

## *Lampiran 1*

### **ANGKET PENELITIAN**

Nama :

No. Absen :

Kelas :

#### **A. Petunjuk Pengerjaan**

1. Bacalah petunjuk dengan cermat.
2. Berikut ini adalah pernyataan-pernyataan yang berhubungan dengan diri anda. Mohon untuk menjawab semua pertanyaan dengan lengkap dan jangan sampai ada yang terlewatkan.
3. Angket ini tidak ada hubungannya dengan nilai akademik anda. Oleh karena itu, jawablah pernyataan-pernyataan dalam angket ini dengan sungguh-sungguh dan sejujur-jujurnya.
4. Jawablah pernyataan-pernyataan pada angket ini sesuai dengan keadaan diri anda dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang tersedia dengan pilihan jawaban sebagai berikut :  
**SS** : Sangat Setuju  
**S** : Setuju  
**TS** : Tidak Setuju  
**STS** : Sangat Tidak Setuju
5. Setelah semua pernyataan selesai dijawab, dimohon untuk dikumpulkan kembali angket ini.

## Lampiran 2

**ANGKET KECEMASAN**

| No  | Pernyataan   | SS | S | TS | STS |
|-----|--|----|---|----|-----|
| 1.  | Merasa bisa mengerjakan tugas dengan mudah                         |    |   |    |     |
| 2.  | Khawatir karena belum melakukan yang terbaik ketika ujian          |    |   |    |     |
| 3.  | Khawatir dijauhi teman karena nilai jelek                          |    |   |    |     |
| 4.  | Khawatir Ketika menghadapi ujian tahun ajaran baru                 |    |   |    |     |
| 5.  | Selalu merasa peraya diri menghadapi ujian tahun baru              |    |   |    |     |
| 6.  | Takut jika mendapat nilai jelek                                    |    |   |    |     |
| 7.  | Merasa optimis mendapat nilai bagus                                |    |   |    |     |
| 8.  | Merasa bisa mengerjakan ujian/tugas dengan maksimal                |    |   |    |     |
| 9   | Berani menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru                |    |   |    |     |
| 10. | Takut menjawab pertanyaan dari guru                                |    |   |    |     |
| 11. | Selalu memperhatikan saat guru menerangkan mata pelajaran di kelas |    |   |    |     |
| 12. | Pikiran menjadi kosong ketika merasa tertekan                      |    |   |    |     |
| 13. | Tidak dapat berpikir dengan jernih Ketika cemas                    |    |   |    |     |
| 14. | Selalu focus dengan apa yang dikerjakan                            |    |   |    |     |
| 15. | Sering memikirkan hal lain saat pelajaran                          |    |   |    |     |
| 16. | Perasaan minder pada pencapaian teman                              |    |   |    |     |
| 17. | Percaya diri akan kemampuan yang dimiliki                          |    |   |    |     |
| 18. | Merasa mudah putus asa   |    |   |    |     |
| 19. | Merasa mmpu mengendalikan emosi yang sedang mengganggu             |    |   |    |     |
| 20. | Merasa pandai dibandingkan dengan teman-teman                      |    |   |    |     |
| 21. | Merasa jantung berdetak lebih cepat saat ditunjuk guru             |    |   |    |     |
| 22. | Selalu tenang menghdapi ujian                                      |    |   |    |     |
| 23. | Selalu bersemangat ketika berbicara di depan kelas                 |    |   |    |     |

|     |  |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|--|
| 24. | Sering merasa gemetar jika bicara di depan kelas     |  |  |  |  |
| 25. | Merasa pusing saat panik berlebihan                  |  |  |  |  |
| 26. | Selalu mengerjakan tugas tepat waktu                 |  |  |  |  |
| 27. | Sering menunda dalam mengerjakan tugas               |  |  |  |  |
| 28. | Menikmti waktu ketika mengerjakan tugas              |  |  |  |  |
| 29. | Bersemangat saat kerja kelompok                      |  |  |  |  |
| 30. | Beralasan sakit untuk menghindari pelajaran di kelas |  |  |  |  |

*Lampiran 3***HASIL ANALISIS DATA KELAS VIII C**

| No | Nama Peserta didik | Hasil Pretest                     | Kategori |
|----|--------------------|-----------------------------------|----------|
| 1  | DRP                | 98                                | Tinggi   |
| 2  | DA                 | 100                               | Tinggi   |
| 3  | DBS                | 101                               | Tinggi   |
| 4  | EFD                | 100                               | Tinggi   |
| 5  | FH                 | 98                                | Tinggi   |
| 6  | IRE                | 99                                | Tinggi   |
| 7  | IWS                | 98                                | Tinggi   |
| 8  | KPA                | 100                               | Tinggi   |
| 9  | KII                | 101                               | Tinggi   |
| 10 | MENK               | 100                               | Tinggi   |
| 11 | MJ                 | 98                                | Tinggi   |
| 12 | MD                 | 99                                | Tinggi   |
| 13 | NL                 | 98                                | Tinggi   |
| 14 | NLE                | 97                                | Tinggi   |
| 15 | NRAR               | 97                                | Tinggi   |
| 16 | RY                 | 99                                | Tinggi   |
| 17 | RLID               | 98                                | Tinggi   |
| 18 | RSB                | 99                                | Tinggi   |
| 19 | SMH                | 98                                | Tinggi   |
| 20 | SM                 | 97                                | Tinggi   |
| 21 | TR                 | 99                                | Tinggi   |
| 22 | TA                 | 100                               | Tinggi   |
| 23 | VK                 | 98                                | Tinggi   |
| 24 | WM                 | 99                                | Tinggi   |
|    | <b>N = 24</b>      | <b><math>\Sigma = 2371</math></b> | Tinggi   |
|    | <b>Rata-Rata</b>   | <b>98,79</b>                      |          |

## Lampiran 4

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**  
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

|   |                                    |  |
|---|------------------------------------|--|
| A | Komponen Layanan                   | Layanan Responsif  |
| B | Bidang Bimbingan                   | Belajar  |
| C | Topik Layanan                      | Kecemasan Akademik   |
| D | Fungsi Layanan                     | Pemahaman, Pencegahan  |
| E | Tujuan Umum                        | Peserta didik/konseli mampu menghilangkan perasaan cemas ketika pembelajaran di kelas  |
| F | Tujuan Khusus                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli mampu menganalisis gejala-gejala kecemasan akademik</li> <li>2. Peserta didik/konseli mampu mendiskusikan cara untuk mengatasi kecemasan akademik</li> <li>3. Peserta didik/konseli mampu menerapkan sikap positif dalam pembelajaran</li> </ol> |
| G | Sasaran Layanan                    | Kelas VIII C   |
| H | Materi layanan                     | Materi yang diberikan untuk konseli pada layanan ini adalah fokus pada perilaku kecemasan akademik yang dimana sering dialami oleh konseli ketika mengikuti pembelajaran.  |
| I | Waktu                              | 2 x 45 menit   |
| J | Sumber                             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cgkiZQOXzPg">https://www.youtube.com/watch?v=cgkiZQOXzPg</a>  |
| K | Metode/ Teknik                     | Diskusi kelompok, <i>Thought Stopping</i>  |
| L | Media/Alat                         | Video, Teks Naskah   |
| M | Pelaksanaan                        |  |
|   | 1. Tahap Awal/ Pendahuluan         |  |
|   | a. Pembentukan Kelompok/ Orientasi | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Membuka dengan salam dan menanyakan kabar</li> <li>2) Membina hubungan baik dengan peserta didik</li> <li>3) Mengucapkan syukur dan berdoa</li> </ol>  |
|   | b. Penyataan Tujuan                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menyampaikan persepsi/ materi pengait, topik dan tujuan layanan.</li> </ol>  |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            |  | 2) Memberikan <i>ice breaking</i> kepada peserta didik   |
|                            | c. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan                                 | 1) Memberitahukan langkah-langkah kegiatan dan tanggung jawab anggota kelompok<br>2) Kontrak layanan (kesepakatan layanan), akan melakukan kegiatan selama 45 menit  |
|                            | d. Tahap Peralihan/transisi  | Konselor menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan memulai ke tahap inti   |
| 2. Tahap inti/ tahap kerja |  |  |
|                            | Rincian kegiatan layanan, sesuai dengan prosedur teknik/ metode yang digunakan | 1) Konselor dan peserta didik memutuskan bersama pikiran -pikiran mana yang akan di target dalam prosedur <i>thought stopping</i><br>2) Konselor menuntun peserta didik untuk menutup mata dan membayangkan situasi dimana pikiran target itu muncul<br>3) Konselor meninterupsi dengan kata perintah "berhenti"<br>4) Peserta didik diharapkan dapat mengganti pikiran negatif menjadi pikiran yang positif dengan mengungkapkan secara terbuka pada konselor |
| 3. Tahap Penutup           |  |  |
|                            | a. Penyimpulan   | Konselor menyimpulkan dan memberi penguatan atas pengalaman belajar yang telah diperoleh peserta didik/ konseli dari proses layanan.   |
|                            | b. Merencanakan tindak lanjut.   | Konselor menyampaikan rencana tindak lanjut layanan dan memberikan motivasi implementasi pengalaman belajar dalam kehidupan sehari-hari  |
|                            | c. Mengevaluasi  | Konselor mengevaluasi proses dan hasil layanan   |
| N                          | Evaluasi   |  |
|                            | 1. Evaluasi Proses   | Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :<br>a. Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan<br>b. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan<br>c. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya<br>d. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan konselor  |

|  |                   |  |
|--|-------------------|--|
|  | 2. Evaluasi Hasil | Evaluasi setelah melakukan kegiatan layanan antara lain :<br>a. Memperhatikan sikap peserta didik selama mengikuti kegiatan<br>b. Kesesuaian media yang digunakan konselor dalam menyampaikan materi layanan<br>c. Topik yang dibahas oleh konselor relevan sesuai tugas pengembangan<br>d. Efektivitas waktu yang digunakan |
|--|-------------------|--|

Mengetahui,  
Guru BK SMPN 8 Kota Madiun

Madiun, 6 September 2024  
Praktikan,

Juni Purnamasari, S.Pd.  
NIP.

Anika Nur Rizkyanti  
NIM.1902103040

## *Lampiran*

### **Uraian Materi**

#### **KECEMASAN AKADEMIK**

##### **A. Pengertian Kecemasan Akademik**

Kecemasan merupakan respon fisiologis yang kerap muncul pada saat individu berada dalam situasi tidak menyenangkan atau berada di bawah tekanan. Kecemasan merupakan hal normal apabila pengaruhnya positif dan bisa memotivasi perilaku individu dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi apa yang ditakuti. Sebaliknya, kecemasan akan menjadi tidak normal apabila kadarnya berlebihan yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, mengganggu fungsi sehari-hari, mengakibatkan stress, atau menghindari situasi sosial yang menimbulkan stress bagi individu tersebut. Hal itu lah yang disebut dengan gangguan kecemasan.

Gangguan kecemasan ini dapat dialami oleh siapapun baik anak-anak, remaja, orang dewasa, dan lansia. Tentunya dengan pengalaman dan masalah yang berbeda-beda. Sumber dari masalah ini salah satunya berhubungan dengan pendidikan, atau yang kita sebut dengan kecemasan akademik.

##### **B. Reaksi Ketika Individu Mengalami Kecemasan Akademik**

Reaksi kecemasan akademik muncul pada saat pola pikir individu terganggu akibat tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Adapun reaksi tersebut yaitu sebagai berikut:

1. Reaksi Emosional. Seperti perasaan sedih, ketegangan, merendahkan diri sendiri atau orang lain yang berhubungan dengan ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas.
2. Kognitif. Seperti menurunnya fokus dan konsentrasi berpikir dalam proses belajar.
3. Reaksi Fisiologis. Seperti berdebar, nafas bergerak lebih cepat dan mengabaikan tugas-tugas.

##### **C. Cara-Cara mengaasi Kecemasan Akademik**



Kecemasan akademik dapat diatasi dengan cara-cara sebagai berikut:

1. Tarik nafas yang dalam. Menarik nafas panjang selama 5 detik, kemudian tahan selama 5 detik lalu lepaskan dengan perlahan selama 5 detik. Lakukan beberapa kali sampai pikiran tenang.
2. Memusatkan pikiran pada aktivitas yang dijalankan. Ketika merasa cemas, fokus tentu akan terganggu. Jika ini terjadi cobalah untuk kembali fokus pada hal yang akan kamu lakukan.
3. Bercerita pada orang yang dipercaya. Ceritakan apa yang sedang kamu rasakan kepada orang yang kamu percaya dan dapat memahami kondisimu, sehingga kamu mendapatkan dukungan, penguatan dan meringankan kecemasan.
4. Melakukan relaksasi. Sediakan waktu untuk berjalan santai, melakukan meditasi, mendapatkan pijatan atau berendam di air hangat. Bila perlu matikan telepon genggammu selama beberapa saat agar kamu tidak terganggu.
5. Buat daftar perencanaan. Tentukan daftar target harian atau bulanan serta cara-cara kamu mencapai target-target tersebut dan fokuskan pada target tersebut dengan ini kamu akan fokus pada tujuan daripada mencemaskan hal-hal yang belum terjadi.

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**  
**SEMESTER GENAP TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

|   |  |  |
|---|--|--|
| A | Komponen Layanan                               | Layanan Dasar  |
| B | Bidang Bimbingan                               | Belajar  |
| C | Topik Layanan                                  | Kecemasan Akademik   |
| D | Fungsi Layanan                                 | Layanan Responsif  |
| E | Tujuan Umum                                    | Peserta didik/konseli mampu menghilangkan perasaan cemas ketika pembelajaran di kelas  |
| F | Tujuan Khusus                                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik/konseli mampu menganalisis gejala-gejala kecemasan akademik</li> <li>2. Peserta didik/konseli mampu mendiskusikan cara untuk mengatasi kecemasan akademik</li> <li>3. Peserta didik/konseli mampu menerapkan sikap positif dalam pembelajaran</li> </ol> |
| G | Sasaran Layanan                                | Kelas VIII C   |
| H | Materi layanan                                 | Materi yang diberikan untuk konseli pada layanan ini adalah fokus pada perilaku kecemasan akademik yang dimana sering dialami oleh konseli ketika mengikuti pembelajaran.  |
| I | Waktu  | 2 x 45 menit   |
| J | Sumber   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cgkiZQOXzPg">https://www.youtube.com/watch?v=cgkiZQOXzPg</a>  |
| K | Metode/ Teknik                                 | Diskusi kelompok, <i>Thought Stopping</i>  |
| L | Media/Alat                                     | Video  |
| M | Pelaksanaan                                    |  |
|   | 1. Tahap Awal/ Pendahuluan                     |  |
|   | e. Pembentukan Kelompok/ Orientasi             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Membuka dengan salam dan menanyakan kabar</li> <li>2) Membina hubungan baik dengan peserta didik</li> <li>3) Mengucap syukur dan berdoa</li> </ol>   |
|   | f. Penyataan Tujuan                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Menyampaikan persepsi/ materi pengait, topik dan tujuan layanan.</li> <li>2) Memberikan <i>ice breaking</i> kepada peserta didik</li> </ol>  |
|   | g. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan | <ol style="list-style-type: none"> <li>3) Memberitahukan langkah-langkah kegiatan dan tanggung jawab anggota kelompok</li> <li>4) Kontrak layanan (kesepakatan layanan), akan melakukan kegiatan selama 45 menit</li> </ol>  |

|                            |  |  |
|----------------------------|--|--|
|                            | h. Tahap Peralihan/transisi  | Konselor menanyakan kesiapan peserta didik dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dan memulai ke tahap inti   |
| 2. Tahap inti/ tahap kerja |  |  |
|                            | Rincian kegiatan layanan, sesuai dengan prosedur teknik/ metode yang digunakan | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor menyampaikan topik/tema layanan</li> <li>2) Konselor dan peserta didik berdiskusi tentang topik yang dibahas</li> <li>3) Konselor dan peserta didik mengidentifikasi pikiran negatif yang membuat kecemasan akademik muncul</li> <li>4) Membuat pernyataan positif dan afirmasi untuk menghalau datangnya pikiran negatif</li> <li>5) Peserta didik diminta untuk menutup mata dan membayangkan pikiran tersebut benar-benar terjadi, lalu dilakukan berulang kali sampai beberapa menit kemudian serukan “berhenti”</li> <li>6) Peserta didik mengulangi beberapa kali untuk memastikan bahwa pikiran yang tidak diinginkan tidak akan kembali</li> <li>7) Konselor dan peserta didik mengakhiri kegiatan dan melakukan diskusi</li> </ol> |
| 3. Tahap Penutup           |  |  |
|                            | d. Penyimpulan   | Konselor menyimpulkan dan memberi penguatan atas pengalaman belajar yang telah diperoleh peserta didik/ konseli dari proses layanan.   |
|                            | e. Merencanakan tindak lanjut.   | Konselor menyampaikan rencana tindak lanjut layanan dan memberikan motivasi implementasi pengalaman belajar dalam kehidupan sehari-hari  |
|                            | f. Mengevaluasi  | Konselor mengevaluasi proses dan hasil layanan   |
| N                          | Evaluasi   |  |
|                            | 3. Evaluasi Proses   | <p>Konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>e. Melakukan refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan</li> <li>f. Sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan</li> <li>g. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>h. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan konselor</li> </ol>  |
|                            | 4. Evaluasi Hasil  | <p>Evaluasi setelah melakukan kegiatan layanan antara lain :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>e. Memperhatikan sikap peserta didik selama mengikuti kegiatan</li> </ol>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>f. Kesesuaian media yang digunakan konselor dalam menyampaikan materi layanan</li><li>g. Topik yang dibahas oleh konselor relevan sesuai tugas pengembangan</li><li>h. Efektivitas waktu yang digunakan</li></ul> |
|--|--|---|

Mengetahui,  
Guru BK SMPN 8 Kota Madiun

Madiun, 13 September 2024  
Praktikan,

Juni Purnamasari, S.Pd.  
NIP.

Anika Nur Rizkyanti  
NIM.1902103040

*Lampiran***Lembar Kerja Pesert Didik****LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK****A. Identitas Siswa**

Nama :

Kelas :

Hari/tanggal :

Topik : Kecemasan Akademik

Tujuan : Peserta didik/konseli mampu menghilangkan perasaan cemas ketika pembelajaran di kelas

Media : Kertas, bolpoin

**Jawablah pertanyaan dibawah ini!**

1. Apa pengertian dari kecemasan akademik menurut anda?

Jawab

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

2. Sebutkan gejala-gejala kecemasan akademik!

Jawab

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

3. Sebutkan cara-cara untuk menanggulangi kecemasan akademik!

Jawab

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

*Lampiran***Instrumen Evaluasi Hasil****EVALUASI HASIL**

Nama Konselor : Anika Nur Rizkyanti

Tanggal Pelaksanaan : Jum'at, 5 Juli 2024

Pilihlah pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi anda. Pilih 4 (Jika sangat sesuai), 3 (Jika sesuai), 2 (Jika cukup sesuai), dan 1 (Jika kurang sesuai).

| No. | Aspek  | Indikator        | Pernyataan  | Pilihan Jawaban |   |   |   |
|-----|--------|------------------|---|-----------------|---|---|---|
|     |        |                  |   | 4               | 3 | 2 | 1 |
| 1.  | Siswa  | Sikap            | 1. Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan layanan<br>2. Peserta didik dapat bekerja sama dalam mengikuti kegiatan layanan<br>3. Peserta didik aktif dalam mengikuti kegiatan layanan |                 |   |   |   |
| 2.  | Media  | Sesuai aplikatif | 4. Media yang digunakan konselor sesuai dengan materi layanan<br>5. Media yang digunakan konselor aplikatif (kemudahan penggunaan)  |                 |   |   |   |
| 3.  | Materi | Relevan          | 6. Materi relevan dengan tujuan layanan sesuai tugas pengembangan   |                 |   |   |   |
| 4.  | Waktu  | Efektivitas      | 7. Waktu yang digunakan sesuai dengan rencana layanan   |                 |   |   |   |

*Lampiran***Instrumen Evaluasi Proses****EVALUASI PROSES**

Nama Siswa :

Kelas :

Tanggal Pelaksanaan :

Pilihlah pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi anda. Pilih 4 (Jika sangat sesuai), 3 (Jika sesuai), 2 (Jika cukup sesuai), dan 1 (Jika kurang sesuai).

| No. | Pernyataan   | Pilihan Jawaban |   |   |   |
|-----|--|-----------------|---|---|---|
|     |  | 4               | 3 | 2 | 1 |
| 1.  | Saya terlibat aktif dalam kegiatan bimbingan kelompok  |                 |   |   |   |
| 2.  | Saya antusias mengikuti kegiatan bimbingan kelompok  |                 |   |   |   |
| 3.  | Materi yang disampaikan mudah dipahami   |                 |   |   |   |
| 4.  | Materi yang disampaikan sangat menarik   |                 |   |   |   |
| 5.  | Suasana kegiatan sangat menyenangkan   |                 |   |   |   |
| 6.  | Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi yang disampaikan  |                 |   |   |   |
| 7.  | Saya menyadari pentingnya sikap positif untuk menghindari kecemasan akademik   |                 |   |   |   |
| 8.  | Saya meyakini diri akan lebih baik apabila menerapkan sesuai yang ada pada materi  |                 |   |   |   |
| 9.  | Materi disampaikan dengan cara yang menarik  |                 |   |   |   |
| 10. | Saya mendapat kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan layanan   |                 |   |   |   |
| 11. | Waktu pelaksanaan layanan memadai  |                 |   |   |   |
| 12. | Pemateri menguasai materi yang disampaikan   |                 |   |   |   |
| 13. | Saya memahami dengan baik materi yang disampaikan dalam kegiatan layanan   |                 |   |   |   |
| 14. | Saya dapat menerapkan pikiran-pikiran positif dalam pembelajaran   |                 |   |   |   |
| 15. | Dengan materi yang disampaikan saya menjadi tahu manfaat dari menanamkan pikiran positif agar tidak mengalami kecemasan akademik |                 |   |   |   |



PEMERINTAH KOTA MADIUN  
**SMP NEGERI 8 MADIUN**  
Jalan Pilang Mulya Nomor 20, Madiun Jawa Timur 63132  
Telepon ( 0351) 452554 Pos-el. [smpn8mdn@gmail.com](mailto:smpn8mdn@gmail.com)  
Laman: [//smpn8madiun.sch.id/](http://smpn8madiun.sch.id/)



### **SURAT KETERANGAN**

Nomor : 420/264/401.101.4.8/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini Plt. Kepala SMP Negeri 8 Madiun dengan ini memberikan ijin penelitian mahasiswa Universitas PGRI Madiun dalam rangka mencari data untuk penulisan Tesis kepada :

1. Nama : **ANIKA NUR RIZKYANTI**
2. NIM : 1902103040
3. Program Studi : Bimbingan dan Konseling
4. Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
5. Judul Tesis : Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Restruturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa

Demikian surat pemberian ijin penelitian ini agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Madiun, 24 September 2024  
Plt. Kepala SMPN 8 Madiun  
  
Nunuk Setyawati, S.Pd  
NIP. 197126111998022004





**UNIVERSITAS PGRI MADIUN**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Setiabudi No. 85 Madiun 63118, Telepon (0351) 462986, Fax. (0351) 459400

Website: [www.unipma.ac.id](http://www.unipma.ac.id) Email: [rektorat@unipma.ac.id](mailto:rektorat@unipma.ac.id)

Website Fakultas: [fkip.unipma.ac.id](http://fkip.unipma.ac.id) Email: [fkip@unipma.ac.id](mailto:fkip@unipma.ac.id)

Nomor : 0428.b/N/FKIP/UNIPMA/2024

Madiun, 5 Juli 2024

Lampiran : -

Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala SMP Negeri 8 Kota Madiun  
 di tempat

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa/i:

Nama : Anika Nur Rizkyanti  
 NIM : 1902103040  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

dalam melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin dengan judul:  
 "Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Restruturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa".

Demikian, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terimakasih.

Dekan,  
  
 Dr. Sardulo Gembong, M.Pd.  
 NIP. 19650922 199303 1 001

## *Lampiran 4*

### **Dokumentasi**





*Lampiran 5***DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama lengkap penulis Anika Nur Rizkyanti, lahir pada tanggal 24 Maret 2000 di Dusun Jambean, Desa Cekok, Kabupaten Babadan, Kota Ponorogo. Penulis merupakan anak ke 2 dari pasangan Ayah Sujito dan Ibu Jazilah. Penulis memulai pendidikan dari TK Tunas Karya dan SDN 2 Purwodadi yang terletak di Kota Banyuwangi, ketika naik kelas 2 SD memutuskan untuk pindah ke MI Ma'arif Cekok yang ada di Kota Ponorogo. Lalu melanjutkan ke jenjang MTsN 2 Ponorogo dan melanjutkan ke MAN 2 Ponorogo hingga akhirnya menempuh pendidikan perguruan tinggi di Universitas PGRI Madiun prodi Bimbingan dan Konseling.

Akhir kata, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada orang-orang yang sudah terlibat dalam menjalankan penyusunan skripsi. Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bimbingan dan arahan dari dosen pembimbing 1 yaitu Ibu Dr. Rischa Pramudia Trisnani, S.Pd.,M.Pd dan dosen pembimbing 2 Ibu Dr. Ratih Christiana, S.Pd.,M.Pd. Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun pembacanya.