



LAMPIRAN

Lampiran 01. Surat Izin Observasi Awal



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 : 14000/UN48.10.5/PK.01.03/2025 Singaraja, 28 Oktober 2025
Lampiran : -
Hal : Observasi Awal

Yth.
Kepala SMP N 1 Singaraja
di tempat

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

Nama : Ni Made Yuni Kristina Dewi
NIM : 2211011053
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi dan Bimbingan/ IPPB
Fakultas : Ilmu Pendidikan

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

Ketua Jurusan,



I Gde Wawan Sudatha
NIP. 198202142008121004



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

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

Lampiran 02. 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 : 472/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 12 Januari 2026
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMP 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 : Ni Made Yuni Kristina Dewi
NIM : 2211011053
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



Balat
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

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

Lampiran 03. Surat Tanda Telah Menyelesaikan Penelitian



SURAT KETERANGAN Nomor : 423.4/188/SMPN1SGR/V/2026

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Putu Ira Sita, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198004112008012018
Pangkat/Golongan: Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Singaraja.

Menerangkan bahwa :

Nama : Ni Made Yuni Kristina Dewi
NIM : 2211011053
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah melakukan Penelitian untuk menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Efektivitas Pendekatan Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menurunkan Kecemasan Belajar pada Siswa SMP Negeri 1 Singaraja” pada tanggal 29 Januari s.d 13 Maret 2026.

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



Lampiran 04. Uji Judges

1. Uji Judges Pakar 1

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen: Kecemasan Belajar

Nama Pakar 1: Dr. Dewi Arum Widhiyanti Metra Putri, S.Psi., M.A., M.Psi., Psikolog

No. Butir	Pertanyaan Kisi-Kisi	Respon Judges (√)	
		Relevan	Tidak Relevan
1	Saya mampu berpikir jernih saat belajar meskipun materi sulit.	√	
2	Saya sering khawatir mendapat nilai kurang baik meskipun sudah belajar.	√	
3	Saya yakin usaha belajar saya akan membuahkan hasil yang baik.	√	
4	Saya sulit berkonsentrasi karena terlalu banyak kekhawatiran.	√	
5	Saya merasa santai menghadapi ujian karena sudah berusaha belajar.	√	
6	Saya khawatir jika teman-teman lebih pintar daripada saya.	√	
7	Saya dapat mengendalikan pikiran negatif saat belajar.	√	
8	Saya selalu memikirkan jawaban yang saya pilih tidak benar, meskipun sudah belajar.	√	
9	Saya bisa berpikir jernih meski dalam suasana ujian.	√	
10	Saya khawatir jika hasil belajar saya mengecewakan orang tua.	√	
11	Saya tetap tenang walaupun menghadapi pelajaran yang sulit.	√	
12	Saya sulit berkonsentrasi saat harus mempresentasikan tugas di depan kelas.	√	
13	Saya yakin bisa memperbaiki nilai ketika hasilnya kurang baik.	√	
14	Saya sering meragukan kemampuan diri sendiri dalam belajar.	√	
15	Saya mampu menenangkan diri ketika merasa sulit berkonsentrasi.	√	
16	Saya merasa khawatir jika tidak bisa menjawab pertanyaan guru.	√	
17	Saya yakin setiap kesulitan belajar dapat diatasi dengan usaha.	√	
18	Saya sering degdegan saat menghadapi ujian.	√	

19	Tubuh saya tetap rileks saat mengikuti pelajaran.	√	
20	Saya sering berkeringat dingin ketika ditunjuk guru untuk menjawab.	√	
21	Saya mampu mengendalikan reaksi tubuh saat merasa tegang.	√	
22	Tangan saya gemetar ketika berbicara di depan kelas.	√	
23	Saya merasa nyaman secara fisik saat belajar di kelas.	√	
24	Saya sering gemetar dan keringat dingin saat nilai ujian akan diumumkan.	√	
25	Napas saya tetap teratur meskipun sedang menghadapi ujian.	√	
26	Perut saya terasa tidak nyaman saat memikirkan pelajaran sulit.	√	
27	Saya dapat menenangkan tubuh ketika merasa tegang.	√	
28	Saya merasa jantung berdebar ketika menghadapi pelajaran yang sulit seperti matematika.	√	
29	Saya tetap tenang saat mengerjakan soal yang diberikan oleh guru.	√	
30	Saya bisa mengendalikan ketegangan saat mengerjakan soal ujian.	√	
31	Saya sering merasakan jantung berdebar atau tubuh tegang ketika banyak tugas sekolah.	√	
32	Saya merasa tubuh rileks ketika belajar di rumah.	√	
33	Saya mudah tegang ketika harus mengerjakan soal yang belum saya kuasai.	√	
34	Saya merasa tenang secara emosional saat mengikuti pelajaran.	√	
35	Saya merasa tertekan secara emosional ketika menghadapi pelajaran yang sulit.	√	
36	Saya dapat menerima hasil belajar dengan perasaan positif.	√	
37	Saya sering merasa gelisah memikirkan hasil belajar.	√	
38	Saya tidak terlalu terbebani oleh tuntutan belajar.	√	
39	Saya merasa tertekan jika nilai saya tidak sesuai harapan.	√	
40	Saya mampu mengelola perasaan saat menghadapi ujian.	√	
41	Saya merasa sedih berlebihan ketika nilai saya rendah.	√	

42	Saya merasa lebih tenang setelah menyelesaikan tugas ketika sudah berusaha belajar.	√	
43	Saya sering merasa sedih ketika melihat teman lain lebih mudah memahami pelajaran yang sulit.	√	
44	Saya tidak mudah cemas secara emosional ketika menghadapi pelajaran yang menantang.	√	
45	Saya merasa mudah putus asa saat menghadapi kesulitan belajar.	√	
46	Saya sering merasa tertekan oleh tuntutan akademik dari orang tua.	√	
47	Saya mampu menjaga emosi tetap stabil saat belajar.	√	
48	Saya merasa terbebani secara emosional oleh tugas sekolah.	√	
49	Saya sering merasa tidak nyaman secara emosional saat belajar.	√	
50	Saya merasa yakin dan tenang dalam menjalani proses belajar.	√	

Singaraja, 21 Januari 2026



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

2. Uji Judges Pakar II

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen: Kecemasan Belajar

Nama Pakar 2: Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd

No. Butir	Pertanyaan Kisi-Kisi	Respon Judges (√)	
		Relevan	Tidak Relevan
1	Saya mampu berpikir jernih saat belajar meskipun materi sulit.	✓	
2	Saya sering khawatir mendapat nilai kurang baik meskipun sudah belajar.	✓	
3	Saya yakin usaha belajar saya akan membuahkan hasil yang baik.	/	
4	Saya sulit berkonsentrasi karena terlalu banyak kekhawatiran.	/	
5	Saya merasa santai menghadapi ujian karena sudah berusaha belajar.	✓	
6	Saya khawatir jika teman-teman lebih pintar daripada saya.	✓	
7	Saya dapat mengendalikan pikiran negatif saat belajar.	✓	
8	Saya selalu memikirkan jawaban yang saya pilih tidak benar, meskipun sudah belajar.	✓	
9	Saya bisa berpikir jernih meski dalam suasana ujian.	✓	
10	Saya khawatir jika hasil belajar saya mengecewakan orang tua.	✓	
11	Saya tetap tenang walaupun menghadapi pelajaran yang sulit.	✓	
12	Saya sulit berkonsentrasi saat harus mempresentasikan tugas di depan kelas.	✓	
13	Saya yakin bisa memperbaiki nilai ketika hasilnya kurang baik.	/	
14	Saya sering meragukan kemampuan diri sendiri dalam belajar.	✓	
15	Saya mampu menenangkan diri ketika merasa sulit berkonsentrasi.	✓	
16	Saya merasa khawatir jika tidak bisa menjawab pertanyaan guru.	/	
17	Saya yakin setiap kesulitan belajar dapat diatasi dengan usaha.	✓	
18	Saya sering degdegan saat menghadapi ujian.	✓	
19	Tubuh saya tetap rileks saat mengikuti pelajaran.	✓	

20	Saya sering berkeringat dingin ketika ditunjuk guru untuk menjawab.	✓	
21	Saya mampu mengendalikan reaksi tubuh saat merasa tegang.	✓	
22	Tangan saya gemetar ketika berbicara di depan kelas.	✓	
23	Saya merasa nyaman secara fisik saat belajar di kelas.	✓	
24	Saya sering gemetar dan keringat dingin saat nilai ujian akan diumumkan.	✓	
25	Napas saya tetap teratur meskipun sedang menghadapi ujian.	✓	
26	Perut saya terasa tidak nyaman saat memikirkan pelajaran sulit.	✓	
27	Saya dapat menenangkan tubuh ketika merasa tegang.	✓	
28	Saya merasa jantung berdebar ketika menghadapi pelajaran yang sulit seperti matematika.	✓	
29	Saya tetap tenang saat mengerjakan soal yang diberikan oleh guru.	✓	
30	Saya bisa mengendalikan ketegangan saat mengerjakan soal ujian.	✓	
31	Saya sering merasakan jantung berdebar atau tubuh tegang ketika banyak tugas sekolah.	✓	
32	Saya merasa tubuh rileks ketika belajar di rumah.	✓	
33	Saya mudah tegang ketika harus mengerjakan soal yang belum saya kuasai.	✓	
34	Saya merasa tenang secara emosional saat mengikuti pelajaran.	✓	
35	Saya merasa tertekan secara emosional ketika menghadapi pelajaran yang sulit.	✓	
36	Saya dapat menerima hasil belajar dengan perasaan positif.	✓	
37	Saya sering merasa gelisah memikirkan hasil belajar.	✓	
38	Saya tidak terlalu terbebani oleh tuntutan belajar.	✓	
39	Saya merasa tertekan jika nilai saya tidak sesuai harapan.	✓	
40	Saya mampu mengelola perasaan saat menghadapi ujian.	✓	
41	Saya merasa sedih berlebihan ketika nilai saya rendah.	✓	
42	Saya merasa lebih tenang setelah menyelesaikan tugas ketika sudah berusaha belajar.	✓	

43	Saya sering merasa sedih ketika melihat teman lain lebih mudah memahami pelajaran yang sulit.	✓	
44	Saya tidak mudah cemas secara emosional ketika menghadapi pelajaran yang menantang.	✓	
45	Saya merasa mudah putus asa saat menghadapi kesulitan belajar.	✓	
46	Saya sering merasa tertekan oleh tuntutan akademik dari orang tua.	✓	
47	Saya mampu menjaga emosi tetap stabil saat belajar.	✓	
48	Saya merasa terbebani secara emosional oleh tugas sekolah.	✓	
49	Saya sering merasa tidak nyaman secara emosional saat belajar.	✓	
50	Saya merasa yakin dan tenang dalam menjalani proses belajar.	✓	

Singaraja, 19 Januari 2026



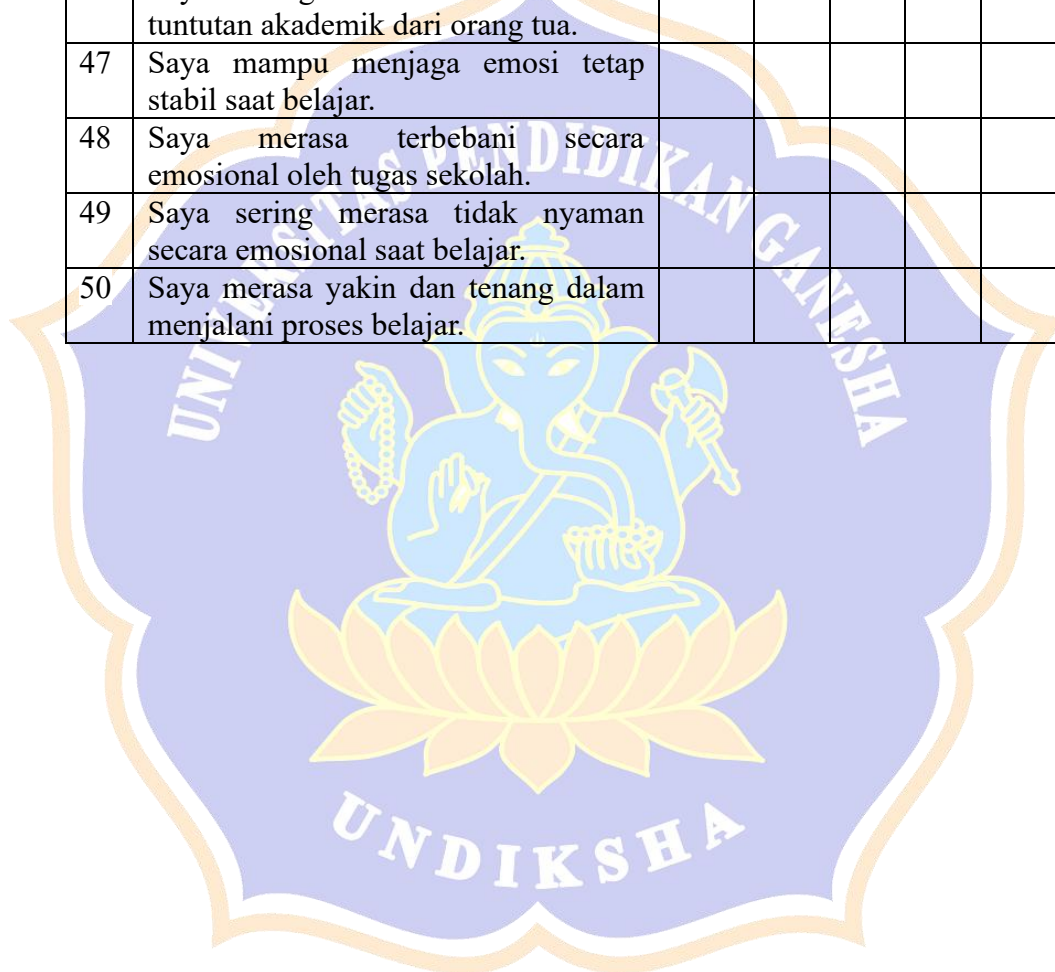
Wayan Eka Paramartha, S.Pd., M.Pd
NIP. 199307012022031005

Lampiran 05. Kuesioner Kecemasan Belajar

No	Pertanyaan Kisi-Kisi	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya mampu berpikir jernih saat belajar meskipun materi sulit.					
2	Saya sering khawatir mendapat nilai kurang baik meskipun sudah belajar.					
3	Saya yakin usaha belajar saya akan membuahkan hasil yang baik.					
4	Saya sulit berkonsentrasi karena terlalu banyak kekhawatiran.					
5	Saya merasa santai menghadapi ujian karena sudah berusaha belajar.					
6	Saya khawatir jika teman-teman lebih pintar daripada saya.					
7	Saya dapat mengendalikan pikiran negatif saat belajar.					
8	Saya selalu memikirkan jawaban yang saya pilih tidak benar, meskipun sudah belajar.					
9	Saya bisa berpikir jernih meski dalam suasana ujian.					
10	Saya khawatir jika hasil belajar saya mengecewakan orang tua.					
11	Saya tetap tenang walaupun menghadapi pelajaran yang sulit.					
12	Saya sulit berkonsentrasi saat harus mempresentasikan tugas di depan kelas.					
13	Saya yakin bisa memperbaiki nilai ketika hasilnya kurang baik.					
14	Saya sering meragukan kemampuan diri sendiri dalam belajar.					
15	Saya mampu menenangkan diri ketika merasa sulit berkonsentrasi.					
16	Saya merasa khawatir jika tidak bisa menjawab pertanyaan guru.					
17	Saya yakin setiap kesulitan belajar dapat diatasi dengan usaha.					
18	Saya sering degdegan saat menghadapi ujian.					
19	Tubuh saya tetap rileks saat mengikuti pelajaran.					
20	Saya sering berkeringat dingin ketika ditunjuk guru untuk menjawab.					
21	Saya mampu mengendalikan reaksi tubuh saat merasa tegang.					

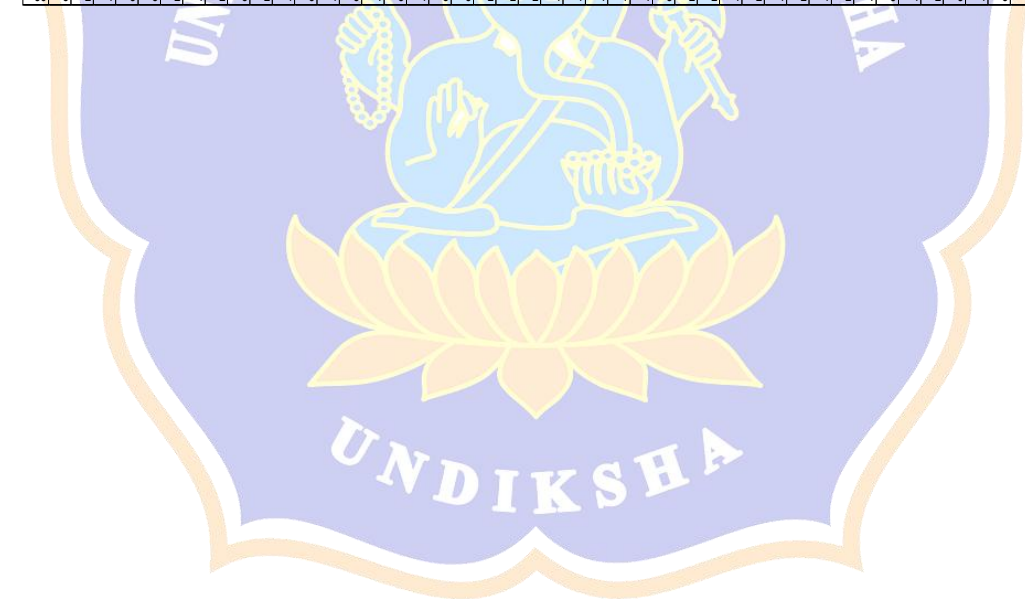
22	Tangan saya gemetar ketika berbicara di depan kelas.					
23	Saya merasa nyaman secara fisik saat belajar di kelas.					
24	Saya sering gemetar dan keringat dingin saat nilai ujian akan diumumkan.					
25	Napas saya tetap teratur meskipun sedang menghadapi ujian.					
26	Perut saya terasa tidak nyaman saat memikirkan pelajaran sulit.					
27	Saya dapat menenangkan tubuh ketika merasa tegang.					
28	Saya merasa jantung berdebar ketika menghadapi pelajaran yang sulit seperti matematika.					
29	Saya tetap tenang saat mengerjakan soal yang diberikan oleh guru.					
30	Saya bisa mengendalikan ketegangan saat mengerjakan soal ujian.					
31	Saya sering merasakan jantung berdebar atau tubuh tegang ketika banyak tugas sekolah.					
32	Saya merasa tubuh rileks ketika belajar di rumah.					
33	Saya mudah tegang ketika harus mengerjakan soal yang belum saya kuasai.					
34	Saya merasa tenang secara emosional saat mengikuti pelajaran.					
35	Saya merasa tertekan secara emosional ketika menghadapi pelajaran yang sulit.					
36	Saya dapat menerima hasil belajar dengan perasaan positif.					
37	Saya sering merasa gelisah memikirkan hasil belajar.					
38	Saya tidak terlalu terbebani oleh tuntutan belajar.					
39	Saya merasa tertekan jika nilai saya tidak sesuai harapan.					
40	Saya mampu mengelola perasaan saat menghadapi ujian.					
41	Saya merasa sedih berlebihan ketika nilai saya rendah.					

42	Saya merasa lebih tenang setelah menyelesaikan tugas ketika sudah berusaha belajar.					
43	Saya sering merasa sedih ketika melihat teman lain lebih mudah memahami pelajaran yang sulit.					
44	Saya tidak mudah cemas secara emosional ketika menghadapi pelajaran yang menantang.					
45	Saya merasa mudah putus asa saat menghadapi kesulitan belajar.					
46	Saya sering merasa tertekan oleh tuntutan akademik dari orang tua.					
47	Saya mampu menjaga emosi tetap stabil saat belajar.					
48	Saya merasa terbebani secara emosional oleh tugas sekolah.					
49	Saya sering merasa tidak nyaman secara emosional saat belajar.					
50	Saya merasa yakin dan tenang dalam menjalani proses belajar.					



Lampiran 06. Hasil Uji Validitas Isi Instrumen Kecemasan Belajar

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50		
1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4		
2	4	4	5	4	4	3	4	2	4	2	3	5	5	4	4	3	4	2	4	2	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	5	2	4	1	4	2	1	5	4	5	2	2		
3	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	2	4	1	3	2	3	2	2	2	3	1	3	1	1	2	2	4	4	5	4	2		
4	3	2	3	3	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	2	3	2	3	4	4	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	4	1	3	2	3	3	4	3	2	2			
5	4	1	5	5	5	2	5	2	5	2	5	2	5	5	4	2	4	3	4	3	4	3	4	2	5	5	4	3	4	2	3	2	4	3	3	1	4	4	4	2	3	1	4	1	1	2	2	3	1	1		
6	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
7	3	1	4	3	3	3	4	5	4	1	4	3	2	2	4	1	4	1	2	3	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	2	3	3	2	2	2			
8	5	5	5	4	3	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	3	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	3	4	5			
9	4	2	5	3	4	3	2	3	3	1	4	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	2	4	2	4	2	3	1	4	4	2	2	3	2	3	2	3	4	4	2	1			
10	5	2	5	4	5	4	5	3	4	3	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	2	4	5	4	5	5	5	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	3	5			
11	4	1	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	2	5	2	2	2	5	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2		
12	4	2	5	3	3	3	4	2	4	2	3	3	4	3	4	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	3	4	3	3	2	
13	4	3	5	3	3	2	4	3	4	2	4	4	5	3	4	3	5	2	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	2	5	4	4	2	2	
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
15	4	1	5	5	5	2	5	2	3	1	4	2	5	2	5	2	4	1	4	3	2	1	4	2	4	2	4	3	5	1	3	3	5	2	4	1	5	2	4	2	4	1	3	2	3	4	4	2	2	2		
16	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	3	5	4	2	5	5	1	5	1	5	1	5	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1
17	1	2	1	4	5	3	5	2	5	1	5	1	4	1	4	3	4	3	4	1	5	1	2	1	2	2	4	2	4	2	4	2	4	2	5	2	5	2	3	1	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2		
18	4	1	5	3	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	1	4	4	4	5	4	4	5	1	3	1	4	2	4	2	4	5	5	2	1	2	1	2	1	5	4	5	1	1		
19	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	2	3	5	4	2	5	3	5	3	3	4	3	2	3	5	3	3	4	2	5	2	3	2	3	1	3	2	2	3	1	4	2	2	3	4	3	3	1	1			
20	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	5	4	3	3	2	4	3	4	2	4	3	4	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	
21	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	5	4	3	5	3	3	1	3	3	5	4	3	4	3	2	1	2	3	4	3	3	2	3	2	1	2	1	2	1	3	3	3	4	2	3	2			
22	4	2	4	1	1	1	4	2	4	2	2	3	2	3	2	5	1	4	2	4	2	4	2	3	2	4	3	4	2	3	2	5	2	4	1	3	3	5	2	4	2	4	3	3	3	2	3	3	2			
23	3	4	4	2	4	2	4	1	4	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	2	2	4	2	4	4	5	3	4	5	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	4	3	3	2	
24	5	2	5	3	4	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	2	1	5	1	5	1	3	1	5	1	1	1	2	1	4	5	5	5	2	1		
25	3	2	4	3	4	3	4	2	3	1	3	2	3	2	4	2	4	2	2	2	2	1	3	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	3	4	2	4	4	4	2	4	2	2	1	2	3	3	1	2		
26	4	1	3	2	1	3	3	1	1	1	4	2	4	1	4	2	4	1	2	2	3	2	2	1	4	2	3	2	2	1	1	4	2	3	2	2	1	3	2	3	5	2	3	3	1	3	3	4	2	3	2	3
27	4	3	4	4	2	3	4	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	2	4	3	4	2	3	1	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3		
28	5	4	5	2	5	3	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	3	1	5	2	5	1	4	1	2	1	4	1	5	5	1	1	
29	3	2	5	2	5	2	3	1	3	1	3	2	3	4	5	2	4	1	5	3	3	3	5	1	5	3	4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	3	3	2	4	2	4	4	4	5	4	3	3	2	3	
30	4	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	2	5	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	2	4	1	4	2	4	2	1	2	2	2	2	2	4	4	3	2	2		
31	5	2	5	2	3	3	4	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	2	2	2	3	2	2	2	4	2	3	1	2	2	3	5	4	3	1	1		
32	2	4	4	4	2	2	5	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	3	2	4	2	5	2	5	4	5	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2		
33	4	3	2	3	3	3	4	3	4	2	4	3	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	2	1	2	3	2	4	4	4	2	2	
34	4	1	3	2	3	2	3	1	3	4	3	2	3	1	4	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	3	4	1	2	3	3	4	1	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	
35	4	1	5	4	3	1	4	2	4	1	4	4	5	4	4	5	2	5	2	5	3	4	2	5	2	5	4	3	1	3	1	3	1	3	2	3	2	3	5	4	1	5	1	3	1	4	3	3	2	3	1	
36	3	2	1	3	3	2	4	2	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	5	2	2	2	2	4	1	4	1	4	3	2	2	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	



Lampiran 07. Output SPSS Hasil Uji Validitas Emperis**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	50



Lampiran 08. Hasil Pretest dan Posttest Subjek Penelitian

1. Pretest Kelompok Eksperimen

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	Total				
1	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	3	4	5	3	3	3	5	3	5	3	5	3	4	5	3	4	4	4	3	5	191				
2	5	1	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	2	4	2	4	2	5	1	4	2	4	1	4	2	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	4	1	194				
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	4	2	4	4	2	2	183					
4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	174				
5	5	2	4	5	5	3	4	3	4	3	4	5	4	4	4	3	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	5	2	4	3	5	2	3	5	4	3	5	188					
6	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	1	2	1	1	3	1	2	1	2	4	3	2	3	5	5	2	4	195				
7	4	4	5	3	5	3	2	4	3	3	4	4	4	3	5	5	4	3	4	4	4	3	4	4	5	3	4	5	5	4	5	3	3	3	4	3	3	4	3	3	5	4	2	3	3	3	4	5	5	5	4	5	193		
8	3	1	5	5	5	2	4	4	4	2	4	5	5	3	4	1	5	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	3	4	3	2	4	5	2	5	3	4	3	4	3	2	5	4	4	3	5	190

2. Postets Kelompok Eksperimen

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	Total	
1	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	1	2	2	3	1	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	96		
2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	1	3	1	3	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	93	
3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	86	
4	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	90	
5	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	93	
6	3	1	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	95
7	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	93
8	4	2	3	1	4	3	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	93

3. Posttest Kelompok Kontrol

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	Total	
1	4	2	4	3	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	5	3	4	3	5	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	171			
2	3	4	4	4	5	4	3	5	2	3	4	5	3	4	4	5	3	2	1	2	5	3	1	4	3	2	5	4	3	5	4	4	4	5	3	4	3	2	1	3	4	3	5	2	3	4	4	4	3	3	173	
3	4	3	4	4	4	2	4	2	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	4	5	4	4	3	4	4	2	5	170		
4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	5	2	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	2	4	2	4	2	3	2	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	2	5	171	
5	4	3	4	3	4	5	4	3	4	5	4	5	5	5	4	3	5	3	5	5	3	4	5	4	4	5	5	4	4	4	2	1	1	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	5	2	3	5	4	5	3	5	176
6	5	5	5	5	1	5	5	4	5	3	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	2	1	3	2	2	2	4	1	3	3	4	1	3	5	5	5	3	4	3	2	3	190
7	4	2	4	3	4	3	4	2	4	1	4	4	4	3	4	3	4	1	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2	5	3	5	3	4	5	3	5	4	5	3	5	171	
8	3	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	2	1	1	3	2	2	3	3	5	3	3	2	3	4	4	3	5	4	5	4	5	177	

4. Pretest Kelompok Kontrol

NO	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	P50	Total	
1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	152
2	4	2	3	4	3	3	2	3	2	5	3	4	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	156	
3	4	3	3	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	5	4	3	4	3	3	5	3	4	3	3	3	3	160		
4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	4	2	4	2	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	4	5	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	150	
5	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	5	3	3	4	5	3	3	4	4	2	3	5	4	3	4	3	4	151	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	3	5	3	4	3	4	2	3	5	3	3	3	3	5	3	3	4	5	4	3	4	3	5	3	3	5	3	3	5	3	3	3	3	153	
7	3	2	3	3	2	2	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	4	5	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	3	3	3	3	4	2	5	4	3	3	4	3	3	3	3	4	159
8	4	1	3	3	3	1	3	2	4	1	3	3	4	3	1	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	5	3	4	3	154

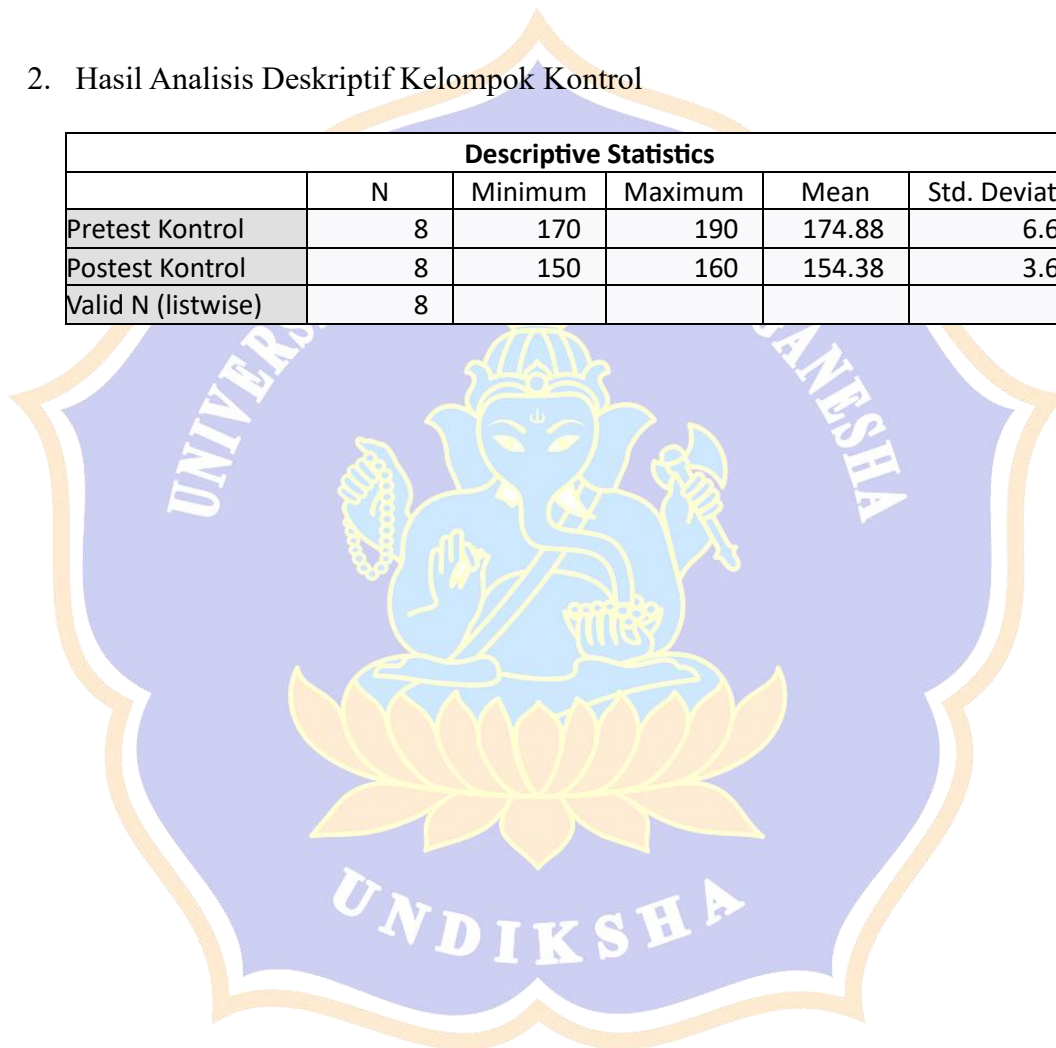
Lampiran 09. Hasil Analisis Deskriptif

1. Hasil Analisis Deskriptif Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen	8	174	195	188.50	6.990
Posttest Eksperimen	8	86	96	92.38	3.114
Valid N (listwise)	8				

2. Hasil Analisis Deskriptif Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Kontrol	8	170	190	174.88	6.621
Posttest Kontrol	8	150	160	154.38	3.662
Valid N (listwise)	8				



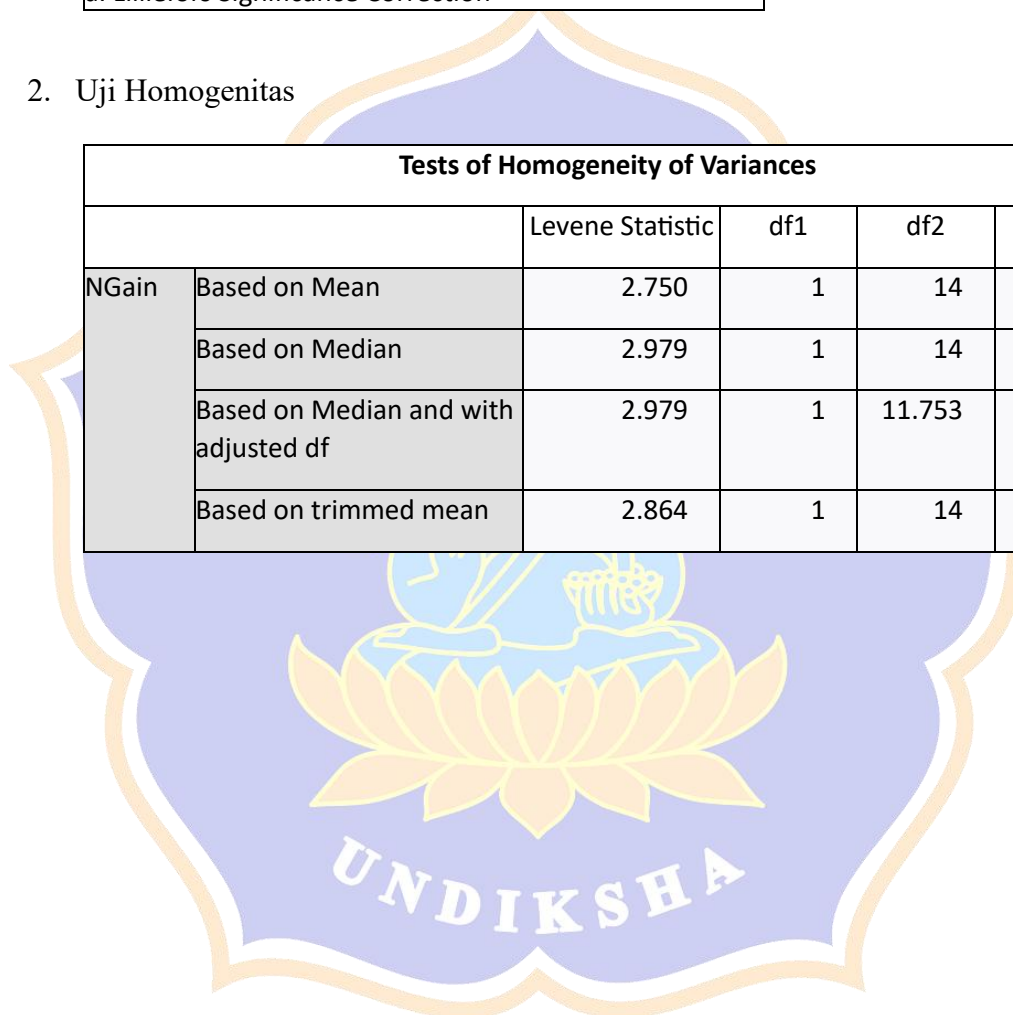
Lampiran 10. Hasil Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Tests of Normality				
		Shapiro-Wilk		
	Kelompok	Statistic	df	Sig.
NGain	Eksperimen	.846	8	.087
	Kontrol	.971	8	.907
*. This is a lower bound of the true significance.				
a. Lilliefors Significance Correction				

2. Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
NGain	Based on Mean	2.750	1	14	.119
	Based on Median	2.979	1	14	.106
	Based on Median and with adjusted df	2.979	1	11.753	.110
	Based on trimmed mean	2.864	1	14	.113



Lampiran 11. Hasil Uji Hipotesis

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
NGain	Equal variances assumed	2.750	.119	24.063	14	<.001	.82007	.03408	.74698	.89317
	Equal variances not assumed			24.063	10.136	<.001	.82007	.03408	.74427	.89587



Lampiran 12. Hasil Post-test Kelompok Eksperimen

KUESIONER KECEMASAN BELAJAR

1. Identitas Siswa

Nama : Arion Tristan Pangku
 Kelas : 8A1
 No. Absen : 03
 Hari/Tanggal : Kamis / 29 Januari 2026

2. Petunjuk Pengerjaan Soal

- a) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan salah. Oleh karena itu, jawablah seluruh pernyataan secara spontan dan jujur sesuai dengan pengalaman yang Anda miliki selama proses pembelajaran berlangsung.

- b) Keterangan Alternatif Jawaban:

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

KS = Kurang Sesuai

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan Kisi-Kisi	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya mampu berpikir jernih saat belajar meskipun materi sulit.				✓	
2	Saya sering khawatir mendapat nilai kurang baik meskipun sudah belajar.			✓		
3	Saya yakin usaha belajar saya akan membuahkan hasil yang baik.				✓	
4	Saya sulit berkonsentrasi karena terlalu banyak kekhawatiran.			✓		
5	Saya merasa santai menghadapi ujian karena sudah berusaha belajar.				✓	
6	Saya khawatir jika teman-teman lebih pintar daripada saya.				✓	
7	Saya dapat mengendalikan pikiran negatif saat belajar.				✓	

Lampiran 13. Hasil Post-test Kelompok Kontrol

KUESIONER KECEMASAN BELAJAR

1. Identitas Siswa

Nama : Made Raditia Dinatha Putra D.
 Kelas : 8A9
 No. Absen : 28
 Hari/Tanggal : 29-01-2026

2. Petunjuk Pengerjaan Soal

- a) Berilah tanda centang (✓) pada jawaban yang telah tersedia. Jawaban Anda tidak ada yang benar dan salah. Oleh karena itu, jawablah seluruh pernyataan secara spontan dan jujur sesuai dengan pengalaman yang Anda miliki selama proses pembelajaran berlangsung.

- b) Keterangan Alternatif Jawaban:

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

KS = Kurang Sesuai

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan Kisi-Kisi	STS	TS	KS	S	SS
1	Saya mampu berpikir jernih saat belajar meskipun materi sulit.				✓	
2	Saya sering khawatir mendapat nilai kurang baik meskipun sudah belajar.			✓		
3	Saya yakin usaha belajar saya akan membuahkan hasil yang baik.				✓	
4	Saya sulit berkonsentrasi karena terlalu banyak kekhawatiran.			✓		
5	Saya merasa santai menghadapi ujian karena sudah berusaha belajar.				✓	
6	Saya khawatir jika teman-teman lebih pintar daripada saya.	✓				
7	Saya dapat mengendalikan pikiran negatif saat belajar.				✓	

Lampiran 14. RPLBK Pertemuan Pertama dan Kedua

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING (RPLBK) TAHUN AJARAN 2025/2026

Nama Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Singaraja

Kelas / Semester : VIII/Genap

Komponen : Responsif

Bidang Layanan : Belajar

Materi Layanan : Kekhawatiran

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Teknik : Restrukturisasi Kognitif

Alokasi waktu : 1 X 40 Menit

1. Identifikasi Peserta Didik

Berdasarkan hasil analisis angket kuesioner bahwa siswa mengalami kekhawatiran saat belajar, seperti takut gagal, takut ditanya guru, dan cemas saat menghadapi ulangan. Kondisi ini berdampak pada menurunnya konsentrasi, kepercayaan diri, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, sehingga diperlukan layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengelola kekhawatiran tersebut.

2. Identifikasi Materi Layanan

Materi kekhawatiran pada proses belajar mencakup pengertian kekhawatiran, faktor-faktor penyebabnya, tanda-tanda yang muncul saat belajar, serta cara mengelola kekhawatiran melalui teknik restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih adaptif dan realistis.

3. Capaian Layanan

Peserta didik mampu memahami kekhawatiran yang dialami saat belajar, mampu mengelola pikiran negatif menjadi lebih positif, serta menunjukkan sikap lebih percaya diri dan tenang dalam proses belajar.

4. Topik Layanan: Mengelola Kekhawatiran Saat Belajar

5. Tujuan Layanan

A. Tujuan Umum

Peserta didik mampu mengelola kekhawatiran saat belajar agar tidak mengganggu proses dan hasil belajar.

B. Tujuan Khusus

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian kekhawatiran
2. Peserta didik dapat menyebutkan faktor penyebab kekhawatiran saat belajar
3. Peserta didik dapat mengenali tanda-tanda kekhawatiran pada diri sendiri

4. Peserta didik dapat mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif dan realistis

6. Praktik Pedagogis

Problem Based Learning (berbasis pengalaman dan permasalahan nyata peserta didik)

7. Mitra Layanan

- Guru Bimbingan dan Konseling
- Wali Kelas

8. Lingkungan Belajar

Ruang fisik : Ruang BK

Budaya belajar : Aktif berpartisipasi, dan berkolaborasi

9. Langkah-langkah Layanan

A. Awal (Berkesadaran, Bergembira)

1. Mengucapkan salam dan sapa dengan penuh semangat dan akrab kepada seluruh murid dan selanjutnya berdoa sesuai dengan agama /kepercayaan masing- masing
2. Memberikan pengantar singkat tentang topik dan tujuan layanan
3. Kontrak waktu
4. Menyampaikan Asas BK (Kesukarelaan, kerahasiaan, keterbukaan)

5. Membina hubungan baik dan menggembirakan dengan seluruh murid dengan kegiatan ice breacking
6. Mengecek kesiapan peserta didik untuk memulai kegiatan inti layanan

B. Inti

Pengalaman belajar	Sintaks / Kegiatan
Memahami (Berkesadaran)	a. Orientasi murid kepada masalah - Guru BK mengajukan pertanyaan pemantik terkait kekhawatiran saat belajar, misalnya: <i>“Apa yang kalian rasakan ketika akan ulangan?”</i> <i>“Apa yang biasanya kalian pikirkan saat guru tiba-tiba menunjuk untuk menjawab pertanyaan?”</i> - Peserta didik diminta menceritakan pengalaman kekhawatiran yang pernah dialami saat belajar. - Peserta didik menonton video pendek tentang kekhawatiran atau kecemasan belajar. b. Mengorganisasi Peserta didik untuk Konseling Kelompok - Guru BK membentuk kelompok konseling secara tetap dan terbatas sesuai kebutuhan peserta didik yang mengalami ketakutan dalam proses belajar. - Guru BK menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan suportif agar peserta didik merasa bebas mengekspresikan perasaan dan pengalaman tanpa takut dinilai. - Guru BK menjelaskan alur kegiatan konseling kelompok serta peran peserta didik dalam berbagi pengalaman dan saling memberi dukungan selama proses konseling.
Mengaplikasi (Berkesadaran, Bermakna)	c. Membimbing Proses Konseling Individu dalam Kelompok - Guru BK memfasilitasi peserta didik untuk mengeksplorasi pengalaman ketakutan yang dialami dalam proses belajar. - Peserta didik mengungkapkan situasi belajar yang memicu ketakutan, pikiran

	negatif yang muncul, serta perasaan dan reaksi yang dirasakan. - Guru BK membantu peserta didik mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul akibat ketakutan tersebut. - Guru BK memperkenalkan dan membimbing penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis
Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna)	d. Berbagi dan Merefleksikan Pengalaman Konseling - Siswa secara sukarela mengungkapkan pikiran negatif yang sering muncul saat belajar serta pikiran baru yang lebih positif setelah mengikuti proses konseling kelompok. - Siswa menyampaikan perasaan yang dirasakan setelah mencoba mengubah pola pikir melalui teknik restrukturisasi kognitif. - Guru BK memberikan empati, klarifikasi, dan penguatan terhadap pengalaman yang disampaikan peserta didik. e. Refleksi dan Evaluasi proses pemecahan masalah - Peserta didik bersama guru BK merefleksikan manfaat mengelola kekhawatiran dalam proses belajar melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif. - Peserta didik menyebutkan satu tindakan konkret yang akan dilakukan ketika rasa kekhawatiran muncul saat belajar. - Guru BK memberikan motivasi dan penguatan agar peserta didik konsisten.

C. Penutup (Berkesadaran)

- Guru BK mengajak peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan konseling kelompok yang telah dilaksanakan, khususnya terkait pemahaman dan pengalaman mengelola kekhawatiran saat belajar.

- Guru BK menyampaikan penguatan dan rencana materi layanan pada pertemuan berikutnya, kemudian mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan mengucapkan salam.

10. Asesmen Layanan

Asesmen Proses	Guru Bimbingan dan Konseling melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses keaktifan peserta didik selama mengikuti layanan konseling kelompok, meliputi: - Mengamati sikap dan antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok. - Mengamati keberanian peserta didik dalam menyampaikan pendapat, pengalaman, atau perasaan terkait kekhawatiran saat belajar. - Mengamati keterlibatan peserta didik dalam kegiatan diskusi dan latihan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif.
Asesmen hasil	Guru Bimbingan dan Konseling melakukan evaluasi terhadap hasil layanan konseling kelompok, meliputi: - Pemahaman peserta didik tentang pengertian, penyebab, dan tanda-tanda kekhawatiran saat belajar. - Perubahan perasaan atau sikap peserta didik setelah mengikuti layanan, seperti merasa lebih tenang dan percaya diri. - Rencana tindak lanjut peserta didik dalam menerapkan cara mengelola kekhawatiran saat belajar.

11. Catatan Layanan

Tindak lanjut layanan akan diberikan kepada peserta didik yang masih menunjukkan tingkat kekhawatiran tinggi dalam proses belajar, melalui layanan konseling perorangan atau layanan lanjutan lainnya sesuai dengan kebutuhan dan kondisi peserta didik.

Materi Pendukung: KEKHAWATIRAN

Pengertian Kekhawatiran:

Kekhawatiran adalah perasaan tidak nyaman, cemas, atau gelisah terhadap sesuatu yang mungkin akan terjadi di masa depan. Biasanya, kekhawatiran muncul karena kita sering memikirkan hal-hal buruk yang sebenarnya belum tentu terjadi. Kekhawatiran merupakan reaksi yang wajar ketika seseorang menghadapi stres atau keadaan yang tidak pasti. Para ahli psikologi menjelaskan bahwa kekhawatiran adalah perasaan dan pikiran yang muncul saat seseorang merasa takut atau ragu terhadap suatu keadaan.

Faktor-faktor penyebab kekhawatiran antara lain:

1. Takut gagal, misalnya takut nilai jelek atau tidak lulus ujian.
2. Tekanan dari sekolah, seperti banyak tugas, ulangan, atau tuntutan dari guru.
3. Kurang percaya diri, sehingga merasa tidak mampu melakukan sesuatu dengan baik.
4. Pengalaman buruk sebelumnya, seperti pernah dimarahi atau diejek.
5. Tekanan dari orang tua atau lingkungan, misalnya dituntut harus selalu berprestasi.
6. Pengaruh pikiran negatif, sering membayangkan hal buruk yang belum tentu terjadi.

Tanda-Tanda Yang Muncul Saat Belajar

- Sulit berkonsentrasi saat guru menjelaskan pelajaran.
- Sering merasa gelisah atau tidak tenang ketika mengerjakan tugas.
- Takut menjawab pertanyaan guru di kelas.

- Jantung berdebar atau berkeringat saat menghadapi ulangan atau ujian.
- Merasa pusing atau sakit perut ketika harus belajar atau mengerjakan tugas.
- Sering menunda belajar karena takut hasilnya tidak baik.
- Muncul pikiran negatif, seperti merasa tidak mampu atau takut gagal.

Cara Mengelola Kekhawatiran dengan Teknik restrukturisasi kognitif

1. Berhenti sejenak saat merasa khawatir

Ketika mulai merasa cemas, berhenti sebentar dan tarik napas dalam-dalam agar tubuh lebih tenang.

2. Sadari apa yang sedang dipikirkan

Perhatikan pikiran yang muncul, misalnya “Aku takut salah” atau “Aku tidak bisa.”

3. Tanya pada diri sendiri dengan kalimat sederhana

“Apakah ini pasti terjadi?”

“Sudah pernah berhasil sebelumnya?”

4. Ganti kalimat negatif dengan kalimat penyemangat

Contoh:

“Aku tidak bisa” → “Aku bisa mencoba pelan-pelan.”

“Aku pasti salah” → “Tidak apa-apa belajar dari kesalahan.”

5. Fokus pada usaha, bukan hasil

Ingatkan diri bahwa yang penting adalah berusaha dan belajar, bukan harus selalu sempurna.

6. Buat rencana kecil

Jika khawatir saat belajar, buat langkah kecil seperti membaca 10 menit atau mengerjakan satu soal terlebih dahulu.

7. Berani meminta bantuan

Jika masih khawatir, berbagi cerita dengan guru, teman, atau orang tua agar perasaan menjadi lebih ringan.



Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Identitas

Nama Siswa :

Kelas / No.Absen :

Hari/Tanggal :

A. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

1. Apa yang biasanya kamu rasakan ketika akan ulangan, ditanya guru, atau diminta menjawab di kelas?

Jawaban:

.....

2. Situasi belajar apa yang paling sering membuatmu merasa khawatir atau takut gagal?

Jawaban:

.....

3. Tanda-tanda apa yang muncul pada dirimu saat merasa khawatir ketika belajar?

Jawaban:

.....

4. Tuliskan tiga pikiran negatif yang sering muncul ketika kamu merasa khawatir saat belajar!

Jawaban:

.....

5. Ubahlah tiga pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis!

Jawaban:

.....

EVALUASI PROSES LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Siswa :

Kelas / No.Ab :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan hasil pengamatan anda , “ Ya” atau “ Tidak”.

No	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak	Ket
1	Keaktifan Siswa selama proses konseling kelompok			
	a. Siswa berani menyampaikan pendapat atau pengalaman			
	b. Siswa menjawab pertanyaan yang diajukan guru BK			
	c. Siswa Peserta didik aktif berdiskusi			
2	Kedisiplinan siswa selama proses layanan konseling kelompok			
	a. Siswa datang tepat waktu			
	b. Siswa berpenampilan rapi			
	c. Siswa tidak berbuat gaduh selama proses layanan konseling kelompok			
3	Perhatian siswa selama proses layanan konseling kelompok			
	a. Siswa memperhatikan guru selama proses layanan			
	b. Siswa Peserta didik mengikuti arahan dan kegiatan dengan baik			
4	Sikap siswa selama proses layanan konseling kelompok			
	a. Siswa bersikap sopan dan saling menghargai			
	b. Siswa tidak berkata-kata kotor/asal bunyi selama layanan			

Keterangan :

1. Skoring

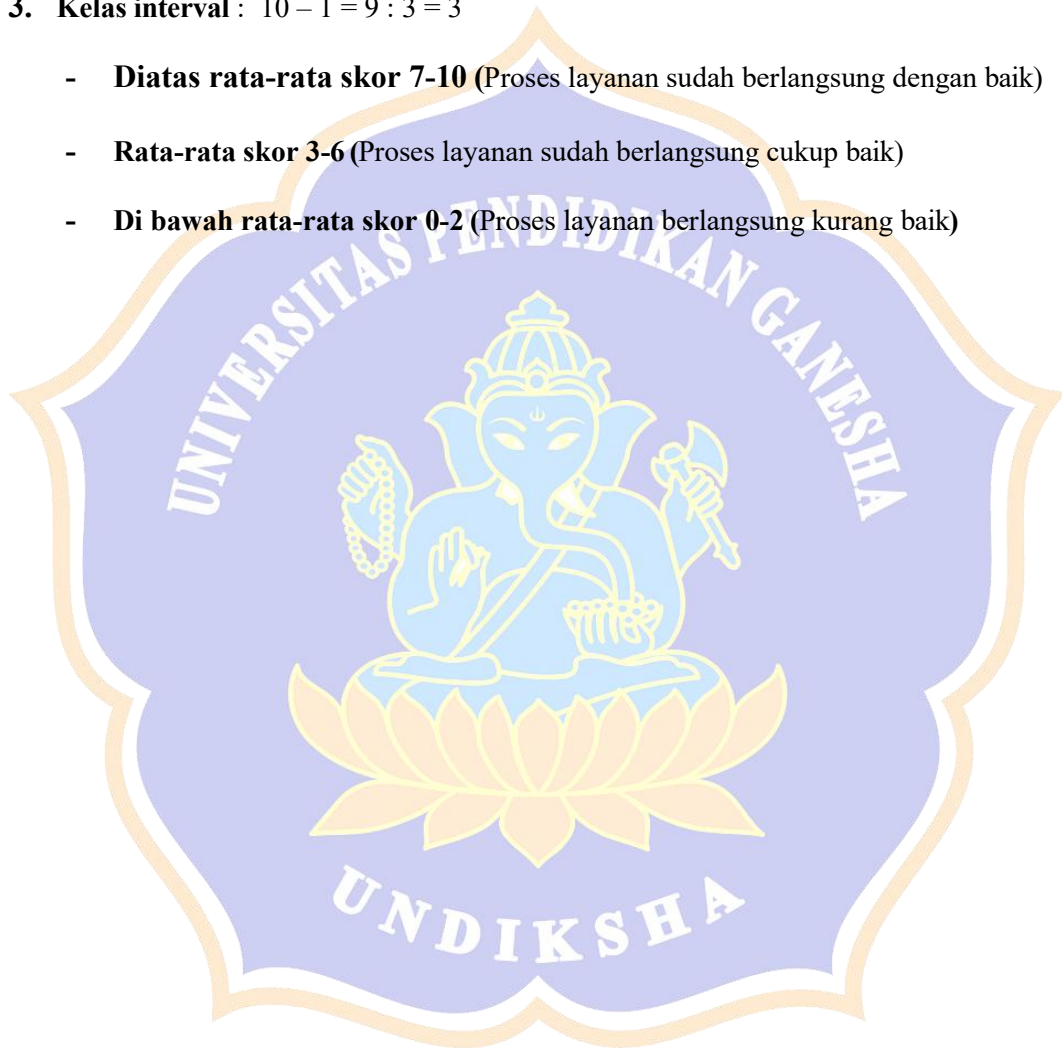
Ya = 1 Tidak = 0

2. Interpretasi Skor

Skor maksimal = 10 Median = 5 Skor minimal = 0

3. Kelas interval : $10 - 1 = 9 : 3 = 3$

- **Diatas rata-rata skor 7-10** (Proses layanan sudah berlangsung dengan baik)
- **Rata-rata skor 3-6** (Proses layanan sudah berlangsung cukup baik)
- **Di bawah rata-rata skor 0-2** (Proses layanan berlangsung kurang baik)



EVALUASI HASIL

LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

TOPIK BAHASAN: KEKHAWATIRAN

BIDANG BIMBINGAN: BELAJAR

Identitas siswa

Nama :

Kelas :

No.Ab.:

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan apa yang anda rasakan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Aspek yang dinilai	SS	S	TS	STS
1	Saya memahami materi kekhawatiran saat belajar yang telah dijelaskan oleh guru				
2	Saya dapat menyimpulkan materi yang telah dijelaskan selama proses layanan				
3	Saya merasa lebih tenang dan percaya diri setelah mengikuti konseling kelompok				
4	Saya sudah mampu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis				
5	Saya sudah dapat menentukan strategi yang tepat ketika keadaan khawatir				

6	Saya akan berusaha menerapkan cara mengelola kekhawatiran saat belajar dalam kehidupan sehari-hari				
---	--	--	--	--	--

Keterangan:

a. Skor 4 : Sangat Sesuai, Skor 3: Sesuai, Skor 2: Cukup sesuai, Skor 1: Kurang sesuai

b. Skor minimal $1 \times 6 = 6$ dan skor maksimal $4 \times 6 = 24$

c. Perhitungan nilai dalam persentasi $n/n \times 100\% = \text{persentase keberhasilan}$

d. Katagori hasil:

Sangat Baik : 76-100%

Cukup Baik : 26-50%

Baik : 51-75%

Kurang Baik : $\leq 25\%$



Lampiran 15. RPLBK Pertemuan Ketiga dan Keempat

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING (RPLBK) TAHUN AJARAN 2025/2026

Nama Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Singaraja

Kelas / Semester : VIII/Genap

Komponen : Responsif

Bidang Layanan : Belajar

Materi Layanan : Ketakutan

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Teknik : Restrukturisasi Kognitif

Alokasi waktu : 1 X 40 Menit

1. Identifikasi Peserta Didik

Berdasarkan hasil analisis angket kebutuhan peserta didik dan hasil observasi bahwa siswa mengalami keprihatinan saat belajar. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengelola keprihatinan belajar tersebut agar mampu berpikir lebih positif, tenang, dan percaya diri dalam proses pembelajaran.

2. Identifikasi Materi Layanan

Materi ketakutan pada proses belajar mencakup Pengertian, bentuk-bentuk ketakutan belajar, faktor penyebab ketakutan belajar, dampak ketakutan terhadap proses belajar, cara mengelola ketakutan dengan teknik restrukturisasi kognitif, yaitu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis.

3. Capaian Layanan

Peserta didik mampu memahami ketakutan yang dialami dalam proses belajar, mampu mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis melalui teknik restrukturisasi kognitif, serta menunjukkan sikap yang lebih percaya diri, berani, dan tenang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

4. Topik Layanan

Mengelola Ketakutan dalam Proses Belajar

5. Tujuan Layanan

A. Tujuan Umum

Peserta didik mampu memahami dan mengelola ketakutan dalam proses belajar secara positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri, keberanian, dan ketenangan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu:

1. Mengidentifikasi bentuk-bentuk ketakutan yang dialami dalam proses belajar.
2. Menyadari pikiran negatif yang memicu munculnya ketakutan saat belajar.
3. Memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam proses belajar.
4. Mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis melalui teknik restrukturisasi kognitif.
5. Menunjukkan sikap lebih berani, percaya diri, dan tenang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
6. Menerapkan pola pikir positif dalam menghadapi situasi belajar sehari-hari.

6. Praktik Pedagogis

Problem Based Learning (berbasis pengalaman dan permasalahan nyata peserta didik)

7. Mitra Layanan

- Guru Bimbingan dan Konseling
- Wali Kelas

8. Lingkungan Belajar

Ruang fisik : Ruang BK

Budaya belajar : Aktif berpartisipasi, dan berkolaborasi

9. Langkah-langkah Layanan

A. Awal (Berkesadaran, Bergembira)

1. Mengucapkan salam dan sapa dengan penuh semangat dan akrab kepada seluruh murid dan selanjutnya berdoa sesuai dengan agama /kepercayaan masing- masing
2. Memberikan pengantar singkat tentang topik dan tujuan layanan
3. Kontrak waktu
4. Menyampaikan Asas BK (Kesukarelaan, kerahasiaan, keterbukaan)
5. Membina hubungan baik dan menggembirakan dengan seluruh murid dengan kegiatan ice breacking
6. Mengecek kesiapan peserta didik untuk memulai kegiatan inti layanan

B. Inti

Pengalaman belajar	Sintaks / Kegiatan
Memahami (Berkesadaran)	a. Orientasi murid kepada masalah - Guru BK mengajukan pertanyaan pemantik terkait ketakutan saat belajar, misalnya: <i>“Apa yang kalian rasakan ketika diminta menjawab pertanyaan di kelas?”</i> <i>“Apa yang biasanya kalian pikirkan ketika akan ulangan atau ujian?”</i> - Peserta didik diminta menceritakan pengalaman ketakutan yang pernah dialami dalam proses belajar. - Peserta didik menonton video pendek tentang ketakutan atau kecemasan dalam belajar. b. Mengorganisasi Peserta didik untuk Konseling Kelompok 1. Guru BK membentuk kelompok konseling secara tetap dan terbatas sesuai kebutuhan peserta didik yang mengalami ketakutan dalam proses belajar.

	2. Guru BK menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan suportif agar peserta didik merasa bebas mengekspresikan perasaan dan pengalaman tanpa takut dinilai. 3. Guru BK menjelaskan alur kegiatan konseling kelompok serta peran peserta didik dalam berbagi pengalaman dan saling memberi dukungan selama proses konseling.
Mengaplikasi (Berkesadaran, Bermakna)	c. Membimbing Proses Konseling Individu dalam Kelompok 1. Guru BK memfasilitasi peserta didik untuk mengeksplorasi pengalaman ketakutan yang dialami dalam proses belajar. 2. Peserta didik mengungkapkan situasi belajar yang memicu ketakutan, pikiran negatif yang muncul, serta perasaan dan reaksi yang dirasakan. 3. Guru BK membantu peserta didik mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul akibat ketakutan tersebut. 4. Guru BK memperkenalkan dan membimbing penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis
Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna)	d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya 1. Siswa secara sukarela mengungkapkan pikiran negatif yang sering muncul saat belajar serta pikiran baru yang lebih positif setelah mengikuti proses konseling kelompok. 2. Siswa menyampaikan perasaan yang dirasakan setelah mencoba mengubah pola pikir melalui teknik restrukturisasi kognitif. 3. Guru BK memberikan empati, klarifikasi, dan penguatan terhadap pengalaman yang disampaikan peserta didik. e. Refleksi dan Evaluasi proses pemecahan masalah 1. Peserta didik bersama guru BK merefleksikan manfaat mengelola

	ketakutan dalam proses belajar melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif. 2. Peserta didik menyebutkan satu tindakan konkret yang akan dilakukan ketika rasa takut muncul saat belajar. 3. Guru BK memberikan motivasi dan penguatan agar peserta didik konsisten menerapkan pola pikir positif dalam kegiatan belajar sehari-hari.
--	--

C. Penutup (Berkesadaran)

- Guru BK memfasilitasi peserta didik untuk menyadari kembali pemahaman, perasaan, dan perubahan sikap yang diperoleh selama konseling kelompok.
- Peserta didik menyampaikan secara sukarela kesadaran baru dan rencana tindakan ketika ketakutan muncul dalam proses belajar.
- Guru BK memberikan penguatan agar kesadaran dan perubahan positif tersebut dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan belajar sehari-hari.

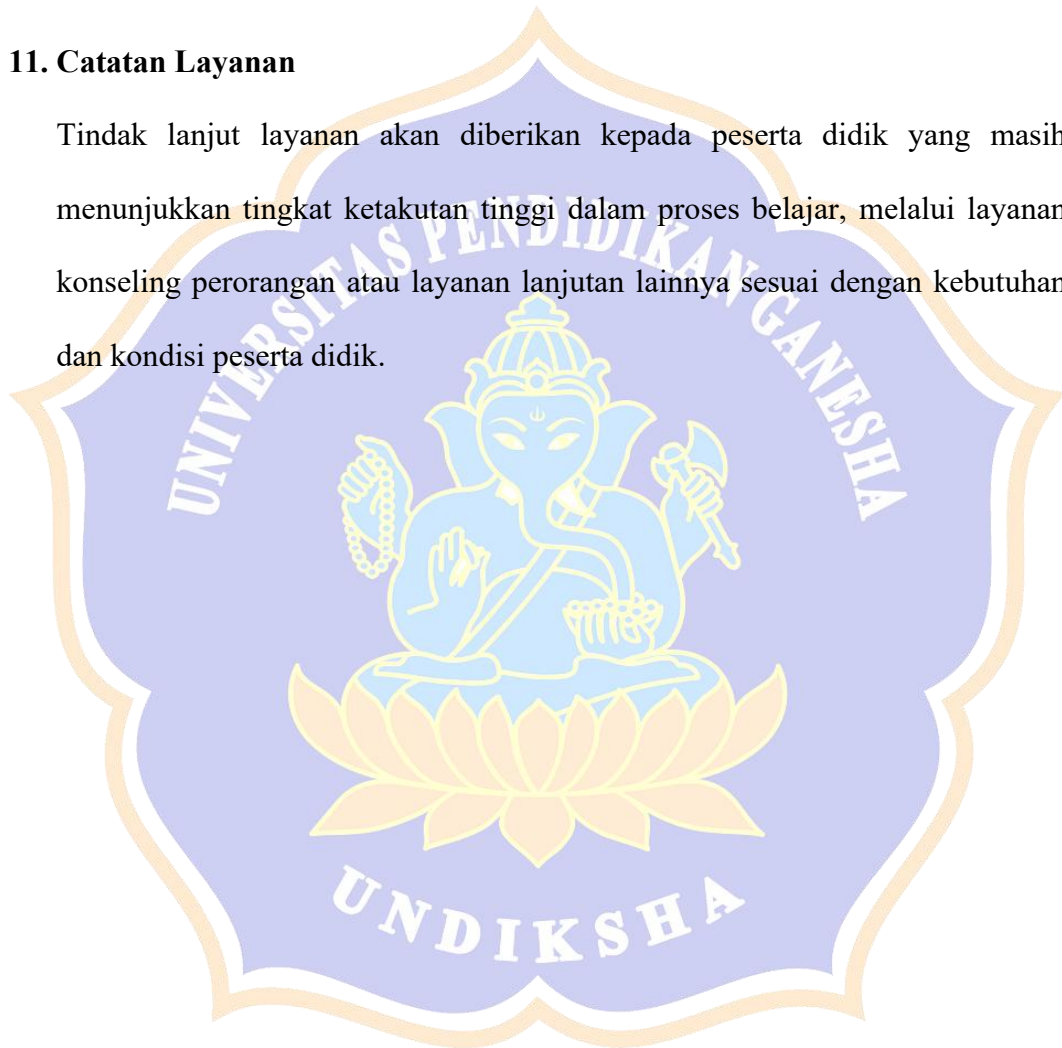
10. Asesmen Layanan

Asesmen Proses	Guru Bimbingan dan Konseling melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses keaktifan peserta didik selama mengikuti layanan konseling kelompok, meliputi: a. Keaktifan dan kesediaan peserta didik dalam mengikuti seluruh tahapan konseling kelompok. b. Keberanian peserta didik dalam mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan perasaan terkait ketakutan dalam proses belajar. c. Keterlibatan peserta didik dalam latihan mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif melalui teknik restrukturisasi kognitif
Asesmen hasil	Guru Bimbingan dan Konseling melakukan evaluasi terhadap hasil layanan konseling kelompok, meliputi: d. Pemahaman peserta didik mengenai pengertian,

	penyebab, dan dampak ketakutan dalam proses belajar. e. Perubahan sikap dan perasaan peserta didik setelah mengikuti layanan, seperti merasa lebih tenang, berani, dan percaya diri. f. Kemampuan peserta didik merumuskan rencana tindakan untuk mengelola ketakutan saat menghadapi situasi belajar.
--	---

11. Catatan Layanan

Tindak lanjut layanan akan diberikan kepada peserta didik yang masih menunjukkan tingkat ketakutan tinggi dalam proses belajar, melalui layanan konseling perorangan atau layanan lanjutan lainnya sesuai dengan kebutuhan dan kondisi peserta didik.



Materi Pendukung: KETAKUTAN

Pengertian ketakutan

Ketakutan adalah perasaan tidak nyaman berupa rasa khawatir, cemas, atau terancam yang muncul ketika individu menghadapi situasi tertentu yang dianggap berisiko atau menantang. Dalam konteks belajar, ketakutan adalah perasaan tidak nyaman, cemas, atau khawatir yang dialami siswa ketika menghadapi situasi belajar tertentu, seperti saat mengikuti pelajaran, mengerjakan tugas, menghadapi ujian, atau ketika diminta berpendapat di kelas. Ketakutan ini dapat menghambat konsentrasi, motivasi, dan kepercayaan diri siswa.

Bentuk-Bentuk Ketakutan Belajar

- Takut salah menjawab pertanyaan guru
- Takut ditertawakan atau diejek oleh teman
- Takut nilai jelek atau tidak lulus ujian
- Takut dimarahi guru
- Takut tampil atau berbicara di depan kelas

Faktor Penyebab Ketakutan Belajar

Ketakutan dalam belajar dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti:

- Faktor internal: rendahnya rasa percaya diri, pengalaman gagal sebelumnya, pikiran negatif terhadap kemampuan diri

- Faktor eksternal: tekanan akademik, metode mengajar yang menegangkan, lingkungan kelas yang kurang mendukung, serta pengalaman bullying atau ejekan dari teman

Dampak Ketakutan terhadap Proses Belajar

Ketakutan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada:

- Menurunnya konsentrasi dan motivasi belajar
- Sikap pasif di kelas
- Rendahnya kepercayaan diri
- Prestasi belajar yang tidak optimal
- Munculnya stres dan kelelahan mental

Cara Mengelola Ketakutan dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

- Berhenti sejenak saat merasa takut

Ketika rasa takut muncul, berhenti sebentar dan tarik napas dalam-dalam agar tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang.

- Sadari pikiran yang muncul

Perhatikan pikiran yang ada di kepala, misalnya “Aku takut salah menjawab”, “Aku tidak berani bicara”, atau “Aku pasti dimarahi”.

- Tanya pada diri sendiri dengan pertanyaan sederhana

Ajukan pertanyaan seperti:

“Apakah ketakutan ini pasti terjadi?”

“Apakah aku pernah berhasil sebelumnya?”

Ganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dan realistis

Contoh:

“Aku takut salah” → “Tidak apa-apa salah, aku sedang belajar.”

“Aku tidak berani” → “Aku bisa mencoba sedikit demi sedikit.”

- Fokus pada keberanian, bukan kesempurnaan

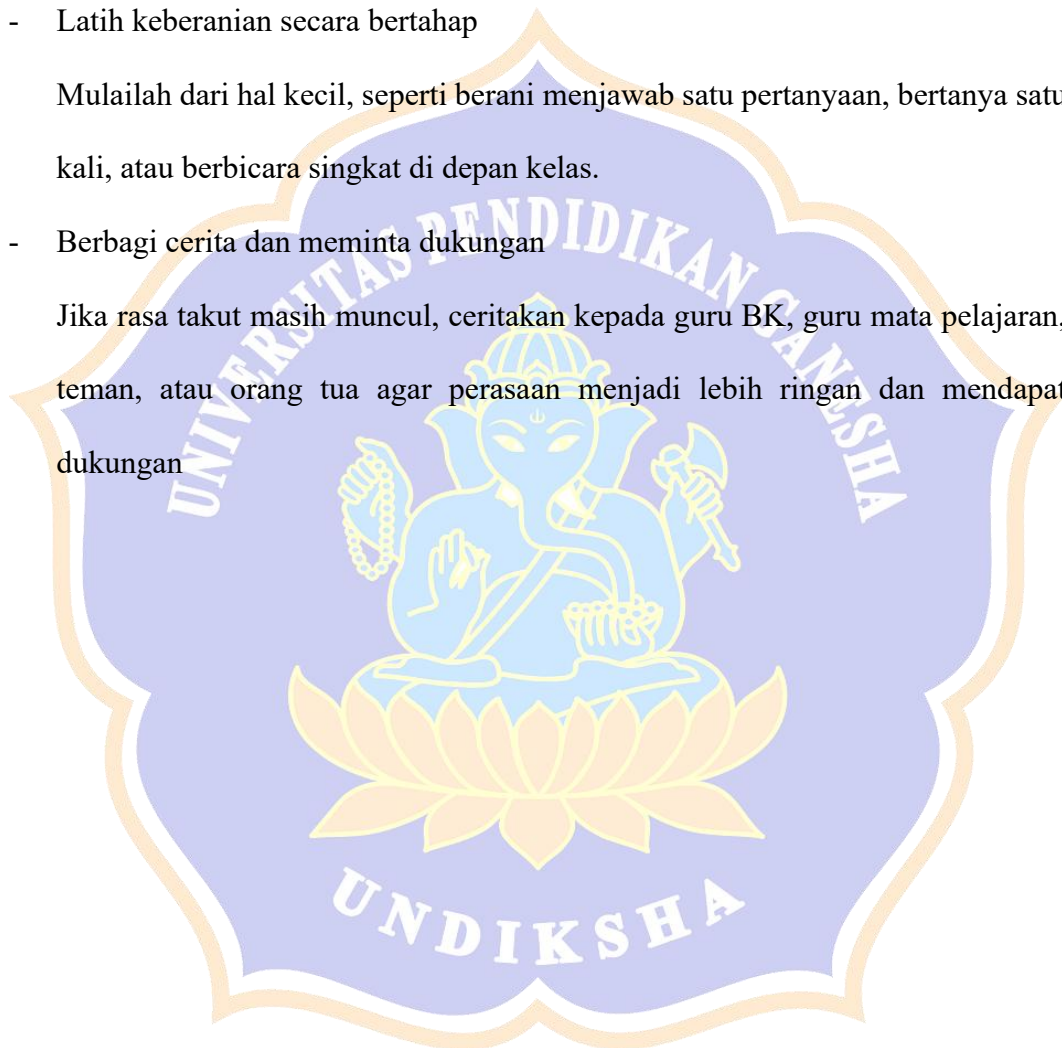
Ingatkan diri bahwa berani mencoba lebih penting daripada harus selalu benar atau sempurna.

- Latih keberanian secara bertahap

Mulailah dari hal kecil, seperti berani menjawab satu pertanyaan, bertanya satu kali, atau berbicara singkat di depan kelas.

- Berbagi cerita dan meminta dukungan

Jika rasa takut masih muncul, ceritakan kepada guru BK, guru mata pelajaran, teman, atau orang tua agar perasaan menjadi lebih ringan dan mendapat dukungan



Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Identitas

Nama Siswa :

Kelas / No.Absen :

Hari/Tanggal :

A. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

1. Menurut pendapatmu, apa yang dimaksud dengan ketakutan dalam proses belajar?

Jawaban:

.....

2. Apa dampak yang kamu rasakan ketika mengalami ketakutan saat belajar?

Jawaban:

.....

3. Situasi belajar apa yang paling sering membuatmu merasa takut atau cemas?

Jawaban:

.....

4. Tuliskan tiga pikiran negatif yang biasanya muncul ketika kamu merasa takut saat belajar!

Jawaban:

.....

5. Ubahlah tiga pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis!

Jawaban:

.....

EVALUASI PROSES LAYANAN

KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Siswa :

Kelas / No.Absen :

Hari/Tanggal :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan hasil pengamatan anda , “ Ya” atau “ Tidak”.

No	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak	Ket
1	Keaktifan Siswa selama proses konseling kelompok			
	a. Siswa berani menyampaikan pendapat atau pengalaman			
	b. Siswa menjawab pertanyaan yang diajukan guru BK			
	c. Siswa Peserta didik aktif berdiskusi			
2	Kedisiplinan siswa selama proses layanan konseling kelompok			
	a. Siswa datang tepat waktu			
	b. Siswa berpenampilan rapi			
	c. Siswa tidak berbuat gaduh selama proses layanan konseling kelompok			
3	Perhatian siswa selama proses layanan konseling kelompok			
	a. Siswa memperhatikan guru selama proses layanan			
	b. Siswa Peserta didik mengikuti arahan dan kegiatan dengan baik			
4	Sikap siswa selama proses layanan konseling kelompok			
	a. Siswa bersikap sopan dan saling menghargai			
	b. Siswa tidak berkata-kata kotor/asal bunyi selama layanan			

Keterangan :

4. Skoring

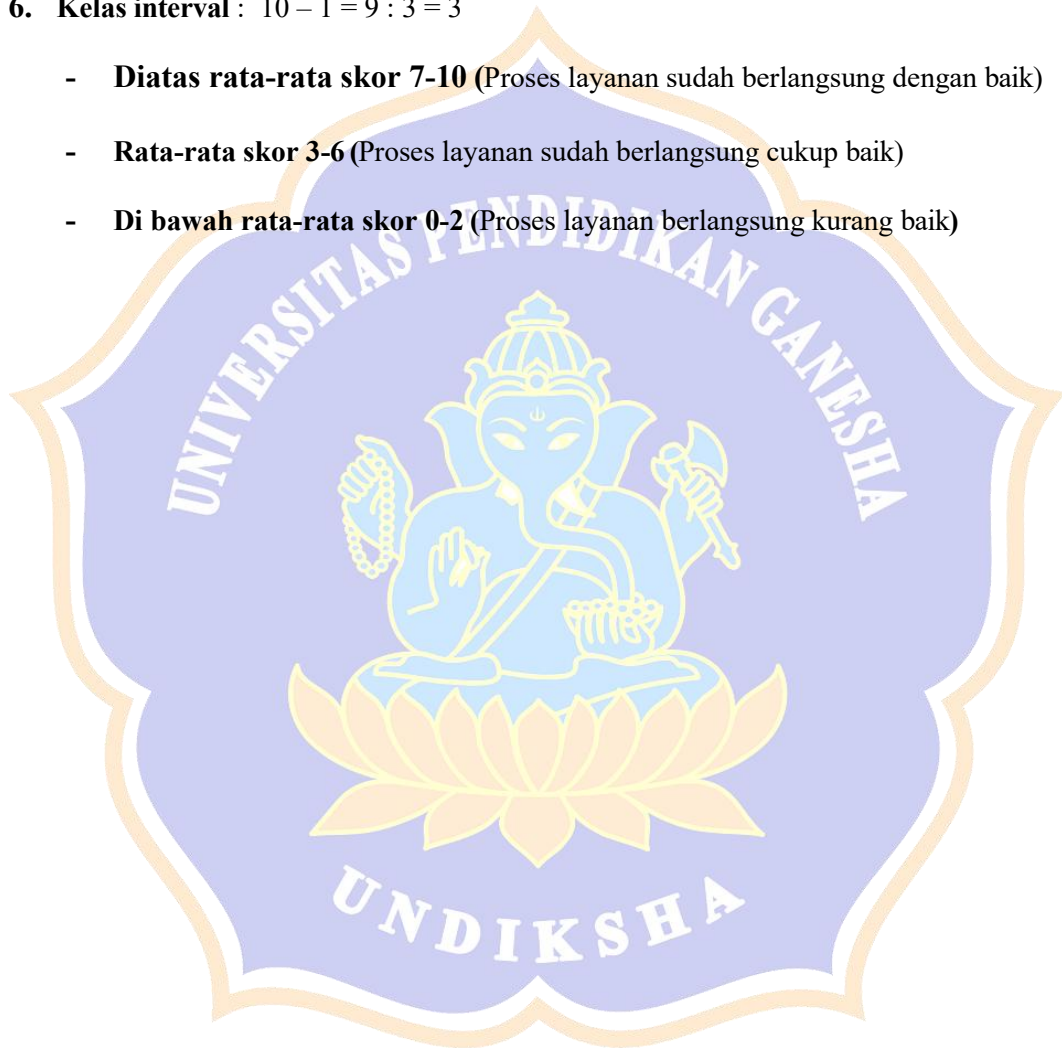
Ya = 1 Tidak = 0

5. Interpretasi Skor

Skor maksimal = 10 Median = 5 Skor minimal = 0

6. Kelas interval : $10 - 1 = 9 : 3 = 3$

- **Diatas rata-rata skor 7-10** (Proses layanan sudah berlangsung dengan baik)
- **Rata-rata skor 3-6** (Proses layanan sudah berlangsung cukup baik)
- **Di bawah rata-rata skor 0-2** (Proses layanan berlangsung kurang baik)



EVALUASI HASIL

LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

TOPIK BAHASAN: KEKHAWATIRAN

BIDANG BIMBINGAN: BELAJAR

Identitas siswa

Nama Siswa :

Kelas / No.Absen :

Hari/Tanggal :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan apa yang anda rasakan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

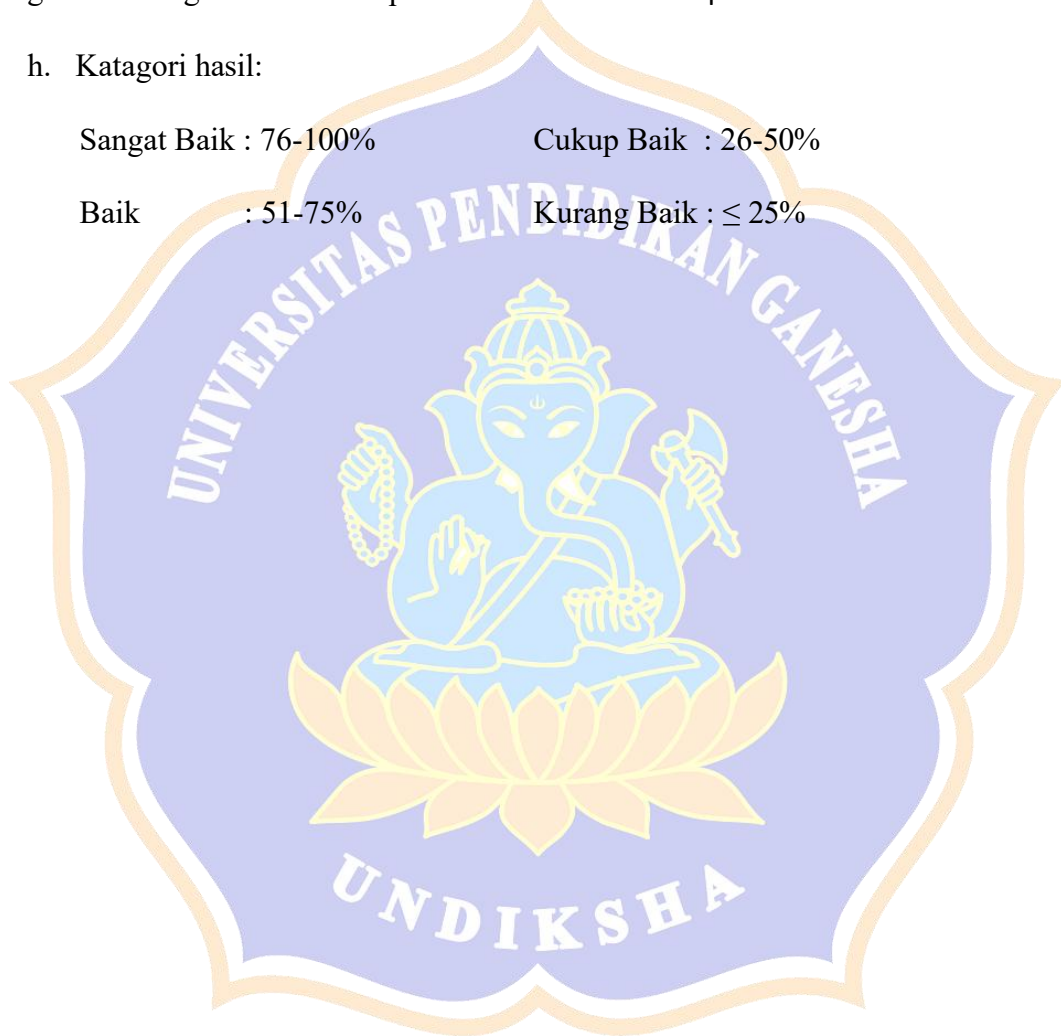
STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Aspek yang dinilai	SS	S	TS	STS
1	Saya memahami ketakutan yang saya alami saat belajar				
2	Saya dapat menyimpulkan materi yang telah disampaikan selama layanan konseling kelompok				
3	Saya merasa lebih tenang dan percaya diri setelah mengikuti konseling kelompok				
4	Saya mampu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis				
5	Saya mampu menentukan cara yang tepat ketika rasa takut muncul saat belajar				
6	Saya berkomitmen untuk menerapkan cara mengelola ketakutan dalam kegiatan belajar sehari-hari				

Keterangan:

- e. Skor 4 : Sangat Sesuai, Skor 3: Sesuai, Skor 2: Cukup sesuai, Skor 1: Kurang sesuai
- f. Skor minimal $1 \times 6 = 6$ dan skor maksimal $4 \times 6 = 24$
- g. Perhitungan nilai dalam persentasi $n/n \times 100\% = \text{persentase keberhasilan}$
- h. Katagori hasil:

Sangat Baik : 76-100%	Cukup Baik : 26-50%
Baik : 51-75%	Kurang Baik : $\leq 25\%$



Lampiran 16. RPLBK Pertemuan Kelima dan Keenam
RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING
(RPLBK) TAHUN AJARAN 2025/2026

Nama Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Singaraja

Kelas / Semester : VIII/Genap

Komponen : Responsif

Bidang Layanan : Belajar

Materi Layanan : Keprihatinan

Jenis Layanan : Konseling Kelompok

Teknik : Restrukturisasi Kognitif

Alokasi waktu : 1 X 40 Menit

1. Identifikasi Peserta Didik

Berdasarkan hasil analisis angket kebutuhan peserta didik dan hasil observasi, menunjukkan siswa mengalami ketakutan saat belajar, seperti merasa gugup ketika diminta menjawab pertanyaan, takut melakukan kesalahan, sulit berkonsentrasi, serta munculnya gejala fisik seperti jantung berdebar dan keringat dingin. Kondisi ini berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, partisipasi belajar yang rendah, serta hasil belajar yang kurang optimal. Oleh karena itu, diperlukan layanan konseling kelompok untuk membantu siswa mengelola ketakutan tersebut agar mampu berpikir lebih positif, tenang, dan percaya diri dalam proses pembelajaran.

2. Identifikasi Materi Layanan

Materi layanan mencakup pengertian keprihatinan, bentuk-bentuk keprihatinan belajar, faktor penyebab keprihatinan belajar, dampak keprihatinan terhadap proses belajar, serta cara mengelola keprihatinan belajar melalui teknik

restrukturisasi kognitif, yaitu membantu siswa mengenali dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis.

3. Capaian Layanan

Peserta didik mampu memahami kekhawatiran yang dialami dalam proses belajar, mampu mengidentifikasi serta mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis melalui teknik restrukturisasi kognitif, serta menunjukkan sikap yang lebih percaya diri, berani, dan tenang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

4. Topik Layanan

Mengelola Keprihatinan dalam Proses Belajar

5. Tujuan Layanan

C. Tujuan Umum

Peserta didik mampu memahami dan mengelola keprihatinan yang dialami dalam proses belajar secara positif sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri, keberanian, dan ketenangan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.

D. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, peserta didik diharapkan mampu:

7. Mengidentifikasi bentuk-bentuk keprihatinan yang dialami dalam proses belajar.
8. Menyadari pikiran negatif yang memicu munculnya keprihatinan saat belajar.

9. Memahami hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam proses belajar.
10. Mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis melalui teknik restrukturisasi kognitif.
11. Menunjukkan sikap yang lebih percaya diri, berani, dan tenang dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
12. Menerapkan pola pikir positif dalam menghadapi situasi belajar sehari-hari.

6. Praktik Pedagogis

Problem Based Learning (berbasis pengalaman dan permasalahan nyata peserta didik).

7. Mitra Layanan

- Guru Bimbingan dan Konseling
- Wali Kelas

8. Lingkungan Belajar

Ruang fisik : Ruang BK

Budaya belajar : Aktif berpartisipasi, dan berkolaborasi

9. Langkah-langkah Layanan

A. Awal (Berkesadaran, Bergembira)

1. Mengucapkan salam dan sapa dengan penuh semangat dan akrab kepada seluruh murid dan selanjutnya berdoa sesuai dengan agama /kepercayaan masing- masing
2. Memberikan pengantar singkat tentang topik dan tujuan layanan
3. Kontrak waktu
4. Menyampaikan Asas BK (Kesukarelaan, kerahasiaan, keterbukaan)
5. Membina hubungan baik dan menggembirakan dengan seluruh murid dengan kegiatan ice breacking
6. Mengecek kesiapan peserta didik untuk memulai kegiatan inti layanan

B. Inti

Pengalaman belajar	Sintaks / Kegiatan
Memahami (Berkesadaran)	a. Orientasi murid kepada masalah 1. Guru BK mengajukan pertanyaan pemantik terkait keprihatinan dalam proses belajar, misalnya: “Apa yang kalian rasakan ketika diminta menjawab pertanyaan di kelas?” “Apa yang biasanya kalian pikirkan ketika menghadapi ulangan atau tugas?” 2. Peserta didik diminta menceritakan pengalaman keprihatinan yang pernah dialami dalam proses belajar, seperti rasa cemas, khawatir, atau kurang percaya diri. 3. Peserta didik menonton video pendek yang menggambarkan keprihatinan atau kecemasan dalam belajar. b. Mengorganisasi Peserta didik untuk Konseling Kelompok 1. Guru BK membentuk kelompok konseling secara tetap dan terbatas sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang mengalami keprihatinan dalam

	proses belajar. 2. Guru BK menciptakan suasana yang aman, nyaman, dan suportif agar peserta didik merasa bebas mengekspresikan perasaan dan pengalaman tanpa rasa takut untuk dinilai. 3. Guru BK menjelaskan alur kegiatan konseling kelompok serta peran peserta didik dalam berbagi pengalaman dan saling memberi dukungan selama proses konseling
Mengaplikasi (Berkesadaran, Bermakna)	c. Membimbing Proses Konseling Individu dalam Kelompok 1. Guru BK memfasilitasi peserta didik untuk mengeksplorasi pengalaman keprihatinan yang dialami dalam proses belajar. 2. Peserta didik mengungkapkan situasi belajar yang memicu keprihatinan, pikiran negatif yang muncul, serta perasaan dan reaksi yang dirasakan. 3. Guru BK membantu peserta didik mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang muncul akibat keprihatinan belajar. 4. Guru BK memperkenalkan dan membimbing penerapan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu peserta didik mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis.
Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna)	d. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya 1. Peserta didik secara sukarela mengungkapkan pikiran negatif yang sering muncul saat belajar serta pikiran baru yang lebih adaptif setelah mengikuti proses konseling kelompok. 2. Peserta didik menyampaikan perasaan yang dirasakan setelah mencoba mengubah pola pikir melalui teknik restrukturisasi kognitif. 3. Guru BK memberikan empati, klarifikasi, dan penguatan terhadap

	pengalaman yang disampaikan peserta didik. e. Refleksi dan Evaluasi proses pemecahan masalah 1. Peserta didik bersama guru BK merefleksikan manfaat mengelola keprihatinan dalam proses belajar melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif. 2. Peserta didik menyebutkan satu tindakan konkret yang akan dilakukan ketika keprihatinan muncul saat belajar. 3. Guru BK memberikan motivasi dan penguatan agar peserta didik konsisten menerapkan pola pikir positif dalam kegiatan belajar sehari-hari.
--	--

C. Penutup (Berkesadaran)

- Guru BK memfasilitasi peserta didik untuk menyadari kembali pemahaman, perasaan, dan perubahan sikap yang diperoleh selama konseling kelompok.
- Peserta didik menyampaikan secara sukarela kesadaran baru dan rencana tindakan ketika ketakutan muncul dalam proses belajar.
- Guru BK memberikan penguatan agar kesadaran dan perubahan positif tersebut dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan belajar sehari-hari.

10. Asesmen Layanan

Asesmen Proses	Guru Bimbingan dan Konseling melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses keaktifan peserta didik selama mengikuti layanan konseling kelompok, meliputi: a. Keaktifan dan kesediaan peserta didik dalam mengikuti seluruh tahapan layanan konseling kelompok. b. Keterbukaan peserta didik dalam mengungkapkan pengalaman, pikiran, dan perasaan terkait keprihatinan dalam proses belajar. c. Kemampuan peserta didik mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul saat menghadapi situasi belajar. d. Partisipasi peserta didik dalam latihan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif
----------------	---

	dan realistis melalui teknik restrukturisasi kognitif. e. Sikap peserta didik selama layanan berlangsung, seperti kesungguhan, kerja sama, dan saling menghargai antaranggota kelompok.
Asesmen hasil	Guru Bimbingan dan Konseling melakukan evaluasi terhadap hasil layanan konseling kelompok, meliputi: a. Pemahaman peserta didik mengenai pengertian, bentuk, penyebab, dan dampak keprihatinan dalam proses belajar. b. Kemampuan peserta didik mengenali hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku dalam situasi belajar. c. Perubahan pola pikir peserta didik dari pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis. d. Perubahan sikap peserta didik, seperti merasa lebih tenang, percaya diri, dan berani dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. e. Kemampuan peserta didik merumuskan rencana tindakan sederhana untuk mengelola keprihatinan saat menghadapi situasi belajar sehari-hari.

11. Catatan Layanan

Peserta didik yang masih mengalami keprihatinan belajar akan diberikan tindak lanjut berupa konseling perorangan atau layanan lanjutan sesuai dengan kebutuhan. Guru BK berkoordinasi dengan wali kelas untuk mendukung penerapan pola pikir positif dalam kegiatan belajar sehari-hari.

Materi Pendukung: KEPRIHATINAN

Pengertian Keprihatinan

Keprihatinan adalah Keadaan sedih, waswas, atau bimbang yang mendalam terhadap suatu kondisi atau masalah, yang muncul dari empati dan kesadaran akan kesulitan atau situasi yang menyedihkan. Keprihatinan belajar mengacu pada tantangan, kesulitan, atau kekhawatiran yang dihadapi individu dalam proses memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap baru

Bentuk-Bentuk Keprihatinan Proses Belajar

1. Perasaan cemas saat diminta menjawab pertanyaan di kelas
2. Kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan atau penilaian guru dan teman
3. Kesulitan berkonsentrasi saat belajar
4. Reaksi fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, atau tegang
5. Menarik diri dan kurang berpartisipasi dalam pembelajaran

Faktor Penyebab Keprihatinan Belajar

- Pikiran negatif terhadap kemampuan diri
- Pengalaman belajar yang kurang menyenangkan
- Tekanan akademik dan tuntutan prestasi
- Kurangnya rasa percaya diri
- Lingkungan belajar yang dirasa kurang mendukung

Dampak Keprihatinan terhadap Proses Belajar

- Menurunnya kepercayaan diri siswa
- Rendahnya keaktifan dan partisipasi belajar

- Kesulitan memahami materi Pelajaran
- Hasil belajar yang kurang optimal
- Motivasi belajar yang menurun

Cara Mengelola Keprihatinan dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

- Berhenti sejenak saat merasa prihatin

Ketika rasa cemas atau tidak nyaman muncul saat belajar, berhenti sejenak dan tarik napas dalam-dalam agar pikiran menjadi lebih tenang.

- Sadari pikiran yang muncul

Perhatikan pikiran yang muncul, misalnya:

“Aku tidak bisa memahami pelajaran ini”,

“Aku takut jawabanku salah”,

“Aku kurang percaya diri saat di kelas”.

- Tanya pada diri sendiri dengan pertanyaan sederhana

Ajukan pertanyaan seperti:

“Apakah pikiran ini benar?”

“Apakah aku pernah bisa mengatasinya sebelumnya?”

Ganti pikiran negatif dengan pikiran yang lebih positif dan realistis

Contoh:

“Aku tidak bisa” → “Aku bisa belajar dan mencoba pelan-pelan.”

“Aku pasti salah” → “Tidak apa-apa salah, aku sedang belajar.”

- Fokus pada usaha, bukan hasil sempurna

Ingatkan diri bahwa berusaha dan berani mencoba lebih penting daripada harus selalu benar atau sempurna.

- Latih kepercayaan diri secara bertahap

Mulai dari hal kecil, seperti bertanya satu kali, menjawab satu pertanyaan, atau menyampaikan pendapat singkat di kelas.

- Berbagi cerita dan meminta dukungan

Jika keprihatinan masih dirasakan, ceritakan kepada guru BK, guru mata pelajaran, teman, atau orang tua agar perasaan menjadi lebih ringan dan mendapat dukungan.



Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Identitas

Nama Siswa :

Kelas / No.Absen :

Hari/Tanggal :

A. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

1. Apa yang biasanya kamu rasakan ketika diminta menjawab pertanyaan, ulangan, atau presentasi di kelas?

Jawaban:

.....

2. Situasi belajar apa yang paling sering membuatmu merasa takut, cemas, atau kurang percaya diri?

Jawaban:

.....

3. Reaksi apa yang biasanya muncul ketika kamu merasa prihatin saat belajar?

Jawaban:

.....

4. Tuliskan tiga pikiran negatif yang sering muncul ketika kamu merasa takut atau cemas dalam belajar!

Jawaban:

.....

5. Ubahlah tiga pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis!

Jawaban:

.....

EVALUASI PROSES LAYANAN KONSELING KELOMPOK

Identitas

Nama Siswa :

Kelas / No.Ab :

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan hasil pengamatan anda , “ Ya” atau “ Tidak”.

No	Aspek yang dinilai	Ya	Tidak	Ket
1	Keaktifan Siswa selama proses konseling kelompok			
	a. Siswa berani menyampaikan pendapat atau pengalaman			
	b. Siswa menjawab pertanyaan yang diajukan guru BK			
	c. Siswa Peserta didik aktif berdiskusi			
2	Kedisiplinan siswa selama proses layanan konseling kelompok			
	a. Siswa datang tepat waktu			
	b. Siswa berpenampilan rapi			
	c. Siswa tidak berbuat gaduh selama proses layanan konseling kelompok			
3	Perhatian siswa selama proses layanan konseling kelompok			
	c. Siswa memperhatikan guru selama proses layanan			
	d. Siswa Peserta didik mengikuti arahan dan kegiatan dengan baik			
4	Sikap siswa selama proses layanan konseling kelompok			
	c. Siswa bersikap sopan dan saling menghargai			
	d. Siswa tidak berkata-kata kotor/asal bunyi selama layanan			

Keterangan :

1. Skoring

Ya = 1 Tidak = 0

2. Interpretasi Skor

Skor maksimal = 10 Median = 5 Skor minimal = 0

3. Kelas interval : $10 - 1 = 9 : 3 = 3$

- **Diatas rata-rata skor 7-10** (Proses layanan sudah berlangsung dengan baik)
- **Rata-rata skor 3-6** (Proses layanan sudah berlangsung cukup baik)
- **Di bawah rata-rata skor 0-2** (Proses layanan berlangsung kurang baik)

EVALUASI HASIL
LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL
TOPIK BAHASAN: KEKHAWATIRAN
BIDANG BIMBINGAN: BELAJAR

Identitas siswa

Nama :

Kelas :

No.Ab.:

Petunjuk Pengisian

Berilah tanda (v) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan apa yang anda rasakan:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Aspek yang dinilai	SS	S	TS	STS
1	Saya memahami keprihatinan yang saya alami dalam proses belajar				
2	Saya dapat menyimpulkan materi yang telah disampaikan selama layanan konseling kelompok				
3	Saya merasa lebih tenang dan percaya diri setelah mengikuti konseling kelompok				
4	Saya mampu mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis				
5	Saya mampu menentukan cara yang tepat ketika rasa takut muncul saat belajar				
6	Saya berkomitmen untuk menerapkan cara mengelola keprihatinan dalam kegiatan belajar sehari-hari				

Keterangan:

- Skor 4 : Sangat Sesuai, Skor 3: Sesuai, Skor 2: Cukup sesuai, Skor 1: Kurang sesuai
- Skor minimal $1 \times 6 = 6$ dan skor maksimal $4 \times 6 = 24$
- Perhitungan nilai dalam persentasi $n/n \times 100\% = \text{persentase keberhasilan}$
- Kategori hasil:

Sangat Baik : 76-100%	Cukup Baik : 26-50%
Baik : 51-75%	Kurang Baik : $\leq 25\%$

Lampiran 17. Dokumentasi Hasil Kegiatan Penelitian

1. Wawancara



Wawancara dilaksanakan pada tanggal 05 Desember 2025, bersama guru BK SMP Negeri 1 Singaraja.

2. Observasi



Observasi ke kelas VIII yang dilaksanakan pada tanggal 08 Desember 2025, bersama guru BK SMP Negeri 1 Singaraja.

3. Pelaksanaan pre-test



Pelaksanaan Pre-test pada kelas VIII yang dilaksanakan pada tanggal 29 Januari 2026.

4. Pelaksanaan Perlakuan (treatment)



Treatment pertama dilakukan pada Senin, 09 Februari 2026



Treatment kedua dilakukan pada Kamis, 12 Februari 2026



Treatment ketiga dilakukan pada Senin, 23 Februari 2026



Treatment keempat dilakukan pada Jumat, 27 Februari 2026



Treatment kelima dilakukan pada Senin, 09 Maret 2026



Treatment keenam dilakukan pada Jumat, 13 Maret 2026

5. Pelaksanaan Post-test



Pelaksanaan Post-test pada Jumat, 13 Maret 2026.

