

L

A

M

P

I

R

A

N



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 : 944/UN48.10.5/PK.01.03/2026
Lampiran : -
Hal : Observasi Awal

Singaraja, 20 Januari 2026

Yth.
Kepala SMP NEGERI 3 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 observasi awal penelitian di instansi Bapak/Ibu pimpin. Adapun mahasiswa tersebut adalah sebagai berikut.

Nama : Ida Ayu Made Intan Pratiwi
NIM : 2211011054
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 : 4437/UN48.10.1/PK.01.03/2026 Singaraja, 30 Maret
Lampiran : -
Hal : Ijin Penelitian (Skripsi)

Yth.
Kepala SMP Negeri 3 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 : Ida Ayu Made Intan Pratiwi
NIM : 2211011054
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



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 03. Uji Judges 1

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Kecemasan Akademik

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

No Butir	Pernyataan Kisi-Kisi	Respon Judges (✓)	
		Relevan	Tidak Relevan
1	Saya merasa sulit duduk dengan tenang saat menghadapi kegiatan akademik	✓	
2	Saya merasakan ketegangan dalam tubuh ketika memikirkan tugas yang harus diselesaikan	✓	
3	Saya merasa tidak nyaman ketika berada dalam situasi akademik tertentu	✓	
4	Saya merasa gugup sebelum kegiatan pembelajaran dimulai	✓	
5	Saya merasa gelisah setiap kali ada pembagian kelompok	✓	
6	Saya mengalami perubahan fisik seperti jantung berder saat menghadapi tuntutan akademik	✓	
7	Saya dapat menjalani aktivitas akademik dengan perasaan tenang	✓	
8	Saya mampu menjaga kondisi tubuh tetap rileks dalam situasi belajar	✓	
9	Saya dapat mengikuti pelajaran tanpa rasa gelisah	✓	
10	Saya merasa tenang saat guru menjelaskan aturan kegiatan kelas	✓	
11	Saya tidak mengalami ketegangan fisik saat menjalani aktivitas belajar	✓	
12	Saya merasa tenang saat menghadapi aktivitas belajar	✓	
13	Saya kesulitan mempertahankan perhatian saat mengikuti kegiatan belajar	✓	
14	Saya sering memikirkan hal lain ketika sedang mengerjakan tugas	✓	
15	Pikiran saya mudah teralih saat belajar	✓	
16	Saya tidak dapat fokus dalam waktu lama saat mengerjakan tugas akademik	✓	
17	Perhatian saya terbagi saat mencatat materi penting	✓	
18	Saya kesulitan menyelesaikan tugas karena kehilangan fokus di tengah proses	✓	
19	Saya mampu memusatkan perhatian penuh saat mengikuti kegiatan akademik	✓	
20	Saya tetap fokus meskipun terdapat gangguan di sekitar saya	✓	
21	Saya dapat menjaga alur pikiran tetap pada tugas yang sedang dikerjakan	✓	
22	Pikiran saya tetap jernih saat diminta menjawab pertanyaan guru	✓	
23	Saya tidak terganggu oleh suara sekitar saat belajar	✓	
24	Saya dapat mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang cukup lama	✓	
25	Saya sering membayangkan hasil buruk terkait kegiatan akademik	✓	

26	Saya merasa tidak tenang ketika memikirkan hasil yang belum diketahui	✓	
27	Saya diliputi pikiran negatif mengenai kemampuan akademik saya	✓	
28	Saya merasa ragu terhadap hasil yang akan saya capai	✓	
29	Saya sering memikirkan kemungkinan hasil yang tidak sesuai harapan	✓	
30	Saya memiliki keyakinan terhadap hasil yang saya usahakan	✓	
31	Saya mampu berpikir positif terkait hasil kegiatan akademik	✓	
32	Saya merasa percaya diri di hadapan teman sekelas	✓	
33	Saya merasa tenang meskipun hasil belum diketahui	✓	
34	Saya tidak dipenuhi pikiran negatif terkait kemampuan akademik saya	✓	
35	Saya yakin mampu mencapai target akademik dengan usaha yang saya lakukan	✓	
36	Saya santai menghadapi tugas sekolah	✓	
37	Saya menghindari tantangan akademik karena takut hasilnya tidak baik	✓	
38	Saya merasa tertekan ketika menghadapi tugas yang berisiko gagal	✓	
39	Saya ragu untuk mencoba karena khawatir tidak berhasil	✓	
40	Saya merasa cemas saat menghadapi penilaian akademik	✓	
41	Saya membayangkan kegagalan sebelum mencoba menyelesaikan tugas	✓	
42	Saya merasa takut mengambil langkah dalam kegiatan akademik tertentu	✓	
43	Saya berani mencoba meskipun ada kemungkinan tidak berhasil	✓	
44	Saya tetap menghadapi tugas akademik walaupun terasa sulit	✓	
45	Saya memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar	✓	
46	Saya memiliki keberanian untuk mengambil tantangan akademik	✓	
47	Saya tidak menjadikan kemungkinan gagal sebagai penghambat prestasi	✓	
48	Saya tetap berusaha maksimal tanpa takut terhadap hasil akhir	✓	

Singaraja, 11 Mei 2026



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

Lampiran 04. Uji Judges 2

LEMBAR PENILAIAN PAKAR (UJI JUDGES)

Instrumen : Kecemasan Akademik

Nama Pakar 2 : Kadek Ari Dwiawati, S.Pd.,M.Pd.

No Butir	Pernyataan Kisi-Kisi	Respon Judges (✓)	
		Relevan	Tidak Relevan
1	Saya merasa sulit duduk dengan tenang saat menghadapi kegiatan akademik	✓	
2	Saya merasakan ketegangan dalam tubuh ketika memikirkan tugas yang harus diselesaikan	✓	
3	Saya merasa tidak nyaman ketika berada dalam situasi akademik tertentu	✓	
4	Saya merasa gugup sebelum kegiatan pembelajaran dimulai	✓	
5	Saya merasa gelisah setiap kali ada pembagian kelompok	✓	
6	Saya mengalami perubahan fisik seperti jantung berder saat menghadapi tuntutan akademik	✓	
7	Saya dapat menjalani aktivitas akademik dengan perasaan tenang	✓	
8	Saya mampu menjaga kondisi tubuh tetap rileks dalam situasi belajar	✓	
9	Saya dapat mengikuti pelajaran tanpa rasa gelisah	✓	
10	Saya merasa tenang saat guru menjelaskan aturan kegiatan kelas	✓	
11	Saya tidak mengalami ketegangan fisik saat menjalani aktivitas belajar	✓	
12	Saya merasa tenang saat menghadapi aktivitas belajar	✓	
13	Saya kesulitan mempertahankan perhatian saat mengikuti kegiatan belajar	✓	
14	Saya sering memikirkan hal lain ketika sedang mengerjakan tugas	✓	
15	Pikiran saya mudah teralih saat belajar	✓	
16	Saya tidak dapat fokus dalam waktu lama saat mengerjakan tugas akademik	✓	
17	Perhatian saya terbagi saat mencatat materi penting	✓	
18	Saya kesulitan menyelesaikan tugas karena kehilangan fokus di tengah proses	✓	
19	Saya mampu memusatkan perhatian penuh saat mengikuti kegiatan akademik	✓	
20	Saya tetap fokus meskipun terdapat gangguan di sekitar saya	✓	
21	Saya dapat menjaga alur pikiran tetap pada tugas yang sedang dikerjakan	✓	
22	Pikiran saya tetap jernih saat diminta menjawab pertanyaan guru	✓	
23	Saya tidak terganggu oleh suara sekitar saat belajar	✓	
24	Saya dapat mempertahankan konsentrasi dalam waktu yang cukup lama	✓	
25	Saya sering membayangkan hasil buruk terkait kegiatan akademik	✓	

26	Saya merasa tidak tenang ketika memikirkan hasil yang belum diketahui	✓	
27	Saya diliputi pikiran negatif mengenai kemampuan akademik saya	✓	
28	Saya merasa ragu terhadap hasil yang akan saya capai	✓	
29	Saya sering memikirkan kemungkinan hasil yang tidak sesuai harapan	✓	
30	Saya memiliki keyakinan terhadap hasil yang saya usahakan	✓	
31	Saya mampu berpikir positif terkait hasil kegiatan akademik	✓	
32	Saya merasa percaya diri di hadapan teman sekelas	✓	
33	Saya merasa tenang meskipun hasil belum diketahui	✓	
34	Saya tidak dipenuhi pikiran negatif terkait kemampuan akademik saya	✓	
35	Saya yakin mampu mencapai target akademik dengan usaha yang saya lakukan	✓	
36	Saya santai menghadapi tugas sekolah	✓	
37	Saya menghindari tantangan akademik karena takut hasilnya tidak baik	✓	
38	Saya merasa tertekan ketika menghadapi tugas yang berisiko gagal	✓	
39	Saya ragu untuk mencoba karena khawatir tidak berhasil	✓	
40	Saya merasa cemas saat menghadapi penilaian akademik	✓	
41	Saya membayangkan kegagalan sebelum mencoba menyelesaikan tugas	✓	
42	Saya merasa takut mengambil langkah dalam kegiatan akademik tertentu	✓	
43	Saya berani mencoba meskipun ada kemungkinan tidak berhasil	✓	
44	Saya tetap menghadapi tugas akademik walaupun terasa sulit	✓	
45	Saya memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar	✓	
46	Saya memiliki keberanian untuk mengambil tantangan akademik	✓	
47	Saya tidak menjadikan kemungkinan gagal sebagai penghambat prestasi	✓	
48	Saya tetap berusaha maksimal tanpa takut terhadap hasil akhir	✓	

Singaraja, 13 Mei 2026



Kadek Ari Dwiawati, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19920216201903021

Lampiran 05. Kuesioner Kecemasan Akademik

C. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

D. Petunjuk Pengisian

- Jawablah seluruh pernyataan secara spontan dan jujur, sesuai dengan pengalaman Anda selama proses pembelajaran.
- Berikan tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda.
- Keterangan pilihan jawaban:

5 = Selalu

4 = Sering

3 = Jarang

2 = Kadang-kadang

1 = Tidak Pernah

No	Pernyataan	Jawaban				
		SL	SR	JR	KK	TP
1	Saya merasakan ketegangan dalam tubuh ketika memikirkan tugas yang harus diselesaikan					
2	Saya mengalami perubahan fisik seperti jantung berdebar saat menghadapi tuntutan akademik					
3	Saya mampu menjaga kondisi tubuh tetap rileks dalam situasi belajar					
4	Saya dapat mengikuti pelajaran tanpa rasa gelisah					
5	Saya tidak mengalami ketegangan fisik saat menjalani aktivitas belajar					
6	Saya merasa tenang saat menghadapi aktivitas belajar					
7	Saya kesulitan mempertahankan perhatian saat mengikuti kegiatan belajar					
8	Saya sering memikirkan hal lain ketika sedang mengerjakan tugas					
9	Pikiran saya mudah teralihkan saat belajar					

10	Saya tidak dapat fokus dalam waktu lama saat mengerjakan tugas akademik					
11	Saya kesulitan menyelesaikan tugas karena kehilangan fokus di tengah proses					
12	Saya tetap fokus meskipun terdapat gangguan di sekitar saya					
13	Saya dapat menjaga alur pikiran tetap pada tugas yang sedang dikerjakan					
14	Saya tidak terganggu oleh suara sekitar saat belajar					
15	Saya sering membayangkan hasil buruk terkait kegiatan akademik					
16	Saya merasa tidak tenang ketika memikirkan hasil yang belum diketahui					
17	Saya diliputi pikiran negatif mengenai kemampuan akademik saya					
18	Saya merasa ragu terhadap hasil yang akan saya capai					
19	Saya sering memikirkan kemungkinan hasil yang tidak sesuai harapan					
20	Saya memiliki keyakinan terhadap hasil yang saya usahakan					
21	Saya mampu berpikir positif terkait hasil kegiatan akademik					
22	Saya merasa percaya diri di hadapan teman sekelas					
23	Saya santai menghadapi tugas sekolah					
24	Saya menghindari tantangan akademik karena takut hasilnya tidak baik					
25	Saya merasa tertekan ketika menghadapi tugas yang berisiko gagal					
26	Saya ragu untuk mencoba karena khawatir tidak berhasil					
27	Saya merasa cemas saat menghadapi penilaian akademik					
28	Saya membayangkan kegagalan sebelum mencoba menyelesaikan tugas					
29	Saya merasa takut mengambil langkah dalam kegiatan akademik tertentu					
30	Saya berani mencoba meskipun ada kemungkinan tidak berhasil					
31	Saya tetap menghadapi tugas akademik walaupun terasa sulit					
32	Saya memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar					
33	Saya memiliki keberanian untuk mengambil tantangan akademik					

34	Saya tidak menjadikan kemungkinan gagal sebagai penghambat prestasi					
35	Saya tetap berusaha maksimal tanpa takut terhadap hasil akhir					



Lampiran 06. Dokumentasi Penelitian



[illegible]

Lampiran 08: Hasil Pre-test Subjek Penelitian

Hasil Pre-Test 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	TOTAL
1	4	3	5	3	3	5	4	1	2	2	1	4	4	5	2	3	2	3	4	3	5	4	2	5	4	4	4	1	2	4	5	1	4	3	5	116
2	5	5	5	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	4	4	4	3	4	4	119
3	3	3	2	2	2	3	4	5	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	2	4	4	4	4	5	4	1	3	108
4	5	4	3	4	3	5	5	4	3	3	3	3	3	3	5	5	1	3	4	3	3	1	5	1	5	3	3	3	5	3	5	3	4	5	3	124
5	5	5	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	2	3	137
6	4	5	4	4	3	4	3	4	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	146
7	5	4	4	3	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	3	3	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	3	4	136

Hasil Pre-Test 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	TOTAL
1	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	5	5	5	3	3	4	5	113
2	2	4	5	2	2	1	2	4	1	2	2	3	3	5	5	2	3	5	3	3	1	1	3	2	2	5	2	3	4	2	1	2	3	3	2	95
3	1	1	4	4	4	1	4	2	2	2	1	2	4	4	5	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100	
4	2	2	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	4	2	3	106
5	2	4	5	5	3	4	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	5	2	3	3	2	3	3	2	5	4	5	4	4	115	
6	3	1	3	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	94	
7	2	4	4	4	1	3	2	3	3	5	4	2	3	4	5	4	3	2	1	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	3	5	4	4	3	3	108

Hasil Post-Test 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	TOTAL
1	2	1	5	3	3	5	1	1	2	1	1	4	4	5	2	1	2	1	1	3	5	4	2	1	2	1	1	1	2	3	3	3	4	3	5	88
2	1	3	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	2	4	4	4	3	4	4	93	
3	3	1	2	5	4	4	2	3	1	2	2	3	4	2	2	2	1	1	1	4	4	3	4	1	1	1	2	1	3	4	4	5	4	1	3	90
4	1	1	3	4	3	5	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	1	3	3	4	5	1	2	1	1	1	2	3	5	3	4	5	5	92
5	2	2	4	2	4	4	2	2	2	3	3	5	5	2	2	1	3	2	2	4	4	5	4	2	1	1	1	2	1	5	5	2	2	2	3	96
6	2	2	4	4	3	4	1	1	2	1	3	4	4	4	2	2	1	1	5	4	4	4	3	1	3	1	2	2	4	4	4	5	4	4	101	
7	2	1	4	3	3	3	1	1	1	2	1	4	3	3	1	1	2	1	1	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	4	4	4	3	4	80	

Hasil Pos-Test 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	TOTAL
1	3	4	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	5	5	5	3	3	3	5	108
2	2	4	5	2	2	1	2	4	1	2	2	3	3	5	4	2	3	4	3	3	1	1	3	2	2	3	2	3	4	2	1	2	3	3	2	91
3	1	1	4	4	4	1	4	2	2	2	1	2	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99	
4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	2	4	4	4	3	2	2	2	4	2	3	102
5	2	2	4	5	5	3	4	3	3	1	3	3	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	4	5	2	3	3	2	3	3	2	5	3	4	4	113
6	3	1	3	4	2	4	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	3	2	92
7	2	4	4	4	1	3	2	3	3	5	4	2	3	4	5	4	3	2	1	3	2	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	106

Lampiran 09. RPLBK

A. RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN

**KONSELING KELOMPOK SEMESTER GENAP
TAHUN PELAJARAN 2025/2026**

Nama Calon	Ida Ayu Made Intan Pratiwi
Konselor	
NIM	2211011054
Semester/Kel	8/B
as	
Program	Bimbingan dan Konseling
Studi	
Jurusan	Ilmu Pendidikan Psikologi dan Bimbingan
Fakultas	Ilmu Pendidikan
No.Hp	087765264836
Email	ayu.intan.pratiwi@student.undiksha.ac.id
Setting	Dalam Ruangan
Jenis	Kelompok
Layanan	
Bidang	Belajar
Layanan	
Kelas	VII
Sekolah	SMP Negeri 3 Singaraja
Materi	Kecemasan Akademik
Tujuan Layanan	
Tujuan	Siswa dapat memahami definisi kecemasan akademik
Umum	dengan indikator-indikatornya yaitu gelisah,sulit konsentrasi,khawatir,dan takut gagal
Tujuan	1. Siswa dapat memahami definisi kecemasan akademik
Khusus	dengan indikator-indikatornya yaitu : a. Gelisah Versus Tenang

Link :

https://youtu.be/1L56jAbFzaU?si=3_7glCan_kGLkgV8y (Negatif)

Link :

<https://youtu.be/oWn7ruxLIBY?si=acXPHU1WqbgkM59x> (Positif)

b. Khawatir Versus Rasa Aman

Link :

<https://youtu.be/eHdVyxtCEDI?si=vnFgB6j77pBy6doU> (negative)

Link :

https://youtu.be/9N_jAvYxdW0?si=WjvaVWbjvUWPmJE3 (positif)

c. Sulit Berkonsentrasi Versus Mampu

Berkonsentrasi

Link :

<https://youtu.be/OCs7rWurrkU?si=XiUyXFSEzWbvB3XZ> (negative)

Link :

https://youtu.be/92AzZ_ViSZQ?si=m74eve_mrGgOYE_QW (positif)

d. Takut Gagal Versus Percaya Diri

Link :

https://youtu.be/d3e6f_QFjzY?si=gNbkyVFQn1ASJA9s (negative)

Link : https://youtu.be/Ec10_E9uKgk?si=-WoYqsbVSO5sUUpY (positif)

2. Siswa dapat membuat video dari indikator-indikator kecemasan akademik dalam bentuk link video

Yotube

a. Gelisah Versus Tenang

Link

b. Khawatir Versus Rasa Aman

Link :

c. Sulit Konsentrasi Versus Mampu Berkonsentrasi

Link :

d. Takut Gagal Versus Percaya Diri

Link :

3. Siswa dapat mempresentasikan video dari indikator-indikator kecemasan akademik (gelisah, sulit konsentrasi, khawatir, takut gagal)

Sumber
Materi

1. Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastri, S., & Sofyan, A. (2022). *Kecemasan akademik siswa di sekolah: Suatu tinjauan singkat*. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114
2. Yanti, N., Qomariah, L., & Rahman, S. (2025). Konsep kegelisahan. Dalam *Mereduksi Traumatik*. Litnus.
3. Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2025). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*. Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah. <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
4. Efrilia, D. R., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2023). *Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi tingkat kecemasan saat menghadapi ujian pada siswa*. **Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling**, 6(1), 20–27. <https://doi.org/10.33369/consilia.6.1.20-27>

Langkah-Langkah Kegiatan

1. Tahap Awal

- a. Pernyataan Tujuan
1. Membuka layanan konseling dengan Doa dan salam dan pembukaan yang hangat
2. Membangun rapport dengan konseli untuk menciptakan suasana kondusif dan mendorong keterlibatan aktif

3. Menjelaskan tujuan layanan konseling behavioral teknik desensitisasi sistematis sebagai intervensi untuk meminimalisir kecemasan akademik
4. Menyepakati kontrak konseling (Jadwal, aturan, dan komitmen selama berlangsung proses konseling).
- b. Penjelasan
 1. Menjelaskan tahapan dan alokasi waktu kegiatan konseling
 2. Menjelaskan tugas dan tanggung jawab konseli selama proses konseling berlangsung
- c. Mengarahkan
 1. Mengajak peserta didik untuk fokus dan berkonsentrasi dalam mengikuti setiap kegiatan layanan konseling yang diberikan
 2. Tahap Inti
 - a. Kegiatan Peneliti
 1. Menjelaskan materi mengenai gelisah sebagai indikator kecemasan akademik
 2. Membimbing peserta didik mengidentifikasi situasi akademik yang menimbulkan rasa gelisah
 3. Membantu peserta didik Menyusun hierarki kecemasan dari situasi yang paling ringan sampai yang paling menegangkan
 4. Membimbing peserta didik melakukan Latihan relaksasi
 5. Melaksanakan Teknik desensitisasi sistematis dengan memadukan relaksasi dan paparan imajinatif terhadap hierarki kecemasan
 6. Memberikan penguatan dan umpan balik terhadap perkembangan peserta didik
 - b. Kegiatan Peserta Didik
 1. Menyimak penjelasan materi dan aktif mengikuti tanya jawab untuk memperjelas konsep
 2. Mengidentifikasi penyebab rasa gelisah

3. Menyusun hierarki kecemasan
4. Mengikuti Latihan relaksasi
5. Mengikuti proses desensitisasi sistematis
6. Menyampaikan pengalaman dan refleksi setelah latihan

3. Tahap Penutup

1. Menyimpulkan hasil diskusi
2. Memberikan penguatan mengenai pentingnya mengelola rasa gelisah ketika menghadapi tuntutan akademik.
3. Membimbing peserta didik membuat komitmen untuk menerapkan latihan relaksasi secara mandiri ketika mulai merasa gelisah.
4. Memberikan motivasi agar peserta didik menerapkan teknik yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.
5. Menutup kegiatan dengan Doa

O Evaluasi

1. Evaluasi Proses

Peneliti melakukan evaluasi proses melalui

 1. Metode : Observasi
 2. Indikator : Keaktifan, partisipasi, kerja sama. Perhatian, dan keterlibatan peserta didik selama mengikuti layanan konseling kelompok Teknik desensitisasi sistematis
 3. Instrumen : Pedoman Observasi
2. Evaluasi Hasil

Peneliti melakukan evaluasi hasil melalui

 1. Metode : Tes
 2. Indikator : Berdasarkan tujuan khusus yang hendak dicapai dalam layanan yaitu :
 - a. Peserta didik mampu menjelaskan pengertian gelisah sebagai salah satu indikator kecemasan akademik
 - b. Peserta didik mampu mengidentifikasi situasi akademik yang menyebabkan munculnya rasa gelisah

- c. Peserta didik mampu menerapkan Teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi rasa gelisah
3. Instrumen : Tes Uraian (Terlampir)



MATERI LAYANAN

A. Pengertian Gelisah sebagai Indikator Kecemasan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), gelisah adalah keadaan ketika seseorang merasa tidak tenteram hatinya, yang ditandai dengan perasaan khawatir, tidak tenang, dan tidak sabar (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2025). Gelisah merupakan keadaan ketika seseorang merasakan ketidaktenangan dalam dirinya yang ditandai dengan perasaan khawatir, tidak tenang, tidak sabar, cemas, atau takut terhadap sesuatu. Seseorang yang sedang mengalami gelisah umumnya menunjukkan perilaku seperti mondar-mandir, sulit berkonsentrasi, sering memikirkan sesuatu secara berlebihan, serta tampak tidak nyaman dalam menghadapi suatu situasi (Yanti et al., 2025).

Dalam konteks pendidikan, gelisah merupakan salah satu indikator dari kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah keadaan mental ketika peserta didik merasa tertekan, khawatir, dan tidak nyaman terhadap berbagai aktivitas akademik di sekolah, seperti mengerjakan tugas, mengikuti ujian, maupun memenuhi tuntutan belajar. Kecemasan akademik dapat memengaruhi konsentrasi, prestasi belajar, dan kenyamanan peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran. Selain itu, kecemasan akademik sering diperburuk oleh tekanan untuk berprestasi, ketakutan akan kegagalan, maupun perbandingan dengan teman sebaya (Prasetyaningtyas et al., 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa gelisah merupakan salah satu bentuk respons emosional yang muncul akibat kecemasan akademik, yaitu ketika peserta didik merasa tidak tenang, gugup, dan sulit merasa rileks saat menghadapi berbagai tuntutan akademik di sekolah.

B. Penyebab Munculya Gelisah Pada situasi Akademik

Menurut Prasetyaningtyas et al. (2022), terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan akademik sehingga peserta didik dapat merasa gelisah, yaitu:

1. Tekanan untuk berprestasi.
2. Takut gagal.
3. Komparasi sosial.
4. Kemampuan akademik yang rendah.
5. Kemampuan mengatasi stres (*coping stress*) yang masih rendah.

Kelima faktor tersebut dapat menyebabkan peserta didik memandang aktivitas

akademik sebagai suatu ancaman sehingga memunculkan rasa gelisah ketika mengikuti proses pembelajaran (Prasetyaningtyas et al., 2022).

C. Ciri-ciri Peserta Didik yang Mengalami Gelisah

Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik umumnya menunjukkan beberapa ciri, seperti merasa tertekan ketika mengerjakan tugas atau ujian, takut mengecewakan orang tua dan guru, merasa gugup saat menghadapi kegiatan akademik, sering merasa khawatir secara terus-menerus, serta mengalami penurunan konsentrasi dan daya ingat (Prasetyaningtyas et al., 2022).

Selain itu, Efrilia et al. (2023) menjelaskan bahwa peserta didik yang mengalami kecemasan tinggi dapat menunjukkan gejala berupa sulit berkonsentrasi, tidak percaya diri, mudah putus asa, takut terhadap hal-hal yang belum terjadi, bingung, menarik diri, gelisah berlebihan, sering berkeringat, jantung berdebar, dan gemetar.

D. Mengurangi Gelisah melalui Teknik Desensitisasi Sistematis

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi rasa gelisah akibat kecemasan akademik adalah teknik desensitisasi sistematis dalam konseling behavioral. Teknik ini dilakukan dengan melatih peserta didik untuk tetap berada dalam kondisi rileks sambil secara bertahap membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan sehingga respons cemas yang muncul semakin berkurang (Efrilia et al., 2023).

Dalam pelaksanaannya, teknik desensitisasi sistematis memadukan latihan relaksasi dengan proses membayangkan situasi yang menimbulkan kecemasan secara bertahap. Dengan latihan yang dilakukan secara konsisten, peserta didik diharapkan mampu mengurangi rasa gelisah ketika menghadapi situasi akademik yang sebelumnya dianggap mengancam (Efrilia et al., 2023)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 3 Singaraja

Kelas/Semester : VII./ Ganjil

Materi Layanan : Mengenali Rasa Gelisah dalam Situasi Akademik

Nama Anggota Kelompok :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Petunjuk

- a. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat
- b. Diskusikan bersama anggota kelompok
- c. Tuliskan jawaban sesuai pengalaman yang pernah dialami
- d. Tidak ada jawaban benar atau salah



SOAL

LKPD 1.

A. Mengenali Perasaan Gelisah

1. Apa yang kamu rasakan Ketika guru mengumumkan akan diadakan ujian?
2. Situasi akademik apa yang paling sering membuatmu merasa gelisah?
 - Ujian
 - Presentasi di depan kelas
 - Banyak tugas
 - Dipanggil guru
 - Nilai jelek
 - Lainnya.....

B. Mengenali Gejala Gelisah

Berilah tanda (✓) pada gejala yang pernah kamu alami

- ☐ Jantung berdebar
- ☐ Tangn berkeringat
- ☐ Sukit duduk tenang
- ☐ Takut melakukan kesalahan
- ☐ Pikiran menjadi kosong
- ☐ Ingin menghindari Pelajaran

C. Refleksi

Menurutumu , mengpa rasa gelisah tersebut muncul?

.....

.....

LKPD 2.

A. Menyusun Hierarki Kecemasan

B. Petunjuk Pengisian

Tuliskan situasi akademik yang membuatmu gelisah mulai dari yang paling ringan sampai yang paling membuatmu cemas.

No	Situasi Akademik	Tingkat Gelisah (0-100)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Pertanyaan Refleksi

Situasi mana yang paling membuatmu merasa gelisah?

.....

LKPD 3.

Latihan Relaksasi

Peunjuk

Ikutilah Instruksi yang diberikan kemudian isilah tabel berikut ini

Pernyataan	Ya	Tidak
Saya mengikuti Latihan reaksasi dengan baik		
saya merasa tubuh lebih rileks		
Napas sata menjadi lebih teratur		
Pikiran saya terasa lebih tenang		

Refleksi

Apa yang kamu rasakan setelah Latihan relaksasi?

.....

LKPD 4. Latihan Desensitisasi Sistematis

Petunjuk

Bayangkan situasi yang telah kamu tuliskan pada hierarki kecemasan sambil melakukan relaksasi

Situasi	Sebelum Refleksi	Sesudah Refleksi
Situasi 1		
Situasi 2		
Situasi 3		
Situasi 4		
Situasi 5		

Keterangan

0 = Tidak Gelisah

25 = Sedikit gelisah

50 = Cukup Gelisah

75 = Sangat gelisah

100 = Gelisah sekali

Refleksi

Apa perubahan yang kamu rasakan setelah mengikuti Latihan?

.....

EVALUASI PROSES KONSELING KELOMPOK

No	Pernyataan	Skor				
		1	2	3	4	5
1.	Peserta didik mengikuti kegiatan konseling kelompok dari awal sampai akhir dengan tertib.					
2.	Peserta didik memperhatikan penjelasan materi mengenai gelisah sebagai indikator kecemasan akademik.					
3.	Peserta didik aktif mengemukakan pengalaman mengenai situasi akademik yang membuat dirinya merasa gelisah.					
4.	Peserta didik mampu mengidentifikasi penyebab munculnya rasa gelisah.					
5.	Peserta didik mampu menyusun hierarki situasi yang menimbulkan rasa gelisah.					
6.	Peserta didik mengikuti latihan relaksasi dengan sungguh-sungguh					
7.	Peserta didik mengikuti latihan desensitisasi sistematis sesuai arahan konselor.					
8.	Peserta didik menunjukkan kerja sama yang baik selama kegiatan kelompok berlangsung					
9.	Peserta didik berani mengemukakan pendapat dan bertanya selama layanan berlangsung.					
10.	Peserta didik menunjukkan perubahan menjadi lebih tenang selama mengikuti kegiatan.					
	Total Skor = ...					

Kriteria penilaian pada lembar evaluasi proses layanan adalah sebagai berikut :

1. Skor minimal (terendah) : $1 \times 10 = 10$
2. Skor maksimal (tertinggi) : $4 \times 10 = 40$
3. Kategori hasil :

- a. Sangat baik = 35 – 40) Baik = 29 – 34
 b. Cukup baik = 23 – 28
 c. Kurang baik = 22

Hari/Tgl. Pelaksanaan :

Kelas :

1	2	3					4
No.	Nama Peserta Didik	Skor dan Aspek Yang Dinilai					Total Skor
		1	2	3	4	5	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							

Keterangan kolom 3 :

- 1 = Tingkat partisipasi siswa saat mengikuti layanan
 2 = Kepatuhan siswa terhadap aturan selama mengikuti layanan

- 3 = Semangat dan Minat peserta didik ketika mengikuti layanan
- 4 = Peserta didik membangun interaksi yang baik selama pelaksanaan layanan
- 5 = Tanggungjawab siswa ketika menjalankan kegiatan layanan

Rentangan skor = 1 s/d 5

Skor 5 diberikan apabila peserta didik melaksanakan hal tersebut dengan sangat baik, skor 4 jika dilakukan dengan baik, skor 3 apabila dilakukan dengan cukup baik, skor 2 jika pelaksanaannya kurang baik, dan skor 1 diberikan apabila peserta didik melaksanakan hal tersebut dengan sangat kurang baik.

Kriteria penentuan skor=

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{20} \times 100\%$$

Kategori hasil

Sangat baik : 101 – 125

Baik : 91 – 100

Cukup : 81 – 90



EVALUASI HASIL KONSELING KELOMPOK

Petunjuk

Jawablah pertanyaan berikut sesuai pemahamanmu setelah mengikuti layanan konseling kelompok.

1.

Apa yang dimaksud dengan gelisah sebagai salah satu indikator kecemasan akademik?

.....

2.

Sebutkan dua situasi akademik yang dapat menimbulkan rasa gelisah!

.....

.....

3.

Mengapa rasa gelisah dapat mengganggu proses belajar?

.....

.....

4.

Apa tujuan latihan relaksasi dalam teknik desensitisasi sistematis?

.....

.....

5.

Apa yang akan kamu lakukan apabila mulai merasa gelisah ketika menghadapi ujian atau tugas sekolah?

.....

.....

Rubrik Penilaian Evaluasi Hasil

Skor Kriteria

4 Jawaban sangat tepat, lengkap, dan sesuai materi.

3 Jawaban tepat namun kurang lengkap.

2 Jawaban kurang tepat.

1 Jawaban tidak sesuai atau tidak menjawab.

Nilai Akhir

$$\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{20} \times 100$$

Instrumen Kecemasan Akademik

No	Pernyataan	Jawaban				
		SL	SR	JR	KK	TP
1	Saya merasakan ketegangan dalam tubuh ketika memikirkan tugas yang harus diselesaikan					

2	Saya mengalami perubahan fisik seperti jantung berdebar saat menghadapi tuntutan akademik					
3	Saya mampu menjaga kondisi tubuh tetap rileks dalam situasi belajar					
4	Saya dapat mengikuti pelajaran tanpa rasa gelisah					
5	Saya tidak mengalami ketegangan fisik saat menjalani aktivitas belajar					
6	Saya merasa tenang saat menghadapi aktivitas belajar					
7	Saya kesulitan mempertahankan perhatian saat mengikuti kegiatan belajar					
8	Saya sering memikirkan hal lain ketika sedang mengerjakan tugas					
9	Pikiran saya mudah teralihkan saat belajar					
10	Saya tidak dapat fokus dalam waktu lama saat mengerjakan tugas akademik					
11	Saya kesulitan menyelesaikan tugas karena kehilangan fokus di tengah proses					
12	Saya tetap fokus meskipun terdapat gangguan di sekitar saya					
13	Saya dapat menjaga alur pikiran tetap pada tugas yang sedang dikerjakan					
14	Saya tidak terganggu oleh suara sekitar saat belajar					
15	Saya sering membayangkan hasil buruk terkait kegiatan akademik					
16	Saya merasa tidak tenang ketika memikirkan hasil yang belum diketahui					
17	Saya diliputi pikiran negatif mengenai kemampuan akademik saya					
18	Saya merasa ragu terhadap hasil yang akan saya capai					
19	Saya sering memikirkan kemungkinan hasil yang tidak sesuai harapan					
20	Saya memiliki keyakinan terhadap hasil yang saya usahakan					
21	Saya mampu berpikir positif terkait hasil kegiatan akademik					
22	Saya merasa percaya diri di hadapan teman sekelas					
23	Saya santai menghadapi tugas sekolah					
24	Saya menghindari tantangan akademik karena takut hasilnya tidak baik					
25	Saya merasa tertekan ketika menghadapi tugas yang berisiko gagal					

26	Saya ragu untuk mencoba karena khawatir tidak berhasil					
27	Saya merasa cemas saat menghadapi penilaian akademik					
28	Saya membayangkan kegagalan sebelum mencoba menyelesaikan tugas					
29	Saya merasa takut mengambil langkah dalam kegiatan akademik tertentu					
30	Saya berani mencoba meskipun ada kemungkinan tidak berhasil					
31	Saya tetap menghadapi tugas akademik walaupun terasa sulit					
32	Saya memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar					
33	Saya memiliki keberanian untuk mengambil tantangan akademik					
34	Saya tidak menjadikan kemungkinan gagal sebagai penghambat prestasi					
35	Saya tetap berusaha maksimal tanpa takut terhadap hasil akhir					

