

LAMPIRAN

INSTRUMEN OBSERVASI PENELITIAN

No	Aspek yang Diamati	Hasil
1	Gejala fisik/emosional	Dua siswa (F.M dan R.S) terlihat gugup, tegang dan tidak percaya diri saat tampil di depan kelas. Sedangkan satu siswa (G) tampak stabil dan tenang secara emosional dan tidak terlalu menunjukkan reaksi gugup, tetapi masih merasakan tekanan ketika menghadapi pelajaran yang sulit.
2	Gejala kognitif	F.M dan R tampak pesimis, bigung, dan khawatir terhadap hasil belajar.Sedangkan G tampak tidak terlalu khawatir, menunjukkan keyakinan diri dan menunjukkan keyakinan diri dan terus berusaha saat menghadapi kesulitan
3	Gejala perilaku	F.M dan R tidak aktif bertanya kepada guru, enggan tampil di depan kelas, biasa berdiam kalau ditanya guru, sulit berkonsentrasi. Sedangkan G aktif menjawab, sudah cukup percaya diri tampil di kelas. Hal ini menunjukkan bahwa ia memiliki kontrol diri yang baik.

PEDOMAN WAWANCARA

Pedoman wawancara ini disusun untuk menggali data mengenai tingkat kecemasan belajar siswa dan penerapan strategi restrukturisasi kognitif. Pertanyaan-pertanyaan berikut dikelompokkan berdasarkan indikator kecemasan belajar (gejala fisik atau emosional, gejala kognitif, dan gejala perilaku) serta empat tahapan strategi restrukturisasi kognitif.

No	Pertanyaan	Indikator Kecemasan Belajar	Strategi Restrukturisasi Kognitif
1	Bagaimana perasaanmu ketika kamu sedang belajar atau mengerjakan tugas sekolah?	Fisik/Emosional	Identifikasi Pikiran Negatif
2	Apa yang kamu lakukan dan bagaimana responmu saat guru bertanya atau meminta pendapatmu?	Gejala Perilaku	Identifikasi Pikiran Negatif
3	Apa yang kamu lakukan ketika merasa tidak memahami materi pelajaran?	Gejala Kognitif	Identifikasi Pikiran Negatif
4	Bagaimana perasaanmu ketika disuruh tampil dan mengerjakan tugas di depan kelas?	Fisik/Emosional	Identifikasi Pikiran Negatif
5	Apakah kamu pernah merasa bahwa kamu tidak mampu menyelesaikan tugas, dan apa yang kamu lakukan?	Gejala Kognitif	Identifikasi Pikiran Negatif dan Tantangan Terhadap Pikiran Negatif
6	Bagaimana kamu melihat situasi dengan cara yang lebih positif atau objektif?	Gejala Kognitif	Tantangan Terhadap Pikiran Negatif
7	Bagaimana kamu membiasakan diri berpikir bahwa kesalahan itu bagian dari proses belajar?	Gejala Kognitif	Tantangan Terhadap Pikiran Negatif
8	Apa yang kamu lakukan supaya bisa lebih percaya diri dan tidak terlalu cemas?	Fisik/Emosional	Mengganti Pikiran Negatif dengan Pikiran yang Positif dan Realistis

9	Bagaimana kamu mengubah pola pikir negatif saat merasa tidak mampu dan khawatir?	Gejala Kognitif	Mengganti Pikiran Negatif dengan Pikiran yang Positif dan Realistis
10	Bagaimana responmu ketika guru atau temanmu memberikan kritik atau saran terhadap hasil belajarmu?	Gejala Perilaku	Penguatan melalui Latihan dan Dukungan
11	Siapa yang sering memberimu dukungan agar tetap semangat dalam belajar?	Perilaku	Penguatan melalui Latihan dan Dukungan
12	Bagaimana perasaanmu ketika mendapatkan dukungan dari orang lain?	Fisik/Emosional	Penguatan melalui Latihan dan Dukungan
13	Bagaimana cara kamu memotivasi diri sendiri untuk terus belajar?	Perilaku Motivasi Diri	Penguatan melalui dan Dukungan

INSTRUMEN WAWANCARA

1. Bagaimana perasaanmu ketika kamu sedang belajar atau mengerjakan tugas sekolah?
2. Apa yang kamu lakukan dan bagaimana responmu saat guru bertanya atau meminta pendapatmu?
3. Apa yang kamu lakukan ketika merasa tidak memahami materi pelajaran?
4. Bagaimana perasaanmu ketika di suruh tampil dan mengerjakan tugas di depan kelas?
5. Apakah kamu pernah merasa bahwa kamu tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru, dan apa yang kamu lakukan untuk mengatasi hal tersebut?
6. Bagaimana kamu melihat situasi dengan cara yang lebih positif atau objektif?
7. Bagaimana kamu membiasakan diri berpikir bahwa kesalahan itu bagian dari proses belajar?
8. Apa yang kamu lakukan supaya bisa lebih percaya diri dan tidak terlalu cemas?
9. Bagaimana kamu mengubah pola pikir negatif, misalnya saat merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dan khawatir mendapat nilai yang buruk ?

10. Bagaimana responmu ketika guru atau temanmu memberikan kritik atau saran terhadap hasil belajar mu?
11. Siapa yang sering memberikanmu dukungan agar tetap semangat dalam belajar?
12. Bagaimana perasaanmu ketika mendapatkan dukungan dari orang lain?
13. Bagaimana cara kamu memotivasi diri sendiri untuk terus belajar?

1. Transkrip Wawancara (Informan 1)

Nama/Inisial : F.M

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal Wawancara : 12 Juni 2025

Peneliti : Bagaimana perasaanmu ketika kamu sedang belajar atau mengerjakan tugas sekolah?

Informan : Ah merasa capek, merasa malas, tapi kadang senang juga karena bisa ki belajar, jangan ta tidur-tidur bang ma Hp karena dibidang itu ai ndk ada ji tugas malas na saya belajar

Peneliti : Apa yang kamu lakukan dan bagaimana responmu saat guru bertanya atau meminta pendapatmu?

Informan : Ya biasa kujawab kalau ku tau tidak kujawab kalau tidak kutau, biasa ku bilang teman bantu ka dulu

Peneliti : Apa yang kamu lakukan ketika merasa tidak memahami materi pelajaran?

Informan : Uuu merasa sedih na aku de karena masak tidak kutau bang ini kerjakan ini nah capek mo belajar dari jam tujuh sampai jam empat sore, dan saya bertanya sama guru kalau tidak memahami materi pelajaran baru belajar kembali

Peneliti : Bagaimana perasaanmu ketika di suruh tampil dan mengerjakan tugas di depan kelas?

Informan : Waktu kalau disuruh na tampil pasti gugup na, tapi kalau ditempatku na cerewet na, karena saya kurang percaya diri, apalagi punya teman di kelas yang teriak-teriak terus jadi serba salah

Peneliti : Apakah kamu pernah merasa bahwa kamu tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru, dan apa yang kamu lakukan untuk mengatasi hal tersebut?

Informan : Sering, dan untuk mengatasi hal tersebut saya belajar lebih giat lagi, dan saya biasa dibantu teman dan guru

Peneliti : Bagaimana kamu melihat situasi dengan cara yang lebih positif atau objektif?

Informan : Misalnya kalau saya mendapatkan nilai jelek saya tidak akan menyerah dan saya akan terus belajar dan belajar untuk bisa mencapai cita-cita saya, karena saya akan membanggakan kedua orang tua saya

Peneliti : Bagaimana kamu membiasakan diri berpikir bahwa kesalahan itu bagian dari proses belajar?

Informan : Yaa saya akan mencoba mencari kesalahanku di mana dan apa yang kulakukan makanya begitu nilaiku dan harus mencoba-mencoba memperbaiki sampai bisa

Peneliti : Apa yang kamu lakukan supaya bisa lebih percaya diri dan tidak terlalu cemas?

Informan : Kan ada temanku yang suport na jadi harus na percaya diri, biar apa biar bisa, dan teman dekatku yang sering kutanya selalu respon baik beda kalau yang lain kan lain-lain dirasa

Peneliti : Bagaimana kamu mengubah pola pikir negatif, misalnya saat merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dan khawatir mendapat nilai yang buruk ?

Informan : Saya kukasih tau diri ku harus bisa jangan ku main-main bang, jadi kayak harusna bisa ini, harus kayak anak-anak yang lain, masak bisa dia na saya masak tidak bisa makanya harusna bangkit, jadi harusna bisa

Peneliti : Bagaimana responmu ketika guru atau temanmu memberikan kritik atau saran terhadap hasil belajar mu?

Informan : kuterima apa adanya karena ya kumaklumi diriku ya, dan biasa dari kritikan itu saya termotivasi karena adami kayak kata-katanya

guru masak nabilang begitu masak begitu bang na harus na bangkit ya ,

Peneliti : Siapa yang sering memberikanmu dukungan agar tetap semangat dalam belajar?

Informan : Pertama orang tua di rumah, di sekolah konco (besti), karena kalau tidak ada dukungan ae mana semangat ki malasta mi

Peneliti : Bagaimana perasaanmu ketika mendapatkan dukungan dari orang lain?

Informan : Wa merasa senang juga karena merasa senang punya jiki teman yang dukungki, kukira tidak ada temanku tapi adaji pale temanku yang selalu dukung saya

Peneliti : Bagaimana cara kamu memotivasi diri sendiri untuk terus belajar?

Informan : Dengan cara belajar terus, belajar terus, meninggalkan hp diutamakan dulu belajar baru kalau ada kayak mau main game yaa tinggalkan game sebentar-sebentar dan punya mama juga di rumah yang cerewet harus ki belajar terus

2. Transkrip Wawancara (Informan 2)

Nama/Inisial : R.S

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal Wawancara : 12 Juni 2025

Peneliti : Bagaimana perasaanmu ketika kamu sedang belajar atau mengerjakan tugas sekolah?

Informan : Kadang saya merasa cemas, bosan, malas apalagi kalau saya tidak bisa kerjakan tugas karena sulit. Tapi saya juga kadang merasa senang karena bisa belajar dan mendapatkan ilmu

Peneliti : Apa yang kamu lakukan dan bagaimana responmu saat guru bertanya atau meminta pendapatmu?

Informan : Ya saya biasa kaget apalagi kalau tiba-tiba ditanya dan tergantung kalau kutau biasa kujawab kalau tidak diam ka saja

Peneliti : Apa yang kamu lakukan ketika merasa tidak memahami materi pelajaran?

Informan : Biasa bertanya sama teman supaya diajari, karena kalau saya mau bertanya ke guru kayak bagaimana lek kayak biasaki malu, jadi itumi biasa teman ku kutanya

Peneliti : Bagaimana perasaanmu ketika di suruh tampil dan mengerjakan tugas di depan kelas?

Informan : Kadang gugup apalagi kalau tidak kutau itu kerjakan tugas nah pasti takut salah ki

Peneliti : Apakah kamu pernah merasa bahwa kamu tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru, dan apa yang kamu lakukan untuk mengatasi hal tersebut?

Informan : Iya pernah, dan cara mengatasinya ya itu biasa bertanya atau minta bantuan sama teman

Peneliti : Bagaimana kamu melihat situasi dengan cara yang lebih positif atau objektif?

Informan : Kalau misalnya kyk dapat nilai jelek kubilang saya harus berusaha belajar lebih giat lagi supaya nilai ku kedepannya bisa lebih baik dan tidak langsung menyerah karena saya berpikir kalau saya berusaha lagi saya pasti bisa

Peneliti : Bagaimana kamu membiasakan diri berpikir bahwa kesalahan itu bagian dari proses belajar?

Informan : Kalau itu saya akan berusaha memperbaiki lagi terutama kalau misalnya jelek nilaiku ya saya berpikir bahwa saya harus lebih giat lagi

Peneliti : Apa yang kamu lakukan supaya bisa lebih percaya diri dan tidak terlalu cemas?

Informan : Dengan belajar lebih awal dan berusaha lebih tenang tidak panik begitu, karena kalau panik duluan miki itu pasti kayak tidak adami apa-apa ditau dan otomatis gugup ki juga

Peneliti : Bagaimana kamu mengubah pola pikir negatif, misalnya saat merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dan khawatir mendapat nilai yang buruk ?

Informan : Saya akan berusaha belajar lebih giat dan berusaha meyakinkan diri saya kalau saya pasti bisa, karena dengan itu bisa ki bersemangat

Peneliti : Bagaimana responmu ketika guru atau temanmu memberikan kritik atau saran terhadap hasil belajar mu?

Informan : Kalau misalnya kritikan yang baik kuterima saja karena dari situ kan bisa ditau dimana kekurangan dan letak kesalahan ta

Peneliti : Siapa yang sering memberikanmu dukungan agar tetap semangat dalam belajar?

Informan : Pastinya itu orang tua sama teman dekat ku juga di sekolah

Peneliti : Bagaimana perasaanmu ketika mendapatkan dukungan dari orang lain?

Peneliti : Pastinya senang karena setidaknya ada yang bisa mendukung dan mengerti karena kalau tidak ada dukungan kayak kurang juga semangat

Peneliti : Bagaimana cara kamu memotivasi diri sendiri untuk terus belajar?

Informan : Saya selalu ingat kalau ada orang tua saya yg harus kubanggakan dari situ biasa termotivasika bahwa harus ka rajin belajar ini, kemudian itu juga supaya tidak dapat nilai jelek dan bisa kugapai cita-citaku

3. Transkrip Wawancara (Informan 3)

Nama/Inisial : G

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Tanggal Wawancara : 13 Juni 2025

Peneliti : Bagaimana perasaanmu ketika kamu sedang belajar atau mengerjakan tugas sekolah?

Informan : Tergantung mood, biasa senang biasa bosan kalau misalnya pelajaran itu paling susah baru paling tidak disuka

Peneliti : Apa yang kamu lakukan dan bagaimana responmu saat guru bertanya atau meminta pendapatmu?

Informan : Menjawab dengan rasa percaya diri sama jawaban sendiri

Peneliti : Apa yang kamu lakukan ketika merasa tidak memahami materi pelajaran?

Informan : Saya akan bertanya ke teman yang memahami pelajaran tersebut lalu saya akan kembali untuk mempelajari

Peneliti : Bagaimana perasaanmu ketika di suruh tampil dan mengerjakan tugas di depan kelas?

Informan : Biasa aja

Peneliti : Apakah kamu pernah merasa bahwa kamu tidak mampu menyelesaikan tugas yang diberikan guru, dan apa yang kamu lakukan untuk mengatasi hal tersebut?

Informan : Mampu, karena kalau tidak dikerja pasti kembali ke nilai lagi, jadi saya terus berusaha untuk kerjakan tugas itu

Peneliti : Bagaimana kamu melihat situasi dengan cara yang lebih positif atau objektif?

Informan : Berusaha memperbaiki dan harus belajar dengan lebih baik lagi, misalnya kalau dapat nilai jelek

Peneliti : Bagaimana kamu membiasakan diri berpikir bahwa kesalahan itu bagian dari proses belajar?

Informan : Berusaha memperbaiki dan tidak langsung menyerah

Peneliti : Apa yang kamu lakukan supaya bisa lebih percaya diri dan tidak terlalu cemas?

Informan : Kalau saya itu mungkin karena ada dukungan dari teman-teman atau orang tua, bisa juga dari diri sendiri

Peneliti : Bagaimana kamu mengubah pola pikir negatif, misalnya saat merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dan khawatir mendapat nilai yang buruk ?

Informan : Kalau saya mungkin lebih ke bagaimana cara kita, biar bagaimana susahnya kalau mauki berusaha untuk kerjakan itu pasti dikerjakan

Peneliti : Bagaimana responmu ketika guru atau temanmu memberikan kritik atau saran terhadap hasil belajar mu?

Informan : Kalau teman dan guru diterima saja, dari situ evaluasi, evaluasi diri bagaimana untuk menjadi sempurna

Peneliti : Siapa yang sering memberikanmu dukungan agar tetap semangat dalam belajar?

Informan : Orang tua, karena kalau percuma ki ini kalau tidak ada juga dorongan dari orang tua begitu

Peneliti : Bagaimana perasaanmu ketika mendapatkan dukungan dari orang lain?

Informan : Senang karena salah satu juga itu semangat

Peneliti : Bagaimana cara kamu memotivasi diri sendiri untuk terus belajar?

Informan : Itu dari diri sendiri dimana kalau kita tidak berusaha kita tidak akan menjadi apa-apa