan BK yang jelas	✓		
2	Identitas satuan pendidikan tercantum lengkap	✓		
3	Sasaran layanan (kelas/usia/karakteristik siswa) jelas dan spesifik	✓		
4	Jenis layanan BK sesuai dengan permasalahan sasaran	✓		
5	Alokasi waktu realistis dan sesuai dengan kegiatan	✓		
6	Tujuan umum dirumuskan secara jelas dan terukur	✓		
7	Tujuan khusus selaras dengan tujuan umum	✓		
8	Tujuan relevan dengan permasalahan yang ditangani	✓		
9	Tahap kegiatan tercantum jelas	✓		
10	Alur tahapan logis dan berkesinambungan	✓		
11	Tahapan memungkinkan keterlibatan aktif peserta	✓		
12	Bahasa yang digunakan mudah dipahami	✓		
13	RPLBK dapat diterapkan di satuan pendidikan sasaran	✓		
14	RPLBK mematuhi asas etika BK	✓		
15	RPLBK layak digunakan sebagai pedoman layanan	✓		

Singaraja,
Dosen/Pakar

Dr. Arum, M. Psi.

Lampiran 7. Jadwal Penelitian SSD A–B

Tahap	Hari/Tanggal	Kegiatan
A1-1	Selasa, 14 April 2026	Baseline Awal
A1-2	Kamis, 16 April 2026	Baseline Awal
A1-3	Sabtu, 18 April 2026	Baseline Awal
B1	Selasa, 21 April 2026	Konseling Individual 1
B2	Kamis, 23 April 2026	Konseling Individual 2
B3	Selasa, 28 April 2026	Konseling Individual 3
B4	Kamis, 30 April 2026	Konseling Individual 4
B5	Selasa, 5 Mei 2026	Konseling Individual 5
A2-1	Kamis, 7 Mei 2026	Baseline Akhir
A2-2	Sabtu, 9 Mei 2026	Baseline Akhir
A2-3	Selasa, 12 Mei 2026	Baseline Akhir



Lampiran 8. Rencana Pelaksanaan Layanan



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1
PANGKALAN KURAS

Jalan Pasir Putih No. 40, Sorek Satu Kecamatan Pangkalan Kuras
 Kabupaten Pelalawan Email : smansatupangkalankuras98@gmail.com TELP. (0761) 492 432
 NSS. 30.10.90.80.30.01 NPSN : 10402728 Akreditasi : A



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDUAL

Pertemuan 1

Komponen	Uraian
Hari/Tanggal	Selasa, 21 April 2026
Pertemuan	Intervensi 1 (B1)
Topik	Mengidentifikasi Sumber Stres Belajar
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Tujuan	Siswa mampu mengidentifikasi sumber stres belajar yang dialami.
Teknik	Konseling Kognitif Behavioral (CBT)
Metode	Wawancara, diskusi, eksplorasi masalah
Tahap Awal	Membangun rapport, menjelaskan tujuan konseling, membuat kontrak konseling.
Tahap Inti	Mengidentifikasi sumber stres belajar, menggali pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul akibat tekanan akademik.
Tahap Akhir	Menyimpulkan hasil pertemuan dan memberikan refleksi.
Evaluasi	Siswa mampu mengungkapkan sumber stres belajar yang dialami.

Sorek Satu, April 2026

Guru BK

Rihlatussaadah,S.Pd.I



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1
PANGKALAN KURAS**

Jalan Pasir Putih No. 40, Sorek Satu Kecamatan Pangkalan Kuras

Kabupaten Pelalawan Email :

smansatupangkalankuras98@gmail.com TELP. (0761) 492 432

NSS. 30.10.90.80.30.01

NPSN : 10402728

Akreditasi : A



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDUAL

Pertemuan 2

Komponen	Uraian
Hari/Tanggal	Kamis, 23 April 2026
Pertemuan	Intervensi 2 (B2)
Topik	Mengenalikan Pikiran Negatif Penyebab Stres Belajar
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Tujuan	Siswa mampu mengidentifikasi pikiran negatif yang memicu stres belajar.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Metode	Diskusi, pencatatan pikiran otomatis
Tahap Awal	Meninjau kembali hasil pertemuan sebelumnya.
Tahap Inti	Mengenalkan hubungan pikiran, perasaan, dan perilaku. Mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul saat belajar.
Tahap Akhir	Menyimpulkan hasil diskusi dan memberikan tugas mencatat pikiran negatif.
Evaluasi	Siswa mampu mengenali pikiran negatif yang sering muncul saat menghadapi tugas dan ujian.

Sorek Satu,

April 2026

Guru BK

Rihlatussaadah, S.Pd.I



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1
PANGKALAN KURAS**

Jalan Pasir Putih No. 40, Sorek Satu Kecamatan Pangkalan Kuras

Kabupaten Pelalawan Email :

smansatupangkalankuras98@gmail.com TELP. (0761) 492 432

NSS. 30.10.90.80.30.01

NPSN : 10402728

Akreditasi : A



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDUAL

Pertemuan 3

Komponen	Uraian
Hari/Tanggal	Selasa, 28 April 2026
Pertemuan	Intervensi 3 (B3)
Topik	Mengubah Pikiran Negatif Menjadi Pikiran Rasional
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Tujuan	Siswa mampu mengubah pikiran irasional menjadi pikiran yang lebih rasional.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Metode	Cognitive disputation, latihan berpikir rasional
Tahap Awal	Membahas hasil tugas rumah dan pikiran negatif yang ditemukan.
Tahap Inti	Menguji kebenaran pikiran negatif, mencari bukti pendukung dan penyangkal, menyusun pikiran alternatif yang rasional.
Tahap Akhir	Menyimpulkan hasil latihan dan memberikan penguatan.
Evaluasi	Siswa mampu menyusun pikiran alternatif yang lebih realistis.

Sorek Satu, April 2026
Guru BK
Rihlatussaadah,S.Pd.I



PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1
PANGKALAN KURAS

Jalan Pasir Putih No. 40, Sorek Satu Kecamatan Pangkalan Kuras

Kabupaten Pelalawan Email :

smansatupangkalankuras98@gmail.com TELP. (0761) 492 432

NSS. 30.10.90.80.30.01

NPSN : 10402728

Akreditasi : A



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDUAL

Pertemuan 4

Komponen	Uraian
Hari/Tanggal	Kamis, 30 April 2026
Pertemuan	Intervensi 4 (B4)
Topik	Melatih Self-Talk Positif dan Strategi Coping Adaptif
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Tujuan	Siswa mampu menerapkan pikiran rasional dalam menghadapi tekanan akademik.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Metode	Simulasi, latihan self-talk positif
Tahap Awal	Meninjau perkembangan siswa setelah pertemuan sebelumnya.
Tahap Inti	Melatih self-talk positif, simulasi menghadapi ujian dan tugas, mengembangkan strategi coping adaptif.
Tahap Akhir	Refleksi hasil latihan dan penyusunan strategi menghadapi stres belajar.
Evaluasi	Siswa mampu menggunakan pikiran positif saat menghadapi tekanan akademik.

Sorek Satu, April 2026
Guru BK
Rihlatussaadah, S.Pd.I



**PEMERINTAH PROVINSI RIAU DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1
PANGKALAN KURAS**

Jalan Pasir Putih No. 40, Sorek Satu Kecamatan Pangkalan Kuras

Kabupaten Pelalawan Email :

smansatupangkalankuras98@gmail.com TELP. (0761) 492 432

NSS. 30.10.90.80.30.01

NPSN : 10402728

Akreditasi : A



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

KONSELING INDIVIDUAL

Pertemuan 5

Komponen	Uraian
Hari/Tanggal	Selasa, 5 Mei 2026
Pertemuan	Intervensi 5 (B5)
Topik	Evaluasi dan Penguatan Perubahan Kognitif
Bidang Layanan	Pribadi dan Belajar
Tujuan	Siswa mampu mempertahankan perubahan pola pikir yang lebih rasional.
Teknik	Restrukturisasi Kognitif
Metode	Evaluasi, refleksi, terminasi
Tahap Awal	Meninjau kembali seluruh proses konseling yang telah dilakukan.
Tahap Inti	Mengevaluasi perubahan yang terjadi, mengidentifikasi keberhasilan dan hambatan, menyusun rencana tindak lanjut.
Tahap Akhir	Terminasi konseling, pemberian motivasi dan penguatan.
Evaluasi	Siswa menunjukkan penurunan stres belajar dan mampu mempertahankan pola pikir yang lebih adaptif.

Sorek Satu, April 2026
Guru BK
Rihlatussaadah, S.Pd.I

Lampiran 9: Data Skor Pretest Uji Coba Instrumen Stres Belajar (N=70)

Data di bawah ini merupakan data murni skor pretest siswa kelas XI (N=70) yang digunakan sebagai basis skrining serta penentuan validitas dan reliabilitas instrumen skala stres belajar siswa sebelum penentuan subjek tunggal.

No. Responden	Jenis Kelamin	Skor Pretest Stres Belajar	Kategori Seleksi
R01	Laki-laki	145	Terpilih Sebagai Subjek L (Kategori Tinggi)
R02	Perempuan	152	Terpilih Sebagai Subjek P (Kategori Tinggi)
R03	Laki-laki	102	Tidak Terpilih (Kategori Sedang)
R04	Perempuan	95	Tidak Terpilih (Kategori Rendah)
R05	Laki-laki	110	Tidak Terpilih (Kategori Sedang)
R06	Perempuan	118	Tidak Terpilih (Kategori Sedang)
R07	Laki-laki	121	Tidak Terpilih (Kategori Sedang)
R08	Perempuan	105	Tidak Terpilih (Kategori Sedang)
R09	Laki-laki	99	Tidak Terpilih (Kategori Rendah)
R10	Perempuan	114	Tidak Terpilih (Kategori Sedang)

Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Layanan

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)
KONSELING INDIVIDUAL**

1.	Nama Satuan Pendidikan	SMA Negeri 1 Pangkalan Kuras
2.	Tahun Ajaran / Semester	2025/2026 / Ganjil
3.	Sasaran Layanan	Subjek L dan Subjek P (Siswa Kelas XI)
4.	Tempat Pelaksanaan	Ruang Konseling Bimbingan dan Konseling (BK)
5.	Pendekatan / Teknik Konseling	Cognitive Behavior Therapy (CBT) / Teknik Restrukturisasi Kognitif
6.	Waktu Pertemuan	3 Sesi Intervensi (Sesi 3, 4, dan 5) @ 45 Menit per Sesi
7.	Target Behavior / Masalah	Mereduksi Stres Belajar Akibat Distorsi Kognitif Akademik

**TAHAPAN PELAKSANAAN KONSELING INDIVIDUAL
(RESTRUKTURISASI KOGNITIF)**

A. Tahap Awal (Asesmen & Rational Skema Intervensi)

Konselor membangun hubungan hangat (rapport), melakukan eksplorasi emosi stres belajar yang dialami subjek, serta memberikan edukasi mengenai keterkaitan antara pikiran otomatis negatif (automatic thoughts) terhadap reaksi stres fisik dan akademik yang mereka rasakan.

B. Tahap Inti (Pelaksanaan Restrukturisasi Kognitif)

1. Mengidentifikasi Pikiran Negatif: Subjek diajak mengenali pikiran irasional (misal: 'Saya pasti gagal kalau tidak belajar 24 jam penuh').
2. Pengujian Pikiran Otomatis: Konselor memandu subjek menguji bukti empiris dari pikiran tersebut melalui dialog sokratik.

3. Mengganti Pikiran Negatif Menjadi Rasional: Subjek merumuskan pola pikir alternatif yang adaptif (misal: 'Belajar secara terstruktur dan efisien lebih baik daripada memaksakan diri secara berlebihan').

C. Tahap Akhir (Terminasi & Tindak Lanjut)

Subjek menyimpulkan pemahaman baru yang diperoleh, melakukan pengisian skala evaluasi target behavior (fase intervensi), serta merencanakan jadwal latihan penataan pikiran secara mandiri di rumah.



Lampiran 11. Data Mentah

DATA MENTAH ANGKET STRES BELAJAR

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80																				

Lampiran 12 Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI PERKEMBANGAN STRES BELAJAR Selama Pelaksanaan Konseling Kognitif Behavioral

Nama Subjek : (Rahasia)

Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan

Pertemuan : 1 / 2 / 3 / 4 / 5

Observer : Peneliti

Hari/Tanggal : Maret 2026

Petunjuk

Beri tanda (✓) pada kolom sesuai kondisi yang tampak selama kegiatan konseling.

Skor

Skor	Keterangan
1	Belum Tampak
2	Kadang-kadang
3	Sering
4	Sangat Tampak

Pertemuan 1

Fokus : Mengidentifikasi stres belajar

No	Aspek yang Diamati	1	2	3	4
1	Mampu mengungkapkan perasaan mengenai belajar	✓			
2	Mengakui mengalami stres belajar		✓		
3	Terlihat tegang saat membahas tugas sekolah		✓		
4	Sulit berkonsentrasi selama konseling				✓
5	Menghindari pembicaraan tentang masalah belajar		✓		
6	Bersedia mengikuti proses konseling		✓		
7	Mampu menjelaskan penyebab stres	✓			
8	Menunjukkan kontak mata dengan konselor		✓		
9	Aktif menjawab pertanyaan		✓		
10	Memahami tujuan konseling	✓			

Catatan Observer

Klien belum mau secara terbuka menjawab

.....

Pertemuan 2

Fokus : Mengidentifikasi Pikiran Negatif

No	Aspek yang Diamati	1	2	3	4
1	Mampu mengenali pikiran negatif		✓		
2	Mengungkapkan keyakinan yang tidak rasional		✓		
3	Menceritakan pengalaman belajar yang membuat stres		✓		
4	Mulai memahami hubungan pikiran dan emosi		✓		
5	Terlihat lebih terbuka		✓		
6	Mampu menerima umpan balik		✓		
7	Berani mengemukakan pendapat		✓		
8	Mulai percaya diri			✓	
9	Kecemasan mulai berkurang		✓		
10	Aktif mengikuti kegiatan		✓		

Catatan Observer

.....Sudah mulai mau.....

Pertemuan 3

Fokus : Restrukturisasi Kognitif

No	Aspek yang Diamati	1	2	3	4
1	Mampu mengganti pikiran negatif menjadi positif			✓	
2	Mulai yakin terhadap kemampuan diri		✓		
3	Mengurangi pernyataan negatif			✓	
4	Mampu mencari solusi masalah belajar			✓	
5	Lebih optimis menghadapi tugas			✓	
6	Mengendalikan emosi		✓		
7	Menunjukkan ekspresi lebih rileks		✓		
8	Aktif berdiskusi		✓		
9	Berani menyampaikan pendapat			✓	
10	Mampu menyimpulkan materi			✓	

Catatan Observer

.....sudah nampak peningkatannya.....

Pertemuan 4

Fokus : Latihan Perilaku Baru

No	Aspek yang Diamati	1	2	3	4
1	Menerapkan pikiran positif			✓	
2	Lebih fokus belajar			✓	
3	Tidak mudah panik			✓	
4	Menyusun jadwal belajar		✓		
5	Mengurangi perilaku menunda tugas			✓	
6	Percaya diri menghadapi pelajaran			✓	
7	Lebih tenang saat berdiskusi			✓	
8	Mampu mengontrol kecemasan			✓	
9	Menunjukkan motivasi belajar			✓	
10	Aktif selama konseling			✓	

Catatan Observer

.....sudah mulai terbiasa

Pertemuan 5

Fokus : Evaluasi Perubahan

No	Aspek yang Diamati	1	2	3	4
1	Stres belajar tampak menurun				✓
2	Percaya diri meningkat				✓
3	Mampu berpikir lebih rasional				✓
4	Lebih semangat belajar				✓
5	Mengelola emosi dengan baik				✓
6	Menghadapi tugas tanpa panik				✓
7	Menggunakan teknik restrukturisasi secara mandiri				✓
8	Mampu menyelesaikan masalah belajar				✓
9	Berkomitmen mempertahankan perubahan				✓
10	Aktif selama evaluasi				✓

Catatan Observer

.....sudah mulai tampak perubahannya.....

Lampiran 13. Perbandingan Hasil Observasi

PERBEDAAN HASIL OBSERVASI SUBJEK LAKI-LAKI DAN PEREMPUAN

Karena penelitian Anda membandingkan dua subjek SSD (1 laki-laki dan 1 perempuan)

Pertemuan	Subjek Laki-laki	Subjek Perempuan
1	Cenderung diam, sulit mengungkapkan perasaan, menjawab singkat, kontak mata terbatas.	Lebih mudah mengungkapkan perasaan, tampak cemas, sering menceritakan tekanan belajar secara rinci.
2	Mulai mengenali pikiran negatif tetapi masih malu menyampaikan pengalaman.	Lebih terbuka mengidentifikasi pikiran negatif dan aktif berdiskusi.
3	Mulai mampu mengganti pikiran negatif dengan pikiran rasional dan terlihat lebih percaya diri.	Perubahan lebih cepat, mampu menyusun alternatif pikiran positif dan menunjukkan ekspresi lebih tenang.
4	Lebih fokus belajar, kecemasan berkurang, mulai menerapkan strategi yang dipelajari.	Motivasi belajar meningkat, lebih konsisten menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dalam menghadapi tugas.
5	Menunjukkan penurunan stres belajar, lebih tenang dan percaya diri dalam menyelesaikan tugas.	Penurunan stres belajar tampak lebih besar, lebih optimis, stabil secara emosional, dan mampu mengelola tekanan akademik dengan baik.

Kesimpulan Observasi

- Subjek laki-laki menunjukkan perubahan secara bertahap. Pada awal konseling lebih tertutup dan kurang ekspresif, namun setelah lima sesi mulai mampu mengenali serta mengubah pikiran negatif sehingga perilaku belajar menjadi lebih adaptif.
- Subjek perempuan menunjukkan perubahan yang lebih cepat. Sejak awal lebih terbuka mengungkapkan masalah, sehingga proses restrukturisasi kognitif berlangsung lebih efektif. Pada akhir intervensi tampak penurunan stres belajar yang sedikit lebih besar dibandingkan subjek laki-laki.

Lembar observasi ini sesuai dengan desain Single Subject Design (SSD) A–B yang peneliti gunakan dan dapat dimasukkan sebagai lampiran instrumen penelitian maupun dokumentasi proses intervensi.

Lampiran 14. Dokumentasi

DOKUMENTASI PENYEBARAN ANGKET STRES BELAJAR



KONSELING INDIVIDU

Pertemuan 1 (Subjek: Laki-laki)





UNDUK Pertemuan 1(subjek:Perempuan)



Pertemuan 2(Subjek:Laki-laki)

Pertemuan 2(Subjek:Perempuan)



Pertemuan 3(Subjek:Laki-laki)



Pertemuan 3(Subjek :Perempuan)



Pertemuan ke 4(Subjek :Laki-laki)



Pertemuan ke 5(Subjek:Laki-laki)



Pertemuan ke 5(Subjek:Perempuan)

