



**PERAN GURU BK DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK
SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI MAN 1 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat

Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

OLEH:

IVO PRATIWI
NIM. 0303162148

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Tarmizi Situmorang, M.Pd
NIP. 195510101988031002

Azizah Hanum Ok, M.Ag
NIP. 196903231007012030

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
MEDAN**

2020



**PERAN GURU BK DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK
SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI MAN 1 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas Dan Memenuhi Syarat-syarat
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

OLEH :

IVO PRATIWI

NIM. 0303162148

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA**

MEDAN

2020

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ivo Pratiwi

NIM : 0303162148

Jurusan : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik
Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1
MEDAN

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya serahkan ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka gelar dan ijazah yang diberikan oleh institut batal saya terima.

Medan, Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan

Ivo Pratiwi
NIM 0303162148

ABSTRAK



Nama : Ivo Pratiwi
NIM : 0303162148
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Pembimbing I : Dr. H. Tarmizi Situmorang, M.Pd
Pembimbing II : Azizah Hanum Ok, M.Ag
Judul : Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1 MEDAN

Kata Kunci : Peran Guru BK, Kecemasan Akademik, Layanan Bimbingan Kelompok

Penelitian tentang Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok. Latar belakang penelitian ini adalah masih banyaknya siswa yang mengalami kecemasan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa saja faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik dan untuk mengetahui bagaimana peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik melalui layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan. Dengan batasan rumusan masalah yakni apakah dengan layanan bimbingan kelompok kecemasan akademik siswa bisa berkurang. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Subyek penelitiannya adalah guru bimbingan dan konseling dan 3 (tiga) siswa. Metode pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diperoleh hasil bahwa peran guru Bimbingan dan Konseling yang sudah dilakukan tersebut dalam mengurangi kecemasan akademik siswa adalah diterapkannya layanan bimbingan kelompok. Kegiatan bimbingan dan konseling yang dilakukan guru Bimbingan dan Konseling berdampak. Hal ini terlihat dari aktifnya mereka mengeluarkan pendapat saat berdiskusi di dalam kelas.

Diketahui Oleh :
Pembimbing Skripsi I

Dr. H. Tarmizi Situmorang, M.Pd
NIP.195510101988031002

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, Segala puja dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Sholawat beserta salam senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, yang telah memberi risalah Islam sebagai pedoman untuk meraih keselamatan hidup di dunia dan di akhirat nanti.

Skripsi yang berjudul: **PERAN GURU BK DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI MAN 1 MEDAN**, adalah sebuah usaha kecil dan sederhana yang disusun penulis untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Terima Kasih Kepada **Allah SWT** yang telah memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Terima kasih yang tiada tara untuk ayahanda **Alm. Saimin** dan ibunda tercinta **Endang Misti Ningsih** yang selalu mendo'akan, mencurahkan cinta, kasih dan sayang kepada anaknya, serta memberikan motivasi dan

dukungan moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

3. Bapak **Prof. Dr. H. Saidurrahman, MA** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
4. Bapak **Dr. H. Amiruddin Siahaan, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II, dan III.
5. Ibu **Dr. Hj. Ira Suryani Tanjung, M.Si** selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan beserta Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membekali penulis dengan berbagai pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dilembaga ini dan memberi kesempatan serta fasilitas belajar kepada penulis.
6. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi** selaku sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.
7. Bapak **Dr. H. Tarmizi Situmorang, M.Pd** selaku Dosen pembimbing I dan ibu **Azizah Hanum OK, M.Ag** selaku Dosen pembimbing II penulis, yang dalam penulisan skripsi ini telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
8. Ibu **Maisaroh S.Pd, M.Si** selaku Kepala Sekolah MAN 1 MEDAN yang telah memberikan izin peneliti untuk mengadakan penelitian di Sekolah MAN 1 MEDAN.

9. Bapak **Drs. Amir Husin Pangaribuan, M.Pd** selaku guru Bimbingan dan Konseling yang banyak membantu dalam penelitian serta Bapak/Ibu Guru dan siswa-siswi yang telah banyak membantu peneliti sehubungan dengan pengumpulan data dalam penelitian ini.
10. Abang **Ilham Setiawan, Dwi Indahwan Libra, Abel Fitra** yang selalu menyemangati dalam lelah, dan Adik **Ichsan Ginata, Erik Kelana Putra** yang membuat saya selalu semangat, tersenyum dan tak lupa pula seluruh keluarga yang telah banyak memberikan semangat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Untuk Teman terdekat saya **Lisa Noviyanti, Rika Srianingsih, Rizka Pertiwi** yang selalu memberikan semangat, support dan selalu setia menemani saya serta mendukung saya setiap saat.
12. Sahabat Rasa Keluarga : **Mifta Nadila Lubis, Dina Purnama, Rasimah, Tika Mirani, Ayu Wandira, Asmidar Lina, Fatimah, Tengku Tan Sena Sapara, Masitoh, Nurul Fauziah Umry** yang selalu setia mendampingi untuk menjadi sahabat selama 4 tahun ini, selalu memberikan dorongan semangat, nasihat, dan dukungan untuk selalu maju dan menjadi yang terbaik kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman seperjuangan **BKI-5 Stambuk 2016** yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang selama 4 tahun ini telah bersama-sama selalu memberikan dorongan semangat dan sama-sama berjuang untuk menyelesaikan pendidikan di UIN-SU Medan.

14. Kepada adik-adik kontrakan Jalan Dahlia No.59 **Mita Irawati, Maharani Putri, Fadhilah Azwita Nasution** yang selalu menemani saya saat dikontrakan, yang selalu menimbulkan canda dan tawa di saat saya lagi sedih.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan dari pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, untuk itu dengan kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga penelitian ini berguna bagi pembaca, dunia pendidikan serta bagi penulis sendiri.

Aamiin Yaa Rabbal 'Alamin

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	8
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Bimbingan Konseling	8
a. Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	8
b. Tujuan Bimbingan dan Konseling	12
c. Guru Bimbingan Konseling	13
2. Kecemasan Akademik.....	19
a. Pengertian Kecemasan Akademik.....	19
b. Karakteristik-karakteristik Kecemasan Akademik	22
c. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Akademik.....	24
d. Sumber-sumber Kecemasan Akademik	26
3. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok.....	28
a. Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok	28
b. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	29

c. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok	31
B. Penelitian Relevan.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	35
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	35
B. Lokasi Penelitian.....	36
C. Sumber Data.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Teknik Analisis Data.....	39
F. Teknik Penjaminan Keabsahan Data	41
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	42
A. Temuan Umum.....	42
B. Temuan Khusus.....	53
C. Pembahasan Hasil Penelitian	62
BAB V PENUTUP	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	65
Daftar Pustaka.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Observasi	68
Lampiran 2. Pedoman Wawancara dengan Guru BK	69
Lampiran 3. Pedoman Wawancara dengan Siswa.	70
Lampiran 4. Pedoman Wawancara dengan Kepala Sekolah	71
Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup.....	72
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam kehidupan sehari-hari, istilah kecemasan mungkin sudah tidak asing lagi. Walaupun demikian masih banyak orang yang kesulitan dalam memberikan pengertian yang jelas dan tepat antara kecemasan dan ketakutan. Orang-orang selalu mengatakan ketika ia cemas maka ia sedang ketakutan begitu sebaliknya. Kecemasan merupakan salah satu emosi yang selalu dialami setiap orang. Banyak orang merasa cemas atau gugup ketika menghadapi masalah di lingkungan baru (sekolah, tempat kerja, dll), saat mengikuti test, dan saat berbicara didepan umum.¹

Siswa banyak menghabiskan sebagian waktunya di sekolah dan dibarengi oleh mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa. Sehingga siswa terkadang tidak mampu lagi untuk menyimpan ilmu pengetahuan yang telah disampaikan oleh guru saat mata pelajaran berlangsung hal ini disebabkan karena siswa telah merasa bosan dan keletihan. Kebosanan dan keletihan siswa kadang berpengaruh terhadap motivasi mereka dalam mata pelajaran. Sehingga terkadang siswa mengalami proses penurunan di dalam mata pelajaran tertentu.

Masa remaja cenderung menutup diri sehingga terkadang menyebabkan cemas yang berlebihan pada remaja bahkan sampai mengalami stress. Perubahan

¹Sheenah Hakim, (2005), *Strategi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, h. 257

pada masa pubertas harus diimbangi oleh informasi, tanpa informasi yang tepat tentunya rasa cemas yang dimiliki remaja semakin besar. Kecemasan dipengaruhi oleh informasi. Kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Dalam hal ini bimbingan dan konseling sangat berperan penting dalam mengatasi kecemasan belajar siswa disekolah.

Pernyataan diatas berkaitan dengan pentingnya bimbingan dan konseling di sekolah. Pada dasarnya bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa yang menyangkut kepribadiannya dan membentuk perilaku siswa dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa.

Untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling ini tidak boleh dilakukan oleh sembarang orang, melainkan oleh orang tertentu yang memiliki keahlian, pengetahuan, keterampilan, sikap dan pandangan yang disertai oleh kematangan pribadi dan kemampuan yang kuat untuk melakukan usaha bimbingan konseling, orang tersebut dinamakan guru pembimbing.

Maka dari itu bahwa tugas guru bimbingan dan konseling adalah sangat mulia karena kegiatan guru bimbingan dan konseling berorientasi pada bagaimana membantu, mengembangkan dan membimbing perkembangan belajar peserta didik sehingga sukses dalam pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Yanti mengatakan bahwa peran guru BK dalam bimbingan konseling sangatlah penting baik dalam keberlangsungan kegiatan belajar mengajar maupun sebagai tenaga pembina sekaligus membantu dalam menangani masalah yang

dialami oleh siswa. Dengan adanya guru BK dalam lembaga sekolah, maka memungkinkan teratasinya masalah termasuk masalah kecemasan akademik.²

Berbagai bentuk kegiatan yang berhubungan dengan situasi sekolah, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menyelesaikan suatu proyek di kelas atau menghadapi tes, dapat menimbulkan kecemasan akademik. Menurut Bandura kecemasan akademik yaitu kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik.

Debi mengatakan bahwa siswa pada jenjang sekolah menengah atas berada pada fase perkembangan remaja madya (15-18 Tahun). Pada masa remaja, siswa berpotensi untuk mengalami masalah-masalah emosional dan berperilaku dalam bentuk yang beragam. Di lingkungan sekolah siswa mengalami perubahan yang signifikan karena mengalami transisi dari jenjang sekolah menengah pertama ke jenjang sekolah menengah atas, siswa berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak dan menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi.³

Masalah-masalah yang sering dialami oleh siswa tidak selamanya disebabkan oleh guru, tetapi juga dikarenakan oleh orang tua yang kurang berperan aktif dalam mendidik anaknya. Banyak orang tua yang lebih mementingkan pekerjaannya sehingga membuat dia tidak sadar akan perannya sangat berpengaruh besar terhadap pendidikan anak. Mereka bahkan menyerahkan sepenuhnya tanggung jawab dalam pendidikan anaknya kepada pihak sekolah. Sehingga anak kurang perhatian dari orang tua yang membuat anak tidak akan

²Yanti, dkk, (2013), *Hubungan Antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar*. *Jurnal Ilmiah Konseling*, Vol.2 No 1 Januari.

³Debi, (2018), *Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa*. *Jurnal Riset Bimbingan dan Konseling*, Vol 4 No 10 Oktober

begitu peduli terhadap pendidikan dan tugas-tugasnya di sekolah. Sehingga anak tersebut sering cemas, merasa kurang percaya diri pada saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran. Sehingga saat mereka disuruh oleh guru untuk maju kedepan menjelaskan tugasnya siswa tersebut sering merasa gugup, gemetaran dan siswa tidak berani mengeluarkan suara yang keras karena takut berada di depan teman sekelas, guru, dan takut gagal.

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan siswa dalam akademik adalah dengan layanan bimbingan kelompok, yang mana dalam bimbingan kelompok adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Dengan demikian siswa bisa mengutarakan permasalahan yang sedang mereka alami dan diharapkan adanya bimbingan kelompok, anak dapat menyelesaikan permasalahannya.⁴

Melakukan bimbingan kelompok biasanya sangat membantu siswa-siswa yang tengah mengalami kesulitan dalam mengatasi stress yang ditimbulkan karena adanya tantangan kehidupan. Di dalam bimbingan kelompok ketua kelompok membantu anggotanya berpartisipasi untuk mengurangi dampak dari banyaknya kondisi stress yang nantinya berpotensi memunculkan masalah kesehatan dan kesehatan mental yang di alami. Sehingga stress yang dihadapi siswa-siswa tersebut dapat berkurang. Karena di dalam melakukan bimbingan kelompok siswa memiliki kesempatan untuk melakukan sharing atas pengalaman, perasaan, dan pemikiran pribadi yang mereka alami.

⁴Achmad Juntika Nurihsan, (2015), *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*, Bandung: Refika Aditama, hal. 85

Kecemasan akademik yang muncul pada peserta didik di sekolah yaitu berkeringat saat berbicara di depan umum, gugup dan ketakutan apabila ditanya guru, tidak maksimal dalam mengerjakan tugas, dan mencontek teman saat ujian karena cemas dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan soal ujian. Adapun perilaku negatif yang ditimbulkan siswa, seperti: tidak mengikuti pelajaran di sekolah (bolos), terlambat, tidak sepaham dengan teman di sekolah sehingga timbul suatu perselisihan paham. Perilaku ini tentunya sangat mengganggu kelancaran proses belajar mengajar di sekolah. Hal ini terkait dengan pembahasan kecemasan akademik yang dialami siswa di MAN 1 Medan. Peneliti menemukan masalah mengenai kecemasan akademik di MAN 1 Medan yang terjadi seperti adanya siswa saat disuruh maju di depan suaranya sangat pelan, kurangnya minat belajar bersama dengan teman sekelas, sering bolos, dan gugup saat melakukan persentase di kelas.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul: **Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di MAN 1 Medan.**

B. Fokus Penelitian

Melihat beberapa faktor dari latar belakang diatas, maka perlu dilakukan fokus penelitian atas masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada peran guru Bimbingan Konseling dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan fokus masalah yang di temukan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana peran guru Bimbingan Konseling dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan?
2. Apa saja faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik di MAN 1 Medan?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di MAN 1 Medan. Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mendeskripsikan bagaimana peran guru Bimbingan Konseling dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan.
2. Untuk mendeskripsikan apa saja faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik di MAN 1 Medan.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian di atas di harapkan akan memberikan manfaat:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, terutama dalam upaya guru Bimbingan dan Konselig mengurangi kecemasan akademik siswa.

- b. Memperluas pemahaman mengenai pelaksanaan Bimbingan dan Konseling khususnya dalam membantu para pelajar menyelesaikan permasalahannya.
 - c. Secara teoritis dapat di gunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
- a. Bagi peneliti pribadi, sebagai penambah wawasan pengetahuan tentang fenomena yang terjadi di lapangan terkait dengan Bimbingan dan Konseling.
 - b. Bagi siswa, penelitian ini semoga bermanfaat dalam meningkatkan kualitas belajar serta dapat dijadikan pedoman untuk mengatasi kecemasan akademik yang di alami siswa.
 - c. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan profesionalisme kerja.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Bimbingan Konseling

a. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Bimbingan merupakan terjemahan dari kata “*guidance*”. Kata “*guidance*” yang kata dasarnya “*guide*” memiliki beberapa arti: menunjukkan jalan (*showing the way*), memimpin (*leading*), memberikan petunjuk (*giving instruction*), mengatur (*regulating*), mengarahkan (*governing*), dan memberi nasihat (*giving advice*). Istilah “*guidance*”, juga diterjemahkan dengan arti bantuan atau tuntunan. Ada juga yang menerjemahkan kata “*guidance*” dengan arti pertolongan; tetapi tidak semua bantuan, tuntunan atau pertolongan berarti konteksnya bimbingan.

Bantuan atau tuntunan atau pertolongan yang bermakna bimbingan konteksnya sangat psikologis. Selain itu, bantuan atau pertolongan yang bermakna bimbingan harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut: ada tujuan yang jelas untuk apa bantuan itu diberikan, harus terencana (tidak insidental atau asal-asalan), berproses dan sistematis (melalui tahapan-tahapan tertentu), menggunakan cara-cara atau pendekatan tertentu, dilakukan oleh orang ahli (memiliki pengetahuan tentang bimbingan), dievaluasi untuk mengetahui hasil dari pemberian bantuan, tuntunan, atau pertolongan.⁵

⁵Tohirin, (2008), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, h. 16

Menurut Muhamad Surya mengatakan bahwa:

Bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan terus menerus dan sistematis dari pembimbing (konselor) kepada yang di bimbing (klien) agar tercapai kemandirian dalam pemahaman, penerimaan, pengarahan dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian dengan lingkungan.⁶

Dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan merupakan proses pemberian bantuan kepada murid (peserta didik), dengan memperhatikan murid itu sebagai individu dan makhluk sosial serta memperhatikan adanya perbedaan-perbedaan individu, agar murid itu dapat membuat tahap maju seoptimal mungkin dalam proses perkembangannya.

Konseling berasal dari bahasa Inggris yakni “*Counseling*” yang berarti bimbingan, baik sebagai layanan maupun sebagai teknik. Sedangkan layanan konseling adalah jantung hati layanan bimbingan secara keseluruhan (*counseling is heart of guidance*). Konseling merupakan satu jenis layanan yang merupakan bagian terpadu dari bimbingan. Konseling dapat diartikan sebagai hubungan timbal balik antar individu, dimana yang seorang (konselor) berusaha membantu yang lain (konseli) untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang.⁷

Menurut Syaiful Akhyar Lubis menyatakan bahwa:

Konseling merupakan berlangsungnya pertemuan tatap muka (*face to facerelationship*) antara dua orang atau lebih (*more than two people*). Pihak pertama adalah konselor yang dengan sengaja memberikan

⁶Muhammad Surya, (2003), *Psikologi Konseling*, Jakarta: Pustaka Bani Quraisy, h. 5

⁷Tarmizi, (2018), *Bimbingan Konseling Islami*, Medan: Perdana Publishing, h. 15

bantuan, layanan kepada konseli, secara profesional, sedangkan pihak kedua adalah konseli yang diharapkan dapat menyelesaikan problema pribadinya, tetapi tidak dapat diselesaikan secara mandiri.⁸

Dengan membandingkan pengertian konseling yang dikemukakan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling merupakan suatu upaya bantuan yang dilakukan dengan empat mata atau tatap muka antara konselor dan konseli yang berisi usaha yang laras, unik, manusiawi (human), yang dilakukan dalam suasana keahlian dan yang didasarkan atas norma-norma yang berlaku, agar konseli memperoleh konsep diri dan kepercayaan diri sendiri dalam memperbaiki tingkah-lakunya pada saat ini dan mungkin pada masa yang akan datang.⁹

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan konseling adalah hubungan timbal balik antara dua orang yaitu konselor dengan kliennya untuk menangani masalah klien yang berdasarkan norma-norma yang berlaku untuk tujuan yang berguna bagi klien.

Bimbingan dan Konseling merupakan dua istilah yang sering dirangkai bagaikan kata majemuk. Hal itu mengisyaratkan bahwa kegiatan bimbingan dan kadang-kadang dilanjutkan dengan kegiatan konseling. Beberapa ahli menyatakan bahwa konseling merupakan inti atau jantung hati dari kegiatan bimbingan. Ada pula yang menyatakan bahwa konseling merupakan salah satu jenis layanan bimbingan. Dengan demikian, dapat

⁸Syaiful Akhyar, (2015), *Konseling Islami*, Bandung: Citapustaka Media, h. 21

⁹Hallen, (2005), *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Quantum Teaching, h. 84

dipahami bahwa dalam proses kegiatan konseling di dalamnya sudah tersirat kegiatan bimbingan.¹⁰

Setelah memahami pengertian bimbingan dan konseling, maka sangat penting dan perlu dipahami pula mengenai prinsip-prinsip dasar bimbingan konseling secara umum, ada beberapa prinsip-prinsip bimbingan konseling, antara lain:

- 1) Karena bimbingan itu berhubungan dengan sikap dan tingkah laku individu, perlulah diingat bahwa sikap dan tingkah laku individu itu terbentuk dari segala aspek kepribadian yang unik dan ruwet.
- 2) Perlu dikenal dan dipahami perbedaan individual dari pada individu-individu yang dibimbing, ialah untuk memberikan bimbingan yang tepat sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh individu yang bersangkutan.
- 3) Bimbingan harus berpusat pada individu yang dibimbing.
- 4) Masalah yang tidak dapat diselesaikan di sekolah harus diserahkan kepada individu atau lembaga yang mampu dan berwenang melakukannya.
- 5) Bimbingan harus dimulai dengan identifikasi kebutuhan-kebutuhan yang dirasakan oleh individu yang dibimbing.
- 6) Bimbingan harus fleksibel sesuai dengan kebutuhan individu dan masyarakat.
- 7) Program bimbingan harus sesuai dengan program pendidikan di sekolah yang bersangkutan.

¹⁰Mulyadi, (2016), *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Kencana, h. 51

- 8) Pelaksanaan program bimbingan harus dipimpin oleh seorang petugas yang memiliki keahlian dalam bidang bimbingan dan sanggup bekerjasama dengan para pembantunya serta dapat dan bersedia mempergunakan sumber-sumber yang berguna di luar sekolah.
- 9) Terhadap program bimbingan harus senantiasa diadakan penilaian teratur untuk mengetahui sampai dimana hasil dan manfaat yang diperoleh serta penyesuaian antara pelaksanaan dan rencana yang dirumuskan terdahulu.¹¹

b. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Menurut Sunaryo Kartadinata mengatakan bahwa:

Tujuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu konseli agar dapat mencapai tugas-tugas perkembangan dirinya secara optimal sesuai dengan potensi atau kapasitasnya yang meliputi aspek pribadi, sosial, belajar (akademik) dan karier.¹²

Menurut Prayitno yang mengutip pendapat Thompson dan Rudolph dalam buktinya mengemukakan bahwa tujuan bimbingan dan konseling adalah:

- 1) Mengikuti kemauan-kemauan/saran-saran konselor.
- 2) Mengadakan perubahan tingkah laku secara positif.
- 3) Melakukan pemecahan masalah.
- 4) Melakukan pengambilan keputusan, pengembangan kesadaran, dan pengembangan pribadi.

¹¹Agung Ngurah Adiputra, (2013), *Bimbingan dan Konseling Aplikasi disekolah Dasar dan Taman Kanak-kanak*, Yogyakarta: Graha Ilmu, h. 12

¹²Sunaryo Kartadinata, (2008), *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, h. 197

- 5) Mengembangkan penerimaan diri.
- 6) Memberikan pengukuhan.¹³

Menurut Safwan Amin mengatakan bahwa:

konseling adalah untuk menolong atau membantu individu yang bermasalah, memahami dan mengenal kelebihan dan kelemahan dirinya, mengaplikasikan segala potensi yang ada pada dirinya, dapat mengarahkan dan memfokuskan kariernya pada hal-hal yang diinginkan, dan individu dapat menjadi diri sendiri (mandiri).¹⁴

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan konseling adalah membantu individu untuk mengatasi masalah agar tercapainya sebuah proses perkembangannya yang meliputi belajar, sosial, pribadi, dan karir. Perkembangan ini dilakukan dalam rangka upaya agar siswa dapat menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan sesuai dengan keahlian yang dimiliki.

c. Guru Bimbingan Konseling

Secara etimologi, istilah guru berasal dari bahasa sansekerta yang berarti guru, tetapi secara harfiahnya adalah “berat” adalah seseorang pengajar yang berarti dengan atau bersama rangkai dengan menerima atau memahami. Menurut Tohirin, menyatakan bahwa Guru bimbingan konseling merupakan petugas bimbingan konseling yang secara umum di kenal dengan dua tipe, yaitu tipe profesional dan nonprofesional.¹⁵

¹³Prayitno dan Erman Amti, (2004), *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, h. 113

¹⁴Safwan Amin, (2005), *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Banda Aceh: Yayasan Pena, h. 30

¹⁵Ramayulis dan Mulyadi, (2016), *Bimbingan dan Konseling Islam di Madrasah dan Sekolah*, Jakarta: Kalam Mulia, h. 110

Guru bimbingan konseling profesional adalah petugas bimbingan konseling yang direkrut atau diangkat sesuai klasifikasi keilmuannya dan latar belakang pendidikan seperti Sarjana Strata Satu (S1), S2, dan S3 jurusan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan konseling profesional mencurahkan sepenuh waktunya pada pelayanan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan konseling nonprofesional adalah petugas bimbingan konseling yang diangkat tidak berdasarkan keilmuan atau latar belakang pendidikan profesi, misalnya guru mata pelajaran, guru wali kelas, dan kepala sekolah yang merangkap tugas sebagai petugas bimbingan dan konseling. Selain harus memiliki ilmu bimbingan dan konseling, guru bimbingan konseling juga harus memiliki ilmu-ilmu tentang manusia dengan berbagai macam problematikanya seperti ilmu psikologi.¹⁶

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan konseling adalah petugas bimbingan konseling baik profesional maupun nonprofesional yang bertugas memberikan bantuan kepada siswa dengan memperhatikan siswa itu sebagai individu dan makhluk sosial, agar siswa dapat maju seoptimal mungkin dalam proses perkembangannya serta dapat menolong dirinya sendiri, menganalisis, dan memecahkan masalahnya sendiri. Guru bimbingan konseling harus mengetahui dan memahami secara mendalam sifat-sifat seseorang, daya kekuatan dalam diri seseorang, merasakan kekuatan jiwa apakah yang mendorong seseorang berbuat dan

¹⁶Prayitno dan Erman Amti, (2013), *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, h. 340

mendiagnosis berbagai persoalan siswa, selanjutnya mengembangkan potensi individu secara positif.¹⁷

Dalam melaksanakan layanan dan kegiatan bimbingan dan konseling yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya, guru bimbingan dan konseling menjadi pelayan bagi pencapaian tujuan pendidikan secara menyeluruh, khususnya bagi terpenuhinya kebutuhan dan tercapainya tujuan-tujuan perkembangan masing-masing peserta didik yang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat dan kepribadian peserta didik di sekolah.

Peranan bimbingan dan konseling dalam memberi pada siswa merupakan faktor penentu bagi perkembangan kepribadian siswa, baik dalam cara berfikir, bersikap maupun berperilaku. Maka pihak guru perlu memperhatikan beberapa hal, seperti harus dapat mengerti tentang permasalahan yang dihadapi anak didiknya, adanya teknik dalam memecahkan masalah, serta mengetahui motivasi yang dimiliki oleh anak sesuai dengan fase-fase perkembangan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gunarsa sebagai berikut:

- 1) Guru bimbingan dan Konseling dapat mengerti dan menaruh perhatian terhadap permasalahan siswa.
- 2) Guru bimbingan dan konseling memahami lebih luas, memiliki keterampilan dan teknik yang di perlukan dalam usaha memecahkan persoalan siswa.¹⁸

¹⁷Sutirna, (2013), *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal, dan informal*, Yogyakarta: Andi, h. 57

Peranan guru bimbingan dan konseling di sekolah sebagaimana yang tercantum dalam SK Menpan No. 84/1993 yang menegaskan bahwa tugas pokok konselor/guru bimbingan dan konseling adalah menyusun program bimbingan, melaksanakan evaluasi pelaksanaan, menganalisis hasil pelaksanaan dan tindak lanjut dalam program bimbingan dan konseling terhadap peserta didik yang menjadi tanggung jawabnya.¹⁹

Dari uraian beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa peran guru bimbingan dan konseling sangat penting. Guru bimbingan dan konseling merupakan tenaga utama dalam pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Kegiatan bimbingan dan konseling merupakan kegiatan yang tidak terpisahkan dari proses pendidikan di sekolah, maka dalam tugasnya sebagai guru bimbingan dan konseling, ia harus mampu dalam membimbing dan mengembangkan potensi siswa. Selain itu guru bimbingan dan konseling tidak hanya menangani siswa yang bermasalah saja (nakal), akan tetapi juga menangani berbagai macam persoalan yang dialami oleh siswa yang perlu bimbingan guru BK seperti masalah malas belajar, sering cemas saat mengerjakan tugas, dan masalah bakat dan minat.

Konselor adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling

¹⁸Gunarsa, (1995), *Psikologi Untuk Membimbing*, Jakarta: Gunung Mulia, h. 9

¹⁹Achmad Juntika Nurihsan, (2005), *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Rineka Adi Tama, h. 43

secara luas, konselor dalam menjelaskan perannya bertindak sebagai fasilitator bagi klien.²⁰

Seorang konselor harus menyampaikan suatu informasi yang benar kepada kliennya agar klien terbebas dari masalah yang dihadapinya. Hadist Rasulullah shallallahu'alaihi wasallam telah bersabda sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ سُنِيَ عَنْ
عِلْمٍ فَكَتَمَهُ أَجْمَهُ اللَّهُ بِلِجَامٍ مِنْ نَارٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ [رواه أبو داود]

Artinya: “Dari Abu Hurairah berkata, Rasulullah shallallahu'alaihi wasallam bersabda: Barang siapa ditanya tentang suatu ilmu, lalu dirahasiakannya, maka dia akan datang pada hari kiamat dengan kendali (di mulutnya) dari api neraka. (HR. Abu Daud).”²¹

Dari hadist diatas bisa disimpulkan bahwa konselor adalah sebagai fasilitator yang pasti mempunyai banyak informasi dan senang memberikan dan menjelaskan informasinya kepada klien. Konselor bukanlah pribadi yang maha kuasa yang tidak mau berbagi dengan orang lain. Dimana dalam penyampaian ini konselor menyampaikan kebenaran yang ada tentang apa-apa saja yang diketahui tentang pencegahan dan pengentasan permasalahan kliennya.

²⁰Namora Lumongga, (2011), *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*, Jakarta: Kencana, h. 21

²¹ Muslim Ibn Al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, Juz 8, h. 194

1) Tugas Guru Bimbingan Konseling

Ada beberapa tugas guru bimbingan dan konseling di sekolah, antara lain:

a) Memasyarakatkan layanan bimbingan dan konseling.

Usaha yang dilakukan guru bimbingan konseling dalam memasyarakatkan pelayanan bimbingan konseling di sekolah kepada segenap unsur di sekolah dan unsur lain di luar sekolah (orang tua, masyarakat) dengan menjamin pelaksanaan program bimbingan konseling secara profesional.

b) Merencanakan program.

Merencanakan program bimbingan konseling dalam satuan-satuan waktu (tahun, semester, cawu, mingguan, dan harian).

c) Melaksanakan program.

Melaksanakan program bimbingan konseling yang telah direncanakan oleh guru bimbingan konseling dalam satuan-satuan waktu (tahun, semester, cawu, mingguan dan harian).

d) Menilai proses dan hasil layanan.

Menilai proses dan hasil pelaksanaan layanan bimbingan konseling serta kegiatan pendukung bimbingan konseling dalam satuan-satuan waktu tertentu.²²

²²Sutirna, (2003), *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Hak Cipta, h. 125

2. Kecemasan Akademik

a. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan dalam kamus bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari bahasa lain “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.²³

Psikolog eksistensial Rollo May melihat bahwa kecemasan dipicu oleh ancaman terhadap nilai eksistensi dasar manusia. Kecemasan adalah kondisi yang ditimbulkan oleh adanya ancaman terhadap kesadaran tentang diri sendiri. Perasaan tidak berdaya sering kali menjadi penyebab utamanya. Sebagai contoh, kecemasan orang wanita muda mungkin disebabkan karena ia diabaikan oleh orang tuanya, teralienasi dari agamanya, atau diperlakukan sebagai objek oleh teman sebayanya.²⁴

Sigmund Freud mengatakan bahwa:

Kecemasan adalah keadaan afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh gejala fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang dirasa mengancam perasaan tidak menyenangkan ini biasanya tidak jelas, sulit dipastikan, tetapi selalu terasa.²⁵

²³Rita Arikson, dkk, (1999), *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Erlangga, h. 39

²⁴Novi Hendri, (2013), *Model-Model Konseling*, Medan: Perdana Publishing, h.

²⁵Feist, J & Feist, G. J, (2010), *Theories of Personality*. Teori Kepribadian, Jakarta: Salemba Humanika, h. 38

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan yang timbul dari dalam diri seseorang terhadap suatu keadaan yang tidak baik, seperti rasa takut dan khawatir pada situasi tertentu, rasa takut ini dapat terjadi saat keinginan tidak sesuai dengan yang diharapkan (takut gagal) terhadap sesuatu yang ingin dicapai tetapi hasilnya tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Dalam Al-qur'an cemas atau kecemasan disebut dengan kata Al-Khauf sedang takut. Ketakutan disebut dengan istilah Khasyyah. Salah satu ayat Al-qur'an menerangkan bahwa cemas atau kecemasan merupakan bagian dari kondisi hidup manusia. Allah menjadikan kecemasan itu sebagai bagian dari ujian terhadap manusia terutama untuk melihat sejauh mana kesabaran manusia dalam menghadapinya. Firman Allah SWT dalam surah Al-Baqarah ayat 155:



Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikan lah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Al-Baqarah: 155).”²⁶

Dari uraian di atas disimpulkan bahwa kecemasan merupakan manifestasi emosi yang bercampur baur dan dialami oleh individu sebagai suatu reaksi terhadap ancaman, tekanan, kekhawatiran yang mempengaruhi fisik dan psikis.

Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan dalam dunia pendidikan. Seperti dalam hasil penelitian Bhansali & Trivedi mengatakan bahwa akademik adalah sumber utama ketegangan di antara remaja saat ini. Hal ini karena remaja pada usia 15-18 tahun sedang berada pada posisi mengalami perubahan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Seperti yang diungkapkan Erikson dalam kan mengatakan bahwa masa remaja ditandai oleh perubahan yang besar, di antaranya kebutuhan untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikologis, pencarian identitas dan membentuk hubungan baru termasuk mengekspresikan perasaan seksual. Hal tersebut senada dengan pendapat Steinberg dalam Peachman yang menyatakan bahwa remaja pada usia 15-18 tahun mengalami banyak perubahan secara kognitif, emosional, dan sosial, mereka berpikir lebih kompleks, secara emosional lebih sensitif dan lebih sering menghabiskan waktu bersama dengan teman-temannya.

²⁶Dapartemen Agama RI, (2012), *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Sigma Examedia Arkanleema, h. 65

Secara istilah definisi kecemasan akademik adalah sebagaimana yang dikemukakan oleh Valiante & Pajares bahwa kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Adapun menurut Ottens bahwa kecemasan akademik adalah situasi yang mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respons fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan.

Sementara menurut *Center for Learning & Teaching* definisi kecemasan akademik adalah hasil dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang meningkat dan membutuhkan perhatian. Perubahan terjadi dalam respons terhadap situasi akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas di sekolah, diskusi di kelas atau ketika ujian. Ketika kecemasan meningkat, tubuh akan memberikan reaksi atau respons untuk menolak atau memperjuangkannya.²⁷

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan akademik adalah terganggunya pola pikir, respons fisik dan perilaku yang disebabkan tuntutan dari luar yang terlalu tinggi di mana hal tersebut menjadi beban bagi peserta didik yang akhirnya membuat peserta didik tidak dapat berpikir logis sehingga performa yang

²⁷Ahmad Susanto, (2018), *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*, Jakarta: Kencana, h. 300

ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas dan kegiatan akademik diberikan.

b. Karakteristik-karakteristik Kecemasan Akademik

Ottens mengemukakan karakteristik-karakteristik kecemasan akademik menjadi empat macam, yaitu:

1) Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*).

Peserta didik memperlihatkan pikiran, persepsi, dan dugaan yang mengarah pada kesulitan akademik yang dihadapi. Ada tiga aktivitas mental yang terlibat yaitu:

a) Kekhawatiran: peserta didik menjebak diri sendiri ke dalam kegelisahan dengan menganggap semua dilakukannya adalah salah.

b) Dialog diri (*self dialog*) yang maladaptif: peserta didik berbicara dengan dirinya sepanjang hari, yang merupakan wujud dari dialog sadar. Peningat diri (*self reminder*), instruksi diri (*self directives*), menyelamati diri (*self congratulations*), dan kesukaan akan sesuatu merupakan bentuk-bentuk dari dialog sadar. Tetapi berbicara dalam hati pada peserta didik yang cemas secara akademik sering kali ditandai dengan kritik-kritik (*self criticism*) yang keras, penyalahan diri (*self blame*), dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (*self talk*) yang mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan memperbesar peluang untuk merendahkan kepercayaan diri serta mengacaukan peserta didik dalam memecahkan masalah.

c) Pengertian yang kurang maju dan keyakinan peserta didik mengenai diri dan dunia mereka. Peserta didik memiliki keyakinan yang salah tentang pentingnya masalah yang ada.

2) Perhatian menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*).

Tugas akademik seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah membutuhkan konsentrasi penuh. Peserta didik yang cemas secara akademik membiarkan perhatian mereka menurun. Perhatian dapat dialihkan melalui pengganggu eksternal (perilaku peserta didik lain, jam, suara-suara bising), atau melalui pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik).

3) Distres secara fisik (*psychological distress*).

Banyak perubahan yang terjadi pada tubuh yang diasosiasikan dengan kecemasan seperti kekakuan pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan fisik, pengalaman kecemasan emosional juga berpengaruh seperti mempunyai perasaan kecewa. Aspek-aspek emosional dan fisik dari kecemasan mengganggu jika diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian yang penting selama tugas akademik.

4) Perilaku yang kurang tepat (*innappropriate behaviours*).

Kecemasan akademik pada peserta didik terjadi karena peserta didik ingin memilih cara yang tepat dalam menghadapi kesulitan. Menghindar adalah yang umum, seperti menghindar dari melaksanakan tugas (berbicara pada teman pada saat belajar). Kecemasan akademik pada peserta didik juga

terjadi ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan ujian secara terburu-buru²⁸.

c.Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Akademik

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar bergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Nevid dkk, faktor yang menyebabkan kecemasan dibagi menjadi dua yaitu:

1) Faktor individu

Faktor yang menimbulkan kecemasan meliputi ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, ketakutan akan kehilangan kontrol, perasaan segala sesuatu adalah hal yang membingungkan serta tidak dapat teratasi dan perasaan tidak mampu mengendalikan sesuatu.

2) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan yang menimbulkan kecemasan berkaitan dengan perasaan terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan dan kekhawatiran akan ditinggal sendirian oleh orang terpenting dalam hidupnya.²⁹

²⁸Ibid, h. 302

²⁹Nevid, dkk, (2005), *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: Erlangga, h. 164

Menurut Zakiah Daradjat didalam Kholil Lur Rochman mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan itu:

- 1) Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas di dalam pikiran.
- 2) Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.
- 3) Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.³⁰

Sedangkan menurut pendapat Maher dalam bukunya yang dikutip oleh Sobur yang mengemukakan penyebab kecemasan adalah sebagai berikut.

- 1) Emosional yaitu ketakutan yang amat sangat dan secara sadar.
- 2) Kognitif yaitu ketakutan yang meluas dan sering berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih, memecahkan masalah, dan mengatasi tuntutan lingkungan.

³⁰Kholil Lur Rochman, (2010), *Kesehatan Mental*, Purwokerto: Fajar Media Press, h. 167

- 3) Psikologis yaitu tanggapan tubuh terhadap rasa takut berupa pengerasan diri untuk bertindak, baik tindakan itu dikehendaki atau tidak.³¹

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Emosi ini ditimbulkan baik dilingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Kecemasan timbul karena perasaan tidak tenang, rasa takut, rasa khawatir yang akan terjadi pada waktu kedepannya yang berpengaruh terhadap perilakunya.

d. Sumber-sumber Kecemasan Akademik

Siswa terkadang mengembangkan perasaan kecemasan tentang stimuli tertentu melalui proses kondisional klasik. Mereka juga lebih mungkin mengalami kecemasan, khususnya kecemasan yang merugikan, ketika menghadapi suatu ancaman yaitu situasi dimana mereka percaya bahwa mereka memiliki sedikit atau bahkan tidak sama sekali kesempatan untuk sukses. Kecemasan yang membantu lebih umum ketika siswa menghadapi suatu tantangan, situasi dimana mereka percaya, mereka mungkin dapat mencapai kesuksesan dengan sejumlah usaha yang signifikan namun masuk akal. Anak-anak dan remaja cenderung memiliki tingkat kecemasan tertentu, mungkin yang membantu, mungkin yang merugikan dalam banyak kondisi seperti yang dijabarkan berikut ini:

- 1) Situasi dimana keselamatan fisik terancam. Misalnya, jika kekerasan lazim terjadi disekolah atau lingkungan sekitar mereka.

³¹Alex Sobur, (2009), *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, h. 346

- 2) Situasi dimana kepastian diri (*Self worth*) terancam. Misalnya ketika seseorang mengucapkan kata-kata yang merendahkan rasa atau jender mereka.
- 3) Situasi baru. Misalnya, pindah kesekolah baru.
- 4) Penilaian atau evaluasi dari orang lain. Misalnya, menerima nilai rendah dari seseorang guru atau dikucilkan oleh teman-teman.
- 5) Frustrasi dengan mata pelajaran. Misalnya, pernah merasa kesulitan dengan konsep matematika, bahasa inggris tertentu.
- 6) Tuntutan kelas yang berlebihan. Misalnya, diharapkan mempelajari banyak materi dalam jangka waktu singkat.
- 7) Ujian kelas. Misalnya, menjalani ujian penting, khususnya ujian yang mempengaruhi kesempatan naik kelas atau kelulusan dan kekhawatiran masa depan. Misalnya, bagaimana mencari penghidupan setelah SMA.³²

3. Konsep Dasar Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Layanan Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi ataupun aktifitas kelompok yang membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan sosial.³³

³²Jegne Eliis Ormrod, (2008), *Psikologi Pendidikan, Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, jakarta: Erlangga, h. 80-82

³³Achmad Juntika Nurihsan, (2011), *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung: Refika Aditama, h. 23

Bimbingan kelompok dilaksanakan dalam dua kelompok, yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), pemberian informasi dalam bimbingan kelompok terutama dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman tentang kenyataan, aturan-aturan dalam kehidupan, dan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menyelesaikan tugas, serta meraih masa depan dalam studi, karir, ataupun kehidupan. Aktivitas kelompok diarahkan untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman diri dan pemahaman lingkungan, penyesuaian diri, serta pengembangan diri.

Bimbingan kelompok juga merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditunjukkan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagai salah satu teknik bimbingan kelompok mempunyai prinsip, kegiatan, dan tujuan yang sama dalam bimbingan. Perbedaannya hanya terletak pada pengelolannya, yaitu dalam situasi kelompok.³⁴

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok sangat tepat mencegah siswa dari ketidakpercayaan diri dalam belajar, karena dengan adanya layanan bimbingan kelompok akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan ide, gagasan atau pendapat di depan teman-temannya. Bagi siswa yang tidak percaya diri didalam bimbingan kelompok mereka agar

³⁴Maliki, (2016), *Bimbingan Konseling Disekolah Dasar*, Jakarta: Kencana, h. 175

belajar menjadi lebih percaya kepada kemampuannya dan lebih bersikap mandiri dalam bertindak.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Konsep tujuan bimbingan kelompok harus selalu dipahami dari sudut tujuan individual siswa. Tujuan bimbingan kelompok adalah membantu individu agar lebih kompeten bukan untuk menghasilkan suatu kelompok yang lebih baik. Dinkmeyer dan Muro menjelaskan tujuan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Membantu setiap anggota kelompok mengetahui dan memahami dirinya untuk membantu proses menemukan identitas.
- 2) Dengan memahami diri sendiri, maka siswa diharapkan akan semakin mampu mengembangkan penerimaan diri dan merasa berharga sebagai pribadi.
- 3) Mampu mengembangkan keterampilan sosial dan kecakapan antar pribadi, sehingga siswa mampu melaksanakan tugas perkembangan dalam kehidupan sosial-pribadi.
- 4) Menumbuhkan kecapakan, mengarahkan diri, memecahkan masalah, dan mentransfer untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari.
- 5) Membantu siswa belajar bagaimana menjadi pendengar yang empati, yang mampu mendengar bukan apa saja yang diucapkan, tetapi juga dapat mendengar perasaan yang mengikuti ucapan orang lain.
- 6) Membantu siswa untuk dapat memberi makna terhadap sesuatu sesuai dengan keyakinan dan pemikiran yang dimilikinya.

- 7) Membantu setiap anggota kelompok untuk dapat merumuskan tujuan-tujuan tertentu yang akan diwujudkankannya.³⁵

Berdasarkan tujuan diatas dapat diambil kesimpulan, bahwa tujuan bimbingan kelompok adalah membangun komunikasi dengan anggota kelompok dengan baik secara verbal maupun nonverbal. Dengan bimbingan kelompok diharapkan siswa mampu mengembangkan potensi dirinya dan mandiri sehingga tidak tergantung kepada orang lain.

c. Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok

Pada umumnya ada beberapa tahap-tahap dalam layanan bimbingan kelompok, diantaranya yaitu:

1) Tahap pembentukan

Pada tahap ini dimulai dengan pengumpulan calon anggota kelompok dalam rangka kegiatan kelompok yang direncanakan. Tahap ini merupakan tahap pengenalan. Adapun langkah-langkah kegiatannya adalah mengucapkan selamat datang kepada para anggota kelompok, memimpin doa, menjelaskan pengertian, tujuan, cara pelaksanaan, melaksanakan perkenalan, dilanjutkan rangkaian nama.

2) Tahap peralihan

Dalam tahap peralihan langkah-langkah yang harus dilakukan pemimpin kelompok tentang topik-topik yang akan dibahas di dalam kelompok. Topik yang akan dibahas sifatnya umum yang berada di luar diri anggota kelompok yang pernah dilihat, didengar, pernah

³⁵Maliki, (2016), *Bimbingan Konseling Disekolah Dasar*, Jakarta: kencana, h. 177

dibaca, dari berbagai media massa. Topik tersebut ada yang dapat disiapkan langsung oleh pemimpin kelompok, adapula topik yang akan dibahas berasal dari masing-masing anggota kelompok. Bila perlu pemimpin kelompok dapat memberikan contoh topik yang akan dibahas dalam kelompok. Dengan jeli pemimpin harus memperlihatkan suasana kelompok tentang kesiapan para ajakan untuk membahas, mendalami, topik umum yang telah disepakati bersama.

3) Tahap kegiatan

Tahap kegiatan ini pemimpin kelompok mempertajam topik yang akan dibahas. Kemudian mulai mengemukakan topik bahasan dalam bimbingan kelompok tugas. Topik bahasan di kemukakan secara langsung oleh pemimpin kelompok dan langsung dibahas sampai tuntas. Dalam kelompok bebas topik bahasan dikemukakan oleh masing-masing anggota kelompok. Setelah mendapat persetujuan dari semua anggota kelompok secara bergantian topik-topik tersebut dibahas tuntas. Untuk mengurangi ketegangan dan kelelahan dari masing-masing anggota kelompok dapat ditampilkan selingan berupa permainan, nyanyian, dan baca puisi.

4) Tahap pengakhiran

Dalam tahap pengakhiran pemimpin kelompok memberikan informasi bahwa akan diakhiri. Untuk para anggota di beri kesempatan untuk menyampaikan kesan-kesan kegiatan yang telah dilaksanakan. Berikutnya pemimpin kelompok menanyakan kemungkinan kegiatan tersebut untuk bisa ditindak lanjuti. Anggota kelompok diberi

kesempatan untuk menyampaikan pesan dan harapan pada pertemuan mendatang. Kemudian pertemuan ditutup dengan ucapan terima kasih oleh pemimpin kelompok dan diakhiri dengan doa bersama.³⁶

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok terdiri dari empat tahapan yaitu tahap pertama pembentukan dimana tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Tahap kedua adalah tahap peralihan yang merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Tahap ketiga adalah tahap kegiatan dimana tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok. Tahap keempat merupakan tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu.

B. Penelitian Relevan

Ada beberapa penelitian relevan yang bersangkutan dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, sebagai berikut:

1. Skripsi Isni Maulina yang berjudul “ Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di SMP NEGERI 9 BANDA ACEH. Untuk mengatasi kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional diperlukan sosok guru bimbingan dan konseling yang mampu mengatasi kecemasan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

³⁶Hellen, (2005), *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Quantum Teaching, h. 132

peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional.

2. Skripsi Asmidar Sitorus yang berjudul “Penerapan Konseling Behaviour Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa Di MAN 1 Medan. Penerapan konseling behavior kognitif dilaksanakan melalui konseling kelompok dan konseling perorangan. Jenis kecemasan belajar siswa yaitu masalah keterbatasan waktu belajar, kurangnya kemampuan siswa mengeluarkan pendapat, seringnya terlambat masuk sekolah, adanya keletihan dan kejenuhan yang dialami siswa dalam belajar akibat terlalu banyaknya tugas-tugas pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dalam penelitian ini tindakan yang dilakukan adalah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

Metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji tentang peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Karena peneliti lebih mudah melakukan penyesuaian apabila berhadapan dengan kenyataan dan dapat berhubungan langsung dengan responden.

Penelitian ini merupakan suatu penelitian menyimpulkan secara deskriptif mengenai metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan. Maka dengan tujuan di atas penulis akan menyimpulkan semua data dengan jelas berdasarkan hasil jawaban responden dari wawancara dan observasi.³⁷

³⁷Lexy j Moleong, (2005), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, h. 5

B. Lokasi Penelitian

Dalam penelitian yang akan dilakukan memilih MAN 1 Medan sebagai lokasi penelitian yang beralamat di Jl. William Iskandar No. 7 B Kota Medan Provinsi Sumatera Utara.

C. Sumber Data

Sumber data objek dalam penelitian kualitatif adalah data yang diterima peneliti baik data yang diterima peneliti secara langsung maupun data yang diperoleh peneliti dari sumber yang sudah ada.

Moleong mendeskripsikan subjek penelitian sebagai informan, yang artinya orang pada latar penelitian yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Sejalan dengan definisi tersebut, peneliti mendeskripsikan subjek penelitian pelaksanaan layanan informasi merupakan sasaran pengamatan atau informan pada suatu penelitian yang diadakan oleh peneliti.³⁸

Sebagai informan dalam penelitian ada dua jenis data, yaitu data primer dan data sekunder:

1. Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya. Data primer disebut juga sebagai data asli. Untuk mendapatkan data primer, peneliti harus mengumpulkan secara

³⁸Ibid, h. 6

langsung. Teknik yang dapat digunakan peneliti untuk mengumpulkan data primer antara lain observasi, wawancara.

2. Data Sekunder, yaitu data pelengkap sebagai pendukung dalam penelitian ini yang memberikan keterangan serta informasi tambahan dalam kelengkapan penelitian seperti:³⁹
 - a. Kepala sekolah sebagai penanggung jawab terlaksananya pendidikan di MAN 1 Medan.
 - b. Guru Bimbingan dan Konseling di MAN 1 Medan yang bernama bapak Drs. Amir Husin Pangaribuan, M.Pd
 - c. Siswa kelas XI MIA 1 di MAN 1 Medan yang dijadikan sebagai informan penelitian berjumlah 3 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan tidak langsung, namun dilakukan secara sistematis terhadap gejala-gejala yang diteliti. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka observasi ini dilakukan untuk mengamati aktivitas guru dan siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Observasi dilakukan berdasarkan lembar observasi yang telah diajukan oleh peneliti. Hasil observasi diperoleh pada saat peneliti berada di lapangan (di dalam kelas).

³⁹Salim dan Haidir, (2019), *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan dan jenis*, Jakarta: Kencana, h. 103

2. Wawancara

Wawancara adalah proses tanya jawab antara dua orang secara lisan untuk mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-keterangan. Wawancara adalah sebuah kecakapan dengan maksud tertentu, percakapan yang dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan yang di wawancarai akan memberikan respon dari pertanyaan tersebut atau menjawab pertanyaan. Wawancara yang peneliti lakukan adalah untuk mendapatkan data atau informasi dari objek yang sedang di teliti. Kegiatan ini di gunakan untuk mendapatkan informasi langsung dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada informan secara lisan. Pada penelitian ini yang diwawancarai adalah guru BK dan beberapa orang siswa.⁴⁰

3. Dokumentasi

Menurut Suharsimi Arikunto, dokumentasi adalah metode mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, notulen rapat, agenda dan sebagainya. Dokumen yang terhimpun sangat berguna untuk melengkapi data yang telah diperoleh dari teknik wawancara dan observasi partisipan.⁴¹

Selain itu digunakan juga untuk mengetahui secara konkrit tentang peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan.

⁴⁰Basrowi dan Suwandi, (2008), *Memahami Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rineka Cipta, h. 113

⁴¹Susilo Rahardjo dan Gunanto, (2016), *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*, Jakarta: Kencana, h. 47

E. Teknik Analisis Data

Setelah data yang diperlukan terkumpul dengan menggunakan teknik pengumpulan data atau instrument yang ditetapkan, maka kegiatan selanjutnya adalah melakukan analisis. Moleog berpendapat bahwa analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data.

Sedangkan menurut Bong dan Biken dalam Salim dan Syahrums menjelaskan bahwa analisis data adalah proses mencari dan mengatur secara sistematis transkrip wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain yang telah dikumpulkan untuk penambah pemahaman sendiri mengenai bahan-bahan tersebut sehingga memungkinkan temuan tersebut dilaporkan kepada pihak lain.⁴²

Dengan demikian dalam mengolah dan menganalisis data penelitian ini digunakan prosedur penelitian kualitatif, yakni dengan memaparkan penelitian ini apa adanya serta menarik kesimpulan dengan menggunakan metode deduktif. Menurut *Milles dan Huberman* dalam mereduksi data, menyajikan data dan membuat kesimpulan. Penjelasan ketiga tahapan ini adalah sebagai berikut:

1. Reduksi data

Reduksi data di artikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan tertulis di lapangan. Reduksi data merupakan bagian dari analisis.

Pilihan-pilihan peneliti tentang bagian mana yang di kode, mana yang dibuang,

⁴²Salim dan Syahrums, (2012), *Metode Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Rajawali Pers, h. 145

pola-pola mana yang meringkas sejumlah bagian yang terbesar, cerita-cerita apa yang berkembang, semua itu merupakan pilihan analisis yang menunjukkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tak perlu dan mengorganisasi data dengan cara sedemikian rupa sehingga kesimpulan-kesimpulan akhirnya dapat di tarik kesimpulan dan verifikasi.

2. Penyajian data

Penyajian data merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian yang paling penting dan sering di gunakan pada data kualitatif di masa lalu adalah bentuk teks normatif. Teks normatif dalam hal ini bisa melebihi beban kemampuan manusia dalam memproses informasi dan menggerogoti kecenderungan mereka untuk menemukan pola-pola yang sederhana.

3. Penarikan kesimpulan

Pada mulanya data terwujud dari kata-kata, tulisan dan tingkah laku perbuatan yang telah dikemukakan dalam penelitian. Penelitian ini diperoleh melalui hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, sebenarnya sudah dapat memberikan kesimpulan tetapi sifatnya masih sederhana. Dengan bertambahnya data yang dikumpulkan secara sirkuler bersama reduksi dan penyajian, maka kesimpulan merupakan konfigurasi yang utuh.⁴³

⁴³Hallen, (2002), *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers, h. 112

F. Teknik Penjaminan Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan agar data yang diperoleh dalam penelitian kualitatif tidak menjadi biasa dan memenuhi kriteria keilmiahan. Dalam penelitian ini kriteria keabsahan data beserta teknik pemeriksaannya menggunakan Trianggulasi.

Trianggulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuai yang lain di luar data itu sendiri untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding. Dalam penelitian ini, triangulasi dilakukan dengan jalan membandingkan dan mengecek informasi atau data yang diperoleh dari wawancara dengan hasil pengamatan. Demikian pula sebaliknya, data yang diperoleh dari pengamatan dibandingkan dan dicek melalui wawancara.⁴⁴

⁴⁴Ibid, h. 148

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Umum Penelitian

1. Sejarah Berdirinya MAN 1 Medan

Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan pada awal berdirinya merupakan Madrasah persiapan Institut Agama Islam Negeri yang disingkat SPIAIN ini berdiri pada tanggal 1 Februari 1968, bertempat di gedung Sekolah hakim Jaksa Negeri di Jalan Imam Bonjol, selanjutnya SPIAIN ini pindah ke gedung Yayasan Pendidikan Harapan dengan peserta didik berjumlah 19 orang. Direktur SPIAIN yang pertama adalah Drs.H.Mukhtar Ghaffar yang dikukuhkan dengan surat Keputusan Panitia Nomor :08/SP-IAIN/1968 tertanggal, 27 Maret 1968. Terhitung tanggal, 1 April 1979 Pemerintah merubah seluruh SPIAIN, PHIAIN, SGHA, PPPUA dan yang lainnya menjadi Madrasah Aliyah Negeri, SPIAIN Sumatera Utara juga berubah menjadi MAN dengan gedung tetapnya ada dikomplek IAIN Sumut di jalan Sutomo Ujung Medan, Pada tahun 1980 dan 1981 telah dibangun gedung MAN Medan di jalan Willem Iskandar. Selanjutnya MAN Medan pindah ke lokasi baru.

Pada tahun 1984 Bapak Drs.H.Mukhtar Ghaffar diangkat menjadi Pengawas Pendidikan Agama Kanwil Depag Provinsi Sumatera Utara. Sebagai penggantinya adalah Bapak Drs.H.Nurdin Nasution. Dan selanjutnya terjadi pergantian kepemimpinan di MAN Medan seperti diuraikan berikut:

Pada masa kepemimpinan Bapak Drs.H.Musa HD terjadilah perubahan MAN Medan menjadi MAN 1 Medan. Dan ketika terjadi perubahan tuntutan kebutuhan terhadap kualitas guru mata pelajaran Pendidikan Agama

Islam dengan masyarakat lulusan Diploma II, maka PGAN 6 tahun diikuidasi oleh Pemerintah menjadi MAN pada tahun 1992, maka sejak itulah MAN Medan berubah menjadi MAN 1 Medan.

Sampai saat sekarang ini MAN 1 Medan masih tetap eksis berada di jalan Willem Iskandar No.7B Kelurahan sidorejo hilir Kecamatan Medan Tembung.perjalanan panjang yang telah dilalui MAN 1 Medan dari awal berdirinya hingga sekarang membuat MAN 1 Medan benar-benar mampu menjadi Madrasah yang maju, sesuai dengan usia dan pengalaman yang telah dilaluinya sehingga mampu melahirkan Siswa/siswi Yang handal dan berbakat bagi masyarakat dan bangsa Republik Indonesia.dan menjadi orang-orang penting,sukses dan berguna ditengah-tengah bagi masyarakat, Negara,bangsa,dan Agama.Semua kesuksesan tersebut tidak lepas dari hasil jerih payah segenap guru-guru MAN 1 Medan yang ikhlas memberikan ilmunya dan mendidik siswa-siswinya sampai sekarang.

2. Tujuan Madrasah

- a. Terwujudnya pengembangan kreativitas peserta didik baik dalam bidang akademik maupun non akademik.
- b. Terwujudnya lulusan yang beriman dan bertaqwa, dan menguasai IMTAK dan juga mampu bersaing di era global dan dapat mempertahankan budaya bangsa.
- c. Tercapainya peningkatan keterampilan menggunakan media teknologi informasi dan komunikasi (TIK).

- d. Tercapainya peningkatan kemampuan guru dalam pemahaman terhadap peserta didik.
- e. Tercapainya peningkatan kedisiplinan dan ketertiban peserta didik dalam mewujudkan program kesiapsiagaan.
- f. Tercapainya peningkatan kualitas dan kuantitas fasilitas/sarana dan prasarana dilingkungan madrasah.
- g. Tercapainya peningkatan perolehan rata-rata ujian akhir nasional.
- h. Tercapainya peningkatan jumlah kelulusan yang diterima diberbagai perguruan tinggi didalam kota medan dan di jawa yang terakreditasi.
- i. Tercapainya peningkatan kerja sama guru dengan orang tua, masyarakat, dan institusi lain.
- j. Tercapainya kegiatan 11K (ketaqwaan, keindahan, keamanan, kerindangan, ketertiban, kekeluargaan, kebersihan, keterbukaan, keteladanan, kedisiplinan, dan kenyamanan).
- k. Tercapainya kegiatan 5T (tertib masuk, tertib kerja, tertib pulang, tertib belajar, dan tertib mengajar).
- l. Tercapainya kegiatan 5G (gemar membaca, gemar menulis, gemar menghafal, gemar memahami dan gemar mengamalkan).

3. Visi, Misi dan Motto MAN 1 Medan

a. Visi

Bertawa, berilmu pengetahuan serta populis dan berwawasan lingkungan.

b. Misi

- 1) Memiliki akhlakul karimah.

- 2) Mengamalkan dan menyampaikan ajaran islam.
- 3) Mampu melanjutkan pendidikan keperguruan tinggi.
- 4) Produktif mengisi pembangunan nasional.
- 5) Meningkatkan profesional guru.
- 6) Melaksanakan pembelajaran sistematis dan berteknologi.
- 7) Meningkatkan peran serta orang tua siswa, masyarakat dalam pengelolaan pendidikan.
- 8) Melestarikan lingkungan sekolah maupun lingkungan luar sekolah dan mencegah pencemaran serta menciptakan *green school*.

c. Motto

“Berjuang menebar kejujuran niscaya akan memuai kemakmuran”.

4. Identitas MAN 1 Medan

Nama sekolah/Madrasah : Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan

Nomor Statistik Madrasah : 311127503010

Nomor Pokok Madrasah : 60725193

Penyelenggara Madrasah : Pemerintah

Status : Negeri

Alamat Madrasah : Jalan Williem Iskandar No, 7B

Kelurahan : Sidorejo

Kecamatan : Medan Tembung

Kota : Medan

Provinsi : Sumatera Utara

Kode Pos : 20222

Nomor Telepon : (061) 4159623
Nomor Faksimile : (061) 4150057
Website : www.man1medan.sch.id
E-Mail : Info@man1medan.sch.id

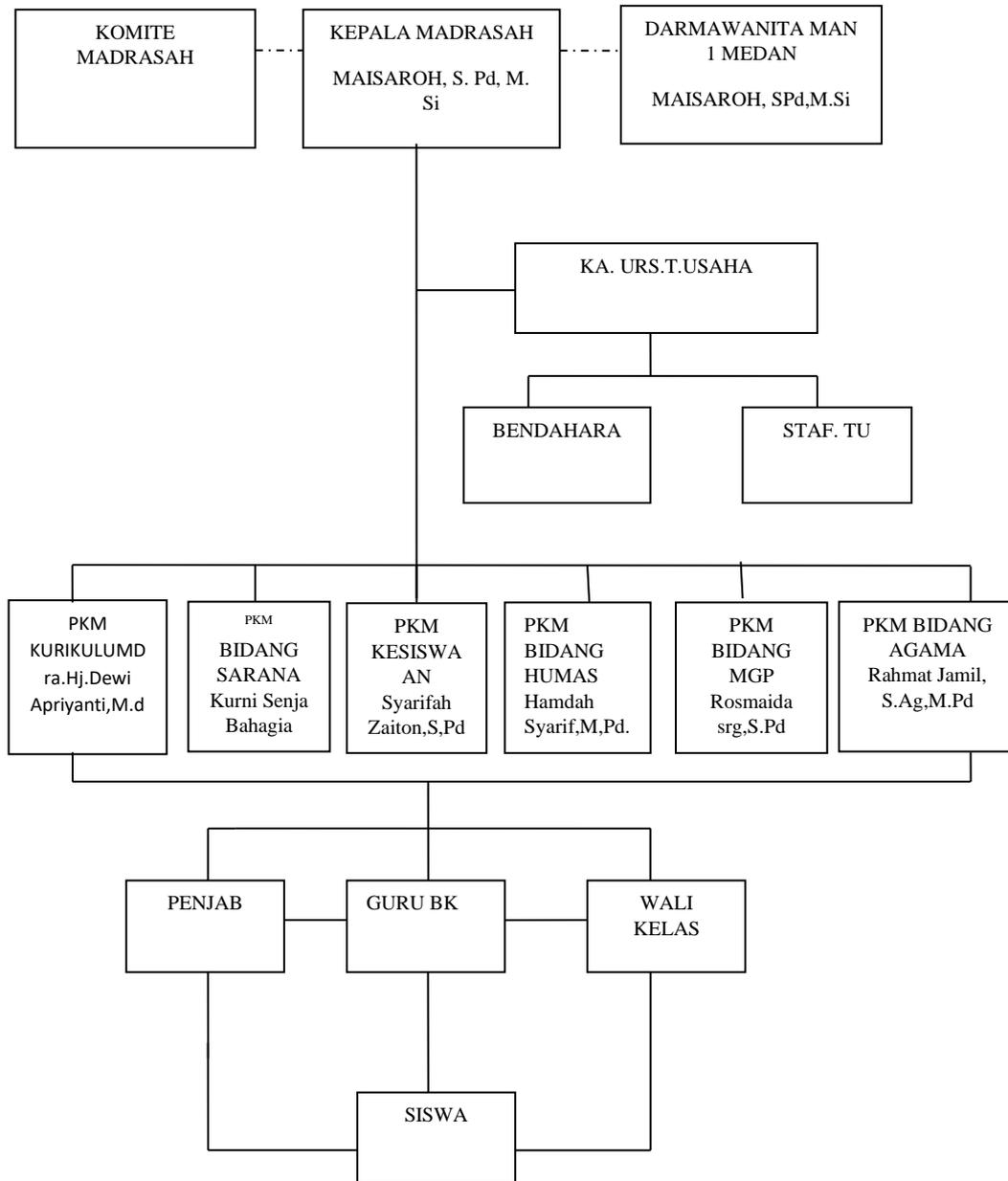
5. Data Tanah/Bangunan

Status : Milik Negara
Luas Tanah : 4. 704 M2
Luas Bangunan : 3. 748 M2
Panjang Pagar : 100 M2

6. Struktur Organisasi MAN 1 Medan

Untuk mencapai suatu tujuan organisasi madrasah, maka perlu adanya keterlibatan seluruh warga madrasah dalam mengelola madrasah tersebut. Susunan pengurus organisasi merupakan langkah dari keberhasilan untuk mencapai suatu tujuan yang diharapkan madrasah yang didalamnya terdapat skema pembagian tugas dalam setiap jabatan. Berdasarkan data yang diperoleh adapun struktur organisasi MAN 1 Medan sebagai berikut.

Tabel 1
Struktur Organisasi



Keterangan :

—————

Garis Komando

Garis Koordinasi

7. Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan MAN 1 Medan

MAN 1 Medan sebagai sekolah percontohan memiliki jumlah pendidik dan tenaga kependidikan yang cukup banyak. Dari sejumlah guru Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan, yang berstatus guru PNS kurang lebih 63,86% dan selebihnya guru tidak tetap/honorer 42,23%. Lebih jelasnya Rekapitulasi Data Pendidik MAN 1 Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020 Berdasarkan Pendidikan terakhir sebagai berikut.

Tabel 2

Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan

No	Status/Jabatan	Jumlah
1.	Guru Tetap/PNS	62 Orang
2.	Guru Tidak Tetap/Honorer	41 Orang
3.	Guru BP/BK	5 Orang
4.	Pegawai PNS	8 Orang
5.	Pegawai Administrasi	5 Orang
6.	Pegawai Operator Komputer	3 Orang
7.	Teknisi Lab Kom dan Bahasa	2 Orang
8.	Laboran IPA	2 Orang
9.	Keterampilan Tata Busana	2 Orang
10.	Petugas UKS	2 Orang
11.	Pustakawan	2 Orang
12.	Petugas Kebersihan	2 Orang

13.	Petugas Jaga Malam	2 Orang
14.	Satpam	4 Orang
15.	Petugas Photografer	1 Orang
16.	Teknisi/Petugas Air	1 Orang
17.	Teknisi/Petugas Listrik	1 Orang
18.	Teknisi/Petugas Mubelier	1 Orang
19.	Petugas Taman	1 Orang
	Jumlah Total	136 orang

8. Peserta Didik

NO	KELAS	JENIS KELAMIN	
		LAKI-LAKI	PEREMPUAN
1	X MIA 1	16	20
2	X MIA 2	20	18
3	X MIA 3	16	22
4	X MIA 4	18	19
5	X MIA 5	18	20
6	X MIA 6	17	21
7	X MIA 7	16	22
8	X MIA 8	18	20
9	X MIA 9	18	20
10	X MIA 10	14	14
11	X MIA 11	12	15
12	X MIA 12	12	15
13	X IIS 01	17	19
14	X IIS 02	17	18
15	X IIS 03	15	16
16	X IIS 04	17	21
17	X IIK 01	17	17
18	X IIK 02	21	13
19	X IIK 03	16	16
20	X IIB	16	19
JUMLAH KESELURUHAN		696	

NO	KELAS	JENIS KELAMIN	
		LAKI-LAKI	PEREMPUAN
1.	XI MIA 1	16	1
2.	XI MIA 2	20	2
3.	XI MIA 3	18	3
4.	XI MIA 4	20	4
5.	XI MIA 5	19	5
6.	XI MIA 6	20	6
7.	XI MIA 7	16	7
8.	XI MIA 8	17	8
9.	XI MIA 9	22	9
10.	XI MIA 10	18	10
11.	XI MIA 11	15	11
12.	XI MIA 12	17	12
13.	XI IIS 01	20	13
14.	XI IIS 02	19	14
15.	XI IIS 03	20	15
16.	XI IIS 04	18	16
17.	XI IIK 01	26	17
18.	XI IIK 02	23	18
19.	XI IIK 03	11	19
20.	XI IIB	14	20
JUMLAH KESELURUHAN		831	

NO	KELAS	JENIS KELAMIN	
		LAKI-LAKI	PEREMPUAN
1.	XII MIA 1	18	31
2.	XII MIA 2	18	32
3.	XII MIA 3	19	28
4.	XII MIA 4	17	31
5.	XII MIA 5	20	26
6.	XII MIA 6	18	31
7.	XII MIA 7	22	21
8.	XII MIA 8	23	21
9.	XII IIS 01	19	22
10.	XII IIS 02	18	23
11.	XII IIS 03	18	22
12.	XII IIK 01	19	14
13.	XII IIK 02	12	15
JUMLAH KESELURUHAN		558	

9. Data Sarana dan Prasarana MAN 1 Medan

Sarana merupakan segala sesuatu yang dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan dalam pendidikan atau pembelajaran sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang dalam proses pendidikan. Untuk itu berikut uraian lebih jelasnya mengenai keadaan sarana dan prasarana di MAN 1 Medan sebagai berikut.

Tabel 3

Data Sarana dan Prasarana

No	Nama Bangunan	Luas (M2)	Jumlah	Kondisi
1.	Ruang Teori/Kelas	2,580 M2	43	Baik
2.	Ruang Kepala	50 M2	1	Baik
3.	Ruang KTU	8 M2	1	Baik
4.	Ruang Administrasi Tu	20 M2	1	Baik
5.	Ruang Guru	120 M2	1	Baik
6.	Ruang Bendahara Rutin	12 M2	1	Baik
7.	Laboratorium Biologi	64 M2	1	Baik
8.	Laboratorium Kimia	64 M2	1	Baik
9.	Laboratorium Fisika	64 M2	1	Baik
10.	Laboratorium Komputer	64 M2	5	Baik
11.	Laboratorium Bahasa	64 M2	1	Baik
12.	Ruang Seni	32 M2	1	Baik
13.	Ruang Keterampilan Tata Busana	80 M2	1	Baik

14.	Ruang Perpustakaan	64 M2	1	Baik
15.	Aula/Serbaguna	100 M2	1	Baik
16.	Ruang UKS	64 M2	1	Baik
17.	Ruang Executive	32 M2	1	Baik
18.	Ruang BP/BK	32 M2	1	Baik
19.	Ruang Olahraga	32 M2	1	Baik
20.	Ruang Osis	6 M2	1	Baik
21.	Ruang Pramuka	6 M2	1	Baik
22.	Ruang Paskibra	6 M2	1	Baik
23.	Ruang Teater	6 M2	1	Baik
24.	Ruang Pos Satpam	4 M2	1	Baik
25.	Ruang Merchi Band	32 M2	1	Baik
26.	Rumah Ibadah Mesjid	64 M2	1	Baik
27.	Gudang	12 M2	3	Baik
28.	Kamar Mandi/WC Guru	8 M2	2	Baik
29.	Kamar Mandi/WC Pegawai	8 M2	1	Baik
30.	Kamar Mandi /WC Siswa Lk	12 M2	2	Baik
31.	Kamar Mandi/WC Siswa Pr	18 M2	2	Baik
32.	Tempat Berwudhu	12 M2	3	Baik
		795.664 M2	84	Baik

B. Temuan Khusus Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah peneliti paparkan pada BAB sebelumnya, Maka pada BAB IV peneliti membahas Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1 Medan dan faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik.

1. Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1 Medan.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan dan sesuai dengan fakta yang terjadi di lapangan MAN 1 Medan, peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok yaitu guru BK sangat berperan aktif bagi siswa saat berada di lingkungan sekolah, bisa dilihat dari keseharian guru BK yang selalu memperhatikan kondisi siswa-siswinya.

Selain itu guru BK berperan penting untuk membina sikap siswa-siswi disekolah dari sekian banyak guru bidang studi, guru BK lah yang sangat berperan penting yang dimana seorang guru BK memberikan berupa arahan agar klien mampu mengatasi masalah yang dihadapinya, mampu melakukan pemecahan masalah, dan berani mengambil keputusan yang sesuai tanpa melanggar peraturan.

Dalam berbagai upaya mengurangi kecemasan akademik siswa guru BK melakukan layanan bimbingan kelompok saat ada guru yang tidak masuk kelas, dikesempatan itu guru BK berperan penting untuk siswa XI MIA 1,

karena masih banyak siswa-siswi yang selalu santai terhadap proses belajarnya sehingga sering sekali mengalami kecemasan akademik, dengan adanya layanan bimbingan kelompok membuat siswa lebih termotivasi untuk meningkatkan semangat belajar. Karena didalam layanan bimbingan kelompok siswa-siswi bebas untuk mengeluarkan pendapat tanpa adanya perasaan takut.

a. Peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa di MAN 1 Medan

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan bapak Amir Husin Pangaribuan selaku guru BK di MAN 1 Medan mengenai bagaimana peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa di MAN 1 Medan pada hari rabu, 12 agustus 2020, pukul 09.00 WIB di ruangan BK, beliau menyatakan:

Menurut saya peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa di MAN 1 Medan ini sudah sangat berperan aktif, karena di sekolah ini yang paling utama memperhatikan dan memantau siswa-siswi di sekolah adalah guru BK, seperti kita memantau setiap perkembangan proses belajar siswa di sekolah, seperti banyak dijumpai pada kelas XI yang mengalami kecemasan akademik, karena di kelas XI ini mereka belajar terlalu santai sehingga mengakibatkan banyak pembelajaran yang tidak dipahami dan mengakibatkan dalam keterlambatan mengumpulkan sebuah tugas. Dari siswa yang memiliki kecemasan akademik tersebut peran guru BK disini salah satunya akan mendekati diri sebagai teman untuk memberi motivasi dan arahan agar siswa tersebut mampu lebih aktif dalam proses belajar.⁴⁵

⁴⁵ Wawancara dengan guru BK MAN 1 Medan bapak Amir Husin Pangaribuan di ruangan BK MAN 1 Medan (pada hari rabu, 12 agustus 2020, pukul 09.00 WIB)

Berdasarkan hasil wawancara dengan bapak Amir Husin Pangaribuan selaku guru BK di MAN 1 Medan menyatakan bahwa peran guru BK sudah sangat aktif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa, karena guru BK juga harus mampu mendekati diri kepada siswa yang mengalami kecemasan akademik, dan guru BK harus bersikap seperti sahabat dengan siswa yang mengalami masalah, agar motivasi yang diberikan guru BK lebih mudah dipahami oleh siswa yang mengalami masalah kecemasan akademik.

Dari hasil wawancara dengan salah satu siswa kelas XI MIA 1 yang berinisial MHY tentang peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik, beliau menyatakan:

Menurut saya peran guru BK disini cukup penting, karena di sekolah itu siswa bisa memberikan kecemasan akademik melalui curhat dengan guru BK, jadi dengan melakukan curhat dengan guru BK, pastinya kan guru BK itu membimbing siswa-siswinya untuk menjadi lebih baik.⁴⁶

Selanjutnya ditambahkan oleh NKY siswa kelas XI MIA 1 tentang peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik, menyatakan:

Menurut saya sangat berperan kak, karena yang pertama yaitu mendampingi dan membimbing siswa-siswa masuk ke dunia kita sebagai remaja tidak hanya sebagai siswa-siswi di sekolah. Kedua, guru BK berkoordinasi dengan siswa dan guru bidang studi, dimana guru BK mengusulkan sistem belajar yang tidak monoton, sehingga kami sebagai siswa-siswi aktif dalam mengikuti proses belajar di sekolah.⁴⁷

Dan ditambahkan oleh WEA siswa kelas XI MIA 1 tentang peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik, menyatakan:

Menurut saya peran guru BK sudah cukup baik ya kak, biasanya orang yang cemas itu butuh hiburan kak, contohnya guru BK mengadakan permainan game yang ada hadiahnya kak, jadi kalau

⁴⁶ Wawancara dengan siswa MHY kelas XI MIA 1 melalui telepon (pada hari rabu, 12 agustus 2020, pukul 13.00 WIB)

⁴⁷ Wawancara dengan siswa NKY kelas XI MIA 1 melalui telepon (pada hari rabu, 12 agustus 2020, pukul 13.30 WIB)

ada hadianya kan siswa lebih aktif untuk belajar lagi kan kk, dan guru BK di waktu luang belajar memutar video lucu agar sistem pembelajarannya lebih asik, lebih aktif dalam berdiskusi dan dapat mengurangi kecemasan akademik siswa-siswi.⁴⁸

Dari hasil wawancara dengan ketiga siswa kelas XI MIA 1 tersebut, mengakui bahwa peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa sangat berpengaruh, karena guru BK bukan hanya menjadi guru saja saat disekolah, tetapi guru BK dapat menjadi sahabat bagi siswa-siswi untuk mengeluarkan masalah yang dihadapi siswa-siswi tersebut, salah satunya siswa sering curhat dengan guru BK mengenai masalah belajar dan guru BK disini membimbing dan memberi motivasi kepada mereka agar lebih aktif lagi dalam belajar dan berdiskusi.

b. Kendala dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik siswa di MAN 1 Medan

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan bapak Amir Husin Pangaribuan selaku guru BK di MAN 1 Medan mengenai apa saja kendala yang ditemukan dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan pada hari rabu, 12 Agustus 2020, pukul 09:00 WIB di ruangan BK, beliau menyatakan:

Pasti ada kendala ya nak dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik siswa, karena di MAN 1 Medan tidak menyediakan jam khusus untuk guru BK, jadi guru BK harus memanfaatkan waktu, seperti jika ada guru mata pelajaran yang tidak masuk pada waktu jam pelajaran karena penataran atau memiliki kesibukan lain, kebanyakan guru yang tidak masuk tersebut konfirmasi ke saya. Jadi disitu saya memiliki kesempatan waktu bisa masuk kelas dan memberikan beberapa

⁴⁸ Wawancara dengan siswa WEA kelas XI MIA 1 melalui telepon (pada hari rabu, 12 agustus 2020, pukul 14.00 WIB)

materi dalam mengurangi kecemasan akademik siswa, seperti memutar video motivasi, bermain game dan setelah itu bercerita yang bisa membuat siswa tertawa dan otomatis dengan tertawa perasaan takut dan cemas yang dialami siswa dalam pembelajaran yang membuat diri siswa tegang bisa hilang.⁴⁹

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK tersebut mengenai kendala dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik di MAN 1 Medan ternyata ada kendala yang dialami guru BK dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok, kendalanya yaitu dari segi waktu, karena guru BK tidak memiliki jam khusus mengakibatkan terhambatnya untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok yang akan diberikan kepada siswa-siswi.

c. Layanan bimbingan kelompok berhasil mengurangi kecemasan akademik siswa di MAN 1 Medan

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan bapak Amir Husin Pangaribuan selaku guru BK di MAN 1 Medan mengenai apa saja kendala yang ditemukan dalam melaksanakan layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan pada hari rabu, 12 Agustus 2020, pukul 09:00 WIB di ruangan BK, beliau menyatakan:

Menurut saya berhasil, karena saya melakukan layanan bimbingan kelompok saya pilih siswa mana yang mengalami kecemasan akademik, bimbingan kelompok kan ada empat tahapan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap penutup. Selesai saya melakukan semua tahap tersebut terus saya memberi siswa itu nasihat tentang bagaimana bersikap yang baik saat belajar. Dan saat ada yang kesusahan dengan tugas yang diberikan guru saya siap membantu, dengan kita membantu siswa

⁴⁹ Wawancara dengan guru BK MAN 1 Medan bapak Amir Husin Pangaribuan di ruang BK (pada hari rabu, 12 agustus 2020, pukul 09:00 WIB)

tersebut disitulah dapat mengurangi kecemasan mereka. Dan saya merasa senang jika ada yang datang kepada saya bercerita tentang masalah yang dihadapi di sekolah, dan siswa tersebut pun merasa senang karena saya memberi arahan atas masalahnya dapat terselesaikan.⁵⁰

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK tersebut mengenai apakah layanan bimbingan kelompok berhasil dalam menangani kecemasan akademik siswa ialah berhasil, karena guru BK harus bersikap lembut dan selalu menganggap siswa itu seperti sahabatnya. Agar siswa pun merasa tidak khawatir saat memiliki masalah karena mereka bisa menceritakan dengan guru BK.

2. Faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik di MAN 1

Medan

Penerapan bimbingan dan konseling sangat diperlukan dalam dunia pendidikan. Hal ini disebabkan karena dalam melaksanakan proses belajar mengajar, siswa kerap memiliki masalah dari luar maupun dari dalam diri siswa tersebut. Untuk itu bimbingan dan konseling disekolah dibutuhkan agar dapat menyelesaikan masalah dan mengembangkan potensi siswa secara optimal.

Kesulitan dan rendahnya prestasi belajar merupakan salah satu faktor yang menjadi sorotan terutama siswa kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan. Salah satu penyebab kesulitan dan rendahnya prestasi belajar

⁵⁰ Wawancara dengan guru BK MAN 1 Medan bapak Amir Husin Pangaribuan di ruangan BK (pada hari rabu, 12 agustus 2020, pukul 09:00 WIB)

adalah kecemasan. Pada umumnya, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, saat presentasi di depan kelas, berorientasi untuk mendapatkan nilai tinggi, guru tegas dalam mengajar serta cemas saat menghadapi ujian yang diberikan guru.

Untuk mengetahui apakah ada faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik, maka dilakukan wawancara dengan guru BK dan salah satu siswa kelas XI MIA 1.

a. Faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik di MAN

1 Medan

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan bapak Amir Husin Pangaribuan selaku guru BK di MAN 1 Medan mengenai apa saja faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik di MAN 1 Medan pada hari jumat, 14 Agustus 2020. Pukul 09.00 WIB di ruangan BK, beliau menyatakan:

Faktor-faktor kecemasan akademik itu banyak dilatarbelakangi oleh keadaan keluarga, misalnya di sekolah itu siswa anak pintar, tetapi orang tuanya menyuruh tidak melanjutkan perguruan tinggi, akan tetapi disuruh untuk langsung mencari sebuah pekerjaan, karena keadaan ekonomi yang tidak memungkinkan anaknya kuliah. Tetapi guru BK menguatkan pada orang tua siswa bahwa yang masuk keperguruan tinggi bukan hanya orang kaya tetapi orang yang tidak mampu juga bisa. Karena sudah dibayai oleh pemerintah, dan faktor yang lainnya adalah keadaan guru yang tegas dapat menimbulkan rasa cemas terhadap siswa, dan banyaknya tugas-tugas yang diberikan guru bidang studi yang membuat siswa sulit dalam mengerjakan tugas yang diberikan.⁵¹

⁵¹Wawancara dengan guru BK MAN 1 Medan bapak Amir Husin Pangaribun di ruangan (pada hari jumat, 14 agustus 2020, pukul 09.00 WIB)

Berdasarkan hasil wawancara dengan bapak Amir Husin Pangaribuan selaku guru BK di MAN 1 Medan menyatakan faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik ialah karena keadaan ekonomi orang tua yang tidak mencukupi anaknya untuk memasuki perguruan tinggi.

Selanjutnya ditambahkan oleh NKY salah satu siswa kelas XI MIA 1 tentang faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik, beliau menyatakan:

faktor-faktornya ada internal dan eksternal ya kak, kalau internalnya orang tua menekan anaknya harus mengikuti kemauan orang tuanya sedangkan sebagai anak tidak bisa mengembangkan potensi sendiri karena adanya sebuah tuntutan itu kak. Kalau faktor eksternalnya kak, guru yang sering membedakan murid, sistem belajar yang terlalu monoton tidak bervariasi dan tugas-tugas yang banyak.⁵²

Berdasarkan hasil wawancara dengan NKY salah satu siswa kelas XI MIA 1 MAN 1 Medan faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik terdapat dua faktor yaitu faktor internal yang merasakan ketakutan timbul saat harapan orang tua tidak sesuai dengan yang kita capai. Dan salah satu faktor eksternal yang mengakibatkan siswa cemas adalah guru, karena guru bidang studi memberi banyak tugas kepada siswa, dan cara metode pembelajaran yang tidak bervariasi.

⁵² Wawancara dengan siswa NKY kelas XI MIA 1 melalui telepon (pada hari jumat, 14 agustus 2020, pukul 11.00 WIB)

b. Pengaruh kecemasan akademik siswa terhadap prestasi siswa

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan bapak Amir Husin Pangaribuan mengenai apakah ada pengaruh kecemasan akademik siswa terhadap prestasi siswa di MAN 1 Medan pada hari jumat, 14 agustus 2020, pukul 09.00 WIB, beliau menyatakan:

Menurut saya sangat berpengaruh karena faktor utama penyebab kecemasan akademik terjadi karena siswa itu sendiri, pertama siswa tidak mengikuti pelajaran dan hanya bermain-main saat guru menjelaskan hal itu mengakibatkan siswa tersebut tidak dapat berkonsentrasi dengan apa yang dijelaskan oleh guru. Kedua, guru yang terlalu galak yang membuat siswa merasa ketakutan. Contohnya siswa merasa gugup dan takut apabila dipanggil untuk maju kedepan. Ketiga, guru salah menggunakan metode pembelajaran. Keempat, siswa tidak menyukai dengan beberapa mata pelajaran yang siswa rasa sulit untuk mengerjakannya. Karena sulit dalam mengerjakan otomatis siswa kadang tidak mengumpulkan tugas yang diberikan guru. Jadi dapat dilihat karena rasa cemas dalam belajar dapat mengakibatkan prestasi belajar siswa kurang maksimal.⁵³

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK tersebut menggambarkan bahwa kecemasan akademik berpengaruh terhadap prestasi belajar siswa, disebabkan faktor karena siswa tidak suka dengan metode pembelajaran yang membuat membuat siswa merasa bosan, dan tidak menyukai guru yang terlalu galak sehingga mengakibatkan siswa-siswi cemas dan tidak sepenuhnya berkonsentrasi dengan penjelasan yang disampaikan guru di depan kelas.

⁵³ Wawancara dengan guru BK MAN 1 Medan bapak Amir Husin Pangaribuan di ruangan BK (pada hari jumat, 14 agustus 2020, pukul 09.00 WIB)

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Guru Bimbingan dan Konseling selalu memberikan nasihat dan membimbing siswa, terutama siswa yang mengalami kecemasan akademik. Guru Bimbingan dan Konseling memberikan arahan serta motivasi dalam belajar, agar memiliki keterampilan yang baik dalam melakukan aktivitas belajar dan juga diarahkan bagaimana siswa mengatur jadwal dan kebiasaan sehari-hari yang baik. Guru Bimbingan dan Konseling adalah orang yang diberi tugas khusus sebagai pembimbing murid-murid di sekolah yang tugasnya berbeda dengan guru mata pelajaran.

Peran guru BK tentu sangat berperan dalam upaya mengurangi kecemasan akademik siswa di MAN 1 Medan melalui layanan bimbingan kelompok sudah memberikan dampak positif bagi para siswa-siswi khususnya yang mengalami masalah kecemasan akademik di sekolah. Sehingga siswa-siswi tidak lagi berlarut-larut dalam kecemasan yang dialaminya.

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemui disekolah MAN 1 Medan terdapat kesamaan pendapat guru Bimbingan dan Konseling dan siswa. Pada dasarnya kecemasan akademik siswa merupakan suatu keadaan yang dapat menghambat proses belajar. Kecemasan akademik terjadi akibat faktor internal maupun eksternal, karena kecemasan akademik tidak hanya terjadi akibat kecemasan pada diri sendiri tetapi juga cemas dengan pelajaran, dengan guru di sekolah dll.

Upaya yang telah diberikan guru BK kepada siswa kelas XI MIA 1 di MAN 1 Medan dengan melakukan pendekatan kepada siswa yang bermasalah

kemudian membimbing siswa sesuai dengan masalahnya. Begitu pula, dengan masalah yang dialami siswa saat belajar, guru BK berperan penting untuk mengatasi kecemasan akademik yang dialami siswanya, guru BK memberikan layanan bimbingan kelompok.

Guru BK MAN 1 Medan memberikan layanan bimbingan kelompok agar siswa dapat mengurangi kecemasan akademik yang dialaminya. Guru Bimbingan dan Konseling bekerja sama dengan guru bidang studi dan orang tua. Orang tua juga berperan dalam mengurangi kecemasan akademik siswa.

Strategi kegiatan belajar mengajar yang dapat memberikan kemandirian siswa dalam belajar antara lain: belajar yang bervariasi dengan model, teknik belajar yang baik, memberikan tugas-tugas tambahan, membiasakan siswa tersebut untuk tampil di depan kelas, dan para siswa dibiasakan dengan belajar kelompok dengan sesama teman, agar siswa di MAN 1 Medan terbiasa untuk belajar aktif di setiap pertemuan tanpa adanya rasa cemas yang berlebihan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan di MAN 1 Medan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya:

1. Peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok merupakan upaya yang cukup baik dan efektif, karena setelah diterapkannya layanan bimbingan kelompok siswa bisa kembali merasa bahagia, aktif dalam berdiskusi dan tidak merasa cemas ataupun merasa takut. Siswa lebih fokus untuk mengikuti pelajaran yang berlangsung di dalam kelas tanpa ada rasa cemas dan menjadi lebih aktif lagi di dalam mengeluarkan pendapat di depan kelas.
2. Faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik yaitu ada dua faktor, yang pertama faktor internal, faktor internal ini muncul dari tuntutan orang tua yang ingin anaknya harus terus berprestasi di sekolah sedangkan anak tidak mampu memenuhi keinginan orang tua, dan semakin cemas saat mendapatkan nilai rendah, karena takut dimarahi oleh orang tua. Faktor eksternal ini muncul dari guru yang sering membedakan siswa nya, tugas sekolah yang menumpuk dan guru yang tegas dalam proses belajar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka saran-saran yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Kepala Sekolah

Kepada Kepala sekolah diharapkan lebih mengawasi dan memperhatikan serta memaksimalkan kinerja guru bimbingan dan konseling dengan serius dan menambah Guru Bimbingan dan Konseling, sehingga kualitas dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah dapat meningkat jauh lebih baik dari sebelumnya.

2. Bagi Guru BK

Kepada guru BK diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memaksimalkan pelayanan BK yang ada di MAN 1 Medan agar pemanfaatan oleh siswa bisa dirasakan secara baik, serta dapat meningkatkan pengetahuan siswa terhadap pentingnya keberadaan BK di madrasah, dan menumbuhkan rasa percaya diri siswa agar tidak mengalami kecemasan akademik.

3. Bagi siswa

Siswa diharapkan terbuka dan jujur kepada guru BK dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami, baik itu masalah pribadi, belajar, dan karir yang akan dipilih kedepannya. Hal ini dikarenakan keterbukaan inilah yang akan memudahkan guru BK dalam menemukan solusi bagi masalah-masalah yang dihadapi siswa.

4. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian dengan masalah yang sama, kiranya dapat menjadikan skripsi ini sebagai tambahan dalam penelitian dan melakukan perbaikan dalam pelaksanaannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra Ngurah Agung, 2013, *Bimbingan dan Konseling Aplikasi disekolah Dasar dan Taman Kanak-kanak*, Yogyakarta: Graha Ilmu
- Akhyar Syaiful, 2015, *Konseling Islami*, Bandung: Citapustaka Media
- Al-Qur'an dan Terjemahnya, 2012, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Sigma Examedia Arkanleema. Departemen Agama RI
- Amin Safwan, 2005, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, Banda Aceh: Yayasan Pena
- Amti Erman dan Prayitno, 2013, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta
- Arikson Rita, dkk, 1999, *Pengantar Psikologi*, Jakarta: Erlangga
- Debi, 2018, *Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa*. *Jurnal Riset Bimbingan dan Konseling*, Vol 4 No 10 Oktober
- Gunarsa, 1995, *Psikologi Untuk Membimbing*, Jakarta: Gunung Mulia
- Gunanto, Rahardjo Susilo, 2016, *Pemahaman Individu Teknik Non Tes*, Jakarta: Kencana
- Haidir dan Salim, (2019), *Penelitian Pendidikan: Metode, Pendekatan dan jenis*, Jakarta: Kencana
- Hakim Sheenah, 2005, *Strategi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Hallen, 2002, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers
- Hallen, 2005, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Quantum Teaching
- Hendri Novi, 2013, *Model-Model Konseling*, Medan: Perdana Publishing
- J. G, Feist & J, Feist 2010, *Theories of Personality. Teori Kepribadian*, Jakarta: Salemba Humanika
- Kartadinata Sunaryo, 2008, *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Lumongga Namora, 2011, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktek*, Jakarta: Kencana

- Maliki, 2016, Bimbingan Konseling Disekolah Dasar, Jakarta: Kencana
- Moleong, j Lexy,2005), Metodologi Penelitian Kualitatif, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mulyadi, 2016, Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah, Jakarta: Kencana
- Mulyadi, Ramayulis, 2016, Bimbingan dan Konseling Islam di Madrasah dan Sekolah, Jakarta: Kalam Mulia
- Muslim Ibn Al-Hajjaj, Shahih Muslim, Juz 8
- Nevid, dkk, 2005, Pengantar Psikologi Abnormal, Bandung: Erlangga
- Nurihsan, Juntika Achmad, 2015, Strategi Layanan Bimbingan & Konseling, Bandung: Refika Aditama
- Ormrod Eliis Jegne, 2008, Psikologi Pendidikan, Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang, jakarta: Erlangga
- Rochman Lur Kholis, 2010, Kesehatan Mental, Purwokerto: Fajar Media Press
- Sobur Alex, 2009, Psikologi Umum, Bandung: Pustaka Setia
- Surya Muhammad, 2003, Psikologi Konseling, Jakarta: Pustaka Bani Quraisy
- Susanto Ahmad, 2018, Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya, Jakarta: Kencana
- Sutirna, 2013, Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal, dan informal, Yogyakarta
- Suwandi dan Basrowi 2008, Memahami Penelitian Kualitatif, Jakarta: Rineka Cipta
- Syahrum dan Salim, 2012, Metode Penelitian Kualitatif, Jakarta: Rajawali Pers
- Tarmizi, 2018, Bimbingan Konseling Islami, Medan: Perdana Publishing
- Tohirin, 2008, Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi), Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Yanti, dkk, 2013, Hubungan Antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar. Jurnal Ilmiah Konseling, Vol.2 No 1 januari

LAMPIRAN 1**PEDOMAN OBSERVASI**

Tema : Mengamati peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan

1. Peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok
2. Guru BK menerapkan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa di MAN 1 Medan
3. Banyak dijumpai faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik di MAN 1 Medan

LAMPIRAN II**PEDOMAN WAWANCARA****KEPADA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING**

1. Apakah bapak memiliki program dan RPL ketika hendak melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di MAN 1 Medan?
2. Apakah bapak memiliki jadwal khusus untuk melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di MAN 1 Medan?
3. Apakah program BK sudah berjalan dengan baik di MAN 1 Medan?
4. Bagaimana peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik melalui layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Medan?
5. Apakah layanan bimbingan kelompok berhasil mengurangi kecemasan akademik siswa di MAN 1 Medan?
6. Menurut bapak, Apa sajakah faktor yang melatarbelakangi penyebab siswa mengalami kecemasan akademik di MAN 1 Medan?
7. Apakah ada pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar siswa di sekolah?
8. Apakah bapak ikut melibatkan guru-guru lain dalam memecahkan masalah dalam mengurangi kecemasan akademik siswa di MAN 1 Medan?

LAMPIRAN III**PEDOMAN WAWANCARA****KEPADA SISWA**

1. Bagaimana menurut adik peran guru BK di sekolah ini?
2. Apakah adik pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok?
3. Apakah layanan bimbingan kelompok yang diberikan guru BK dapat mengurangi kecemasan akademik adik?
4. Menurut adik bagaimana peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik?
5. Apakah dengan adanya guru BK, hal apa yang adik peroleh dalam mengurangi kecemasan akademik?
6. Apakah ada pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar adik?
7. apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya kecemasan akademik?

LAMPIRAN IV**PEDOMAN WAWANCARA
KEPADA KEPALA SEKOLAH**

1. Bagaimana sejarah ataupun latar belakang berdirinya sekolah MAN 1 Medan?
2. Apa saja visi dan misi yang ada di MAN 1 Medan?
3. Bagaimana pandangan ibu terhadap kinerja guru BK di MAN 1 Medan?
4. Apakah guru BK di madrasah ini berlatar belakang pendidikan BK?
5. Menurut ibu apakah peran guru BK di madrasah ini sudah terlaksana dengan baik dalam mengurangi kecemasan akademik siswa?
6. Apakah ada kendala di madrasah ini dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok?

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

A. Identitas Pribadi

Nama : Ivo Pratiwi
Tempat/Tgl : Medan, 05 Mei 1998
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
BB/TB : 56 kg/158 cm
Alamat : Jalan Utama Wonosari LK. II, Aek Kanopan

B. Latar Belakang Pendidikan

1. SD Negeri 115466 Wonosari
2. SMP Negeri 1 Kualuh Hulu
3. SMA Negeri 1 Kualuh Hulu
4. UINSU Medan, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Jurusan Bimbingan Konseling Islam Tahun 2020

Medan, Agustus 2020

Penulis

Ivo Pratiwi

NIM: 0303162148

DOKUMENTASI PENELITIAN



Gerbang Pintu Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan



Lapangan Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan



Masjid Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan



Ruang Kelas Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan



Wawancara kepada Guru BK Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan



Wawancara Kepada Kepala Sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1



Wawancara Kepada Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan