

## Lampiran 1

### Pedoman Observasi

Catatan Lapangan No. 1

Hari/Tanggal : 09 April 2025

Waktu : 09:00-11:00

Tempat : SD Negeri 1 Rembon

#### A. Deskripsi

Pada pukul 09:00 peneliti tiba di sekolah dan menuju ruang guru untuk meminta izin melaksanakan observasi kepada guru yang akan peneliti jadikan kelas pengamatan yakni kelas 5 dalam pelajaran Pendidikan Agama Kristen oleh Bapak Obet Taruk Limbong, S.Pd. Sebelum melakukan kegiatan observasi peneliti telah menyediakan alat tulis guna mencatat setiap hasil pengamatan serta handphone untuk mengambil gambar.

Pada jam 09:20 kami menuju ruang kelas 5, kelas berlangsung selama 2 JP. Kelas dimulai dengan doa yang dipimpin oleh siswa. Selama proses pembelajaran peneliti juga menemukan perbedaan perilaku siswa diantaranya mereka banyak diam, gelisah, sering izin ke toilet serta menampilkan wajah yang murung. Selain itu, ketika guru memberikan pertanyaan mereka tetap diam dan tidak memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut sekalipun diperintahkan secara berulang. Hingga

pada kelas berakhir beberapa siswa tetap memilih tinggal didalam kelas dan sebagian keluar untuk bermain.

## **B. Refleksi**

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa terlihat kurang termotivasi atau tidak tertarik dengan pembelajaran, ditunjukkan melalui sikap pasif dan ekspresi tidak antusias. Perlu evaluasi metode pembelajaran atau pendekatan untuk meningkatkan keterlibatan siswa.

Catatan Lapangan No. 2

Hari/Tanggal : 16 Juni 2025

Waktu : 07:30-10:30

Tempat : SD Negeri 1 Rembon

### **A. Deskripsi**

Pada pengamatan kedua peneliti fokus pada interaksi serta perilaku siswa saat berada di luar kelas. Pada pengamatan kedua ini peneliti sudah menetapkan beberapa siswa sebagai subjek penelitian berdasarkan hasil pengamatan awal pada 9 April 2025. Terdapat 3 siswa yang peneliti tetapkan sebagai subjek penelitian, pengamatan di luar kelas pun peneliti lakukan secara bersama pada tiga subjek penelitian ini.

Pada pukul 07:30 saya tiba di sekolah dan menuju ruang guru untuk bertemu Bapak Yulius Papa, S.Pd selaku kepala sekolah untuk meminta izin melanjutkan pengamatan hari ini, karena pengamatan di luar kelas sehingga peneliti hanya bisa mengamati subjek penelitian. Terdapat beberapa hal yang peneliti temukan ialah bahwa subjek penelitian memilih untuk tetap berada dalam kelas saat jam istirahat, namun yang lainnya ada yang keluar ke koridor kelas dan peneliti menemukan bahwa subjek penelitian tidak banyak berinteraksi dengan kelas lain.

### **B. Refleksi**

Berdasarkan hasil pengamatan di atas, peneliti menemukan bahwa subjek peneliti cenderung menyendiri, jarang berinteraksi atau berbicara. Hal ini menunjukkan adanya perasaan tidak nyaman ketika berada di situasi sosial dan juga karena merasa malu karena hal-hal tertentu.

## **Lampiran 2**

### **A. Pedoman Wawancara Untuk Guru**

1. Apa pemahaman Bapak/Ibu, tentang kesehatan mental?
2. Menurut bapak/ibu, bagaimana ciri-ciri seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik? Apa tanda-tandanya?
3. Faktor apa saja yang bisa memicu kecemasan atau stres pada siswa? Misalnya dari akademik, keluarga dan pergaulan?
4. Apa saja yang bisa memicu dampak kesehatan mental siswa yang mengalami gangguan kecemasan?
5. Menurut Bapak/Ibu, apa saja yang sudah dilakukan guru/sekolah untuk membantu siswa yang mengalami gangguan kecemasan?
6. Menurut Bapak/Ibu, nilai-nilai Kristiani apa yang diterapkan untuk menangani siswa yang mengalami gangguan kecemasan?

### **B. Pedoman Wawancara untuk Siswa**

1. Pernahkah kamu, merasa cemas atau takut sampai sulit konsentrasi disekolah? Kapan itu terjadi
2. Faktor yang membuat kamu merasa cemas (misalnya, ujian, tugas)?
3. Apa dampak kesehatan mental pada siswa yang mengalami gangguan kecemasan?
4. Bagaimana cara kamu, mengatasi perasaan yang cemas?

5. Pernah tidak, guru atau orang tua mengingatkan kamu untuk jangan kuatir seperti di Filipi 4:6?
6. Menurut kamu, nilai Kristen apa yang paling menolong kamu saat lagi cemas?

### Lampiran 3

#### TRANSKIP WAWANCARA UNTUK GURU

1. Penulis :Apa pemahaman Bapak/Ibu, tentang kesehatan mental”
  - Informan 1 :“Kesehatan mental merupakan suatu kondisi atau keberadaan atau kesejahteraan sosial, bagaimana mengontrol emosi dengan baik, serta memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan dan kesulitan dalam hidup. Jika emosi bagus kesejahteraan mantap, sosialnya bagus, mentalnya sehat.”
  - Informan 2 :“Kesehatan mental merupakan kesehatan yang meliputi kemampuan mengelola emosi, mencakup aspek kejiwaan, dan juga menjalani tantangan-tangan dalam kehidupan.”
2. Penulis :“Menurut Bapak/Ibu, ciri-ciri seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik? Apa tanda-tandanya?”
  - Informan 1 :“Ciri-ciri seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik ialah mampu mengelola emosi, mengontrol emosi, memiliki sikap positif yang baik terhadap dirinya maupun terhadap orang lain.”
  - Informan 2 :“Bisa mengontrol emosi dengan baik, orang yang memiliki kesehatan mental yang baik pasti bisa menerima dirinya, bisa bergaul dengan baik dengan orang, tanda-tandanya

selalu berpikir positif sehingga dia bisa menerima keadaan dirinya, dan juga bisa hidup baik dengan orang lain.

3. Penulis :“ Faktor apa saja yang bisa memicu kecemasan atau stres pada siswa? Misalnya pada akademik, keluarga dan pergaulan”

Informan 1 :“Faktor yang bisa memicu kecemasan atau stres pada siswa, misalnya pada akademik, keluarga dan pergaulan ialah kurangnya perhatian baik dari guru, sesama, orang tua dalam kehidupan keluarganya atau bahkan mengalami kekerasan dalam rumah tangga, atau bahkan mempunyai penyakit tertentu atau bisa di sebabkan juga kurang tidur.”

Informan 2 :“Mengatakan bahwa yang memicu gangguan kecemasan pada siswa, bisa ada karena adanya tekanan dari akademik, mungkin suasana dalam kelas terlalu banyak tekanan atau faktor membandingkan dirinya dengan temannya, terlalu banyak tugas, dalam keluarga ada tuntutan dari orang tua misalnya harus dapat nilai sekian harus sama dengan si A presentasi (adanya pembandingan) membuat siswa menjadi tidak percaya diri dan membuat menjadi tertekan dan memaksa dirinya untuk sama dengan orang lain.”

4. Penulis :“ Apa saja yang bisa memicu dampak kesehatan mental siswa yang mengalami gangguan kecemasan ?

Informan 1 "Dia melihat bahwa siswa yang mengalami gangguan kecemasan seringkali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan mengikuti pelajaran di kelas. Mereka terlihat tidak fokus dan tidak percaya diri, sehingga mempengaruhi kinerja akademik mereka.

Informan 2 :“Mengatakan bahwa siswa yang mengalami gangguan kecemasan seringkali memerlukan perhatian dan dukungan ekstra dan guru. Mereka membutuhkan bantuan untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka, sehingga dapat berpartisipasi lebih aktif dalam proses belajar.

5. Penulis :“Menurut Bapak/Ibu, apa saja yang sudah dilakukan guru/sekolah untuk membantu siswa yang mengalami gangguan kecemasan?”

Informan 1 :Yang sudah dilakukan guru/sekolah untuk membantu siswa yang mengalami gangguan kecemasan ialah memperlajari atau menganalisis sumber stres itu, apa masalahnya, bagaimana kondisinya, sehingga dia mengalami stres atau gangguan kesehatan mental. Memberikan motivasi, mendampingi bahkan memberikan dorongan untuk berbuat positif atau hal yang baik.”

Informan 2 :“ Pendampingan, pemahaman dan guru harus memahami karena setiap anak itu punya kemampuan yang berbeda jika kita mendampingi siswa sesuai dengan kemampuan yang mereka punya tidak membanding-bandingkan.”

6. Penulis :“Menurut Bapak/Ibu, nilai-nilai Kristiani apa yang bisa diterapkan untuk menangani siswa yang mengalami gangguan kecemasan?”

Informan 1 :“Kasih, yang didalamnya kasih kepada sesama, pengampunan, harapan, bagaimana mengasihi sesama, bagaimana mengasihi Allah.”

Informan 2 :“Nilai kristen (kasih, jika kita bisa menerapkan kasih atau mendampingi anak-anak dengan sabar sesuai dengan keadaan mereka bahwa mereka harus yakin dan percaya selagi melakukan proses dengan baik.”

## TRANSKIP WAWANCARA UNTUK SISWA

1. Penulis :“Pernahkah kamu, merasa cemas atau takut sampai sulit konsentrasi di sekolah? Kapan itu terjadi?”

Informan 3: :“ Mengatakan pernah, waktu saya tidak bisa mengerjakan soal-soal yang sulit, saya merasa sangat cemas karena takut tidak bisa menyelesaikan tugas.”

Informan 4 :“Mengatakan pernah, waktu saya ujian matematika, saya merasa sangat cemas karena takut tidak bisa menjawab soal-soal dengan benar yang diberikan oleh bapak/ibu guru.”

Informan 5 :“Mengatakan pernah, waktu saya presentasi harus berbicara di depan kelas, saya merasa sangat cemas karena takut salah.”
2. Penulis :“Faktor yang membuat kamu merasa cemas, misalnya ujian atau tugas?”

Informan 3 :“Mengatakan bahwa saya cemas ketika ada tugas yang banyak atau ketika saya tidak bisa memahami materi pelajaran.”

Informan 4 :“Mengatakan bahwa saya merasa cemas ketika ada ujian, terutama matematika dan bahasa inggris.”

Informan 5 :“Mengatakan bahwa saya merasa cemas ketika harus berbicara di depan kelas atau ketika banyak tugas.”

3. Penulis : "Apa dampak kesehatan mental pada siswa yang mengalami gangguan kecemasan?"
- Informan 3 : "Mengatakan bahwa aku merasa sulit konsentrasi di kelas karena aku selalu mikiran hal-hal yang bikin aku cemas. Aku jadi gampang lupa dan tidak bisa menikmati pelajaran."
- Informan 4 : "Mengatakan bahwa aku merasa tidak percaya diri kalau disuruh maju ke depan kelas. Aku takut salah dan tidak bisa menjawab pertanyaan guru dengan benar."
- Informan 5: "Mengatakan bahwa aku merasa stres kalau ada banyak tugas dan ujian. Aku tidak jadi tidak bisa tidur dan merasa lelah, aku ingin semuanya selesai."
4. Penulis : "Bagaimana cara kamu mengatasi perasaan yang cemas?"
- Informan 3 : "Mengatakan bahwa saya mencoba untuk meminta bantuan teman atau guru, dan saya juga mencoba untuk berdoa kepada Tuhan."
- Informan 4 : "Mengatakan bahwa cara mencoba untuk berdoa dan meminta bantuan kepada Tuhan agar saya bisa merasa lebih tenang dan juga mencoba untuk fokus pada pembelajaran yang tidak membuat saya cemas."
- Informan 5 : "Mengatakan bahwa saya mencoba untuk berbicara

dengan teman atau guru tentang perasaan cemas, dan saya juga mencoba untuk berlatih presentasi di depan cermin.”

5. Penulis :“Pernah tidak, guru atau orang tua mengingatkan kamu untuk jangan khawatir seperti di Filipi 4:6?”
- Informan 3 :“Mengatakan bahwa pernah, ayahku pernah mengatakan kepada saya bahwa kita harus percaya kepada Tuhan dan tidak perlu khawatir karena Tuhan akan membantu kita melewati kesulitan.”
- Informan 4 :“Mengatakan bahwa pernah, guru agama kami pernah mengingatkan kami tentang ayat Filipi 4:6 dan mengatakan bahwa kita tidak perlu khawatir karena Tuhan selalu ada di samping kita.”
- Informan 5 :“Mengatakan bahwa pernah, ibu guru pernah mengatakan bahwa kita harus percaya kepada Tuhan dan tidak perlu khawatir karena Tuhan akan membantu kita.”
6. Penulis :“Menurut kamu, nilai kristen apa yang paling menolong kamu saat lagi cemas?”
- Informan 3 :“Nilai kristen yang paling menolong saya saat lagi cemas adalah harapan yang kuat dan percaya bahwa Tuhan memiliki rencana yang indah untukku.”

Informan 4 :“Nilai kristen yang paling menolong saya saat cemas adalah percaya kepada Tuhan dan kita harus memiliki iman yang kuat.”

Informan 5 :“Nilai kristen yang paling menolong saya saat cemas adalah percaya kepada Tuhan yang selalu ada di samping kita.”