



**UPAYA LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI  
KECEMASAN TERHADAP PERUBAHAN FISIK DIMASA PUBERTAS  
PADA SISWA KELAS VII MTsN 2 DELI SERDANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat  
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (D.pd)  
Dalam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

**Oleh :**

**NURHAMIAH LUBIS**

**NIM. 33.17.3.211**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM FAKULTAS  
ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA**

**MEDAN**



**UPAYA LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI  
KECEMASAN TERHADAP PERUBAHAN FISIK DIMASA PUBERTAS  
PADA SISWA KELAS VII MTsN 2 DELI SERDANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Untuk Mencapai Gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd) Dalam Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*

Oleh :

NURHAMIAH LUBIS

NIM. 33.17.3.211

**PEMBIMBING**

**Pembimbing 1**

Prof. Dr. Salful Akhyar Lubis

NIP. 195511051985031001

**Pembimbing II**

Drs. Purbatua Manurung, M.Pd

NIP. 196605171987031004

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM**

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**SUMATERA UTARA 2021**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V. Medan Estate, Telp. 66229265, Medan 20731

**SURAT PENGESAHAN**

Skripsi ini yang berjudul “**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN TERHADAP PERUBAHAN FISIK DIMASA PUBERTAS PADA SISWA KELAS VII MTsN 2 DELI SERDANG**” yang disusun oleh **NURHAMIAH LUBIS** yang telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Munaqasyah Sarjana Strata Satu (S.1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan pada tanggal:

**15 Oktober 2021 M**  
**08 Robiul Awal 21 1443 H**

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan

**Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi**  
**Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan**

**Ketua**

**Dr. Nurussakimah Daulay, M.Psi**  
**NIP. 198212092009122002**

**Sekretaris**

**Alfin Siregar, M.Pd.I**  
**NIP. 198607162015031002**

**Anggota Penguji**

**Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis M.A**  
**NIP. 195511051985031001**

**Drs. Purbatua Manurung, M.Pd**  
**NIP. 197706112007101001**

**Lisa Dwi Afri, M.Pd**  
**NIP. 198905122018012003**

**Drs. Mahidin, M.Pd**  
**NIP. 195804201994031001**

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan**



**Drs. Mardianto, M.Pd**  
**NIP. 196712121994031004**

Nomor : Istimewa

Medan, 2021

Lampirkan :-

Kepada Yth:

Prihal : Skripsi

**Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan  
Keguruan UIN Sumatera Utara Medan**

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, meneliti, dan memberi saran-saran perbaikan seperti  
terhadap skripsi saudara.

Nama : Nurhamiah Lubis

NIM : 0303173187

Jurusan/Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam / S1

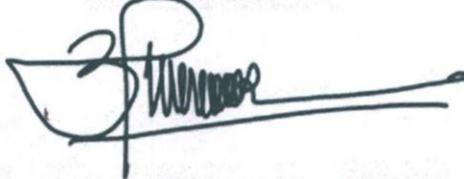
Judul Skripsi : **“Upaya Layanan Bimbingan Kelompok  
Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap  
Perubahan Fisik Di Masa Pubertas Pada  
Siswa Kelas VII MTsN 2 Deli Serdang”**

Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima untuk  
dimunaqasyahkan pada sidang Munaqasyah Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Sumatera Utara Medan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian saudara kami ucapkan  
terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

**PEMBIMBING I**



**Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis. MA**  
NIP. 195511051985031001

**PEMBIMBING II**



**Drs. Purbatja Manurung, M.Pd**  
NIP. 196605171987031004

### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurhamiah Lubis

Nim : 0303173211

Program Studi : BKPI/ Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Judul Skripsi : Upaya Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Dimasa Pubertas Pada Siswa Kelas VII MTsN 2 Deli Serdang.

Dengan ini menyatakan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul di atas merupakan hasil karya saya kecuali kutipan-kutipan dari ringkasan-ringkasan di dalamnya yang disebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan hasil ciplakan, saya bersedia menerima segala konsekuensinya bila pernyataan saya ini tidak benar.

Medan, 23 Juni 2022

Yang membuat pernyataan

Nurhamiah Lubis

0303173211



## ABSTRAK

**Nama** : Nurhamiah Lubis  
**NIM** : 0303173211  
**Fakultas** : Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan  
**Jurusan / Prodi** : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
**Pembimbing 1** : Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis. MA  
**Pembimbing II** : Drs. Purbatua Manurung. M.Pd  
**Judul Skripsi** : Upaya Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Di Masa Pubertas Pada Siswa Kelas VII MTsN 2 Deli Serdang

---

---

**Kata Kunci:** *Layanan Bimbingan Kelompok, Kecemasan perubahan Fisik Dimasa Pubertas.*

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimanakah upaya layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada siswa kelas VII MTsN 2 Deli Serdang Masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan somatis dan perspektif psikologis. Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan,. Tujuannya untuk mengurangi kecemasan perubahan fisik masa pubertas pada siswa kelas VII. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan layanan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah peneliti bekerjasama dengan kepala sekolah, dan guru BK dan objek dalam penelitian ini adalah kelas VII sebanyak 10 orang siswa diperoleh hasil bahwa layanan bimbingan kelompok dapat mengatasi 10 siswa yang mengalami kecemasan perubahan fisik masa pubertas kelas VII MTsN 2 Deli Serdang

**Pembimbing**

**Drs. Purbatua Manurung. M.Pd**  
**NIP. 196605171987031004**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya. Sholawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. yang telah memberi Risalah Islam berupa ajaran yang sempurna dalam menuntun keselamatan di dunia dan di akhirat.

Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, maka disusunlah skripsi ini dengan judul "**Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Di Masa Pubertas Pada Siswa Kelas VII MTsN 2 Deli Serdang**"

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari skripsi ini masih banyak memiliki kekurangan baik dalam segi kemampuan dan penggunaan bahasa, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar skripsi ini lebih baik lagi dan berguna bagi orang lain.

Selama proses penyusunan ini penulis telah banyak mendapat bimbingan, nasehat, doa serta dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis haturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Syahrin Harahap, MA sebagai rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
2. Bapak Dr. Mardianto, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
3. Ibunda Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam.
4. Bapak Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis. M.A selaku pembimbing skripsi I saya yang telah memberikan motivasi, bimbingan dan arahnya dalam pembuatan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Purbatua Manurung, M.Pd selaku pembimbing skripsi II sayayang telah banyak meluangkan waktu, membimbing, dan mengarahkan saya dalam pembuatan skripsi ini.
6. Ibu Syarifah Widya Ulfa, M.Pd, selaku pembimbingan akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama proses perkuliahan.
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan khususnya prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi peneliti.
8. Terima kasih kepada Bapak Muhammad Syukur Harahap, S.Pd.I, M.A selaku Kepala Sekolah beserta guru dan siswa-siswi DI MTsN 2 Deli Serdang yang

telah banyak membantu dalam penelitian ini.

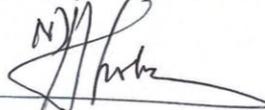
9. Terima kasih saya ucapkan kepada diri saya sendiri yang tetap bertahan, tetap bersyukur, tetap berjuang, tetap berusaha menghadapi kesulitan-kesulitan selama proses perkuliahan hingga penulisan skripsi ini.
10. Teristimewa dan yang tercinta untuk almarhum Ayahanda Tamrin Lubis dan Almarhumah Ibunda Murni Nasution, terimakasih sudah menjadi semangat hidup saya untuk melanjutkan kuliah sampai dengan sekarang ini.
11. Terkhusus dan teristimewa kepada abang saya Muhammad Ansor Lubis yang selama ini memberikan dorongan dan motivasi hingga bisa sampai sekarang ini
12. Teruntuk abang dan kaka saya, Nur Saniah Lubis, Imlan Lubis, Khostrina Sari Lubis begitu juga dengan Abang saya Muhammad Ansor Lubis, dan teruntuk Adek saya Siti Holijah Lubis, yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada saya.
13. Terimakasih juga kepada rekan seperjuangan sekaligus sahabat- sahabatku ikhsan soleh lubis, rima suheni dan gaditia mahnera, marini, yang selalu mendukung, dan memberi semangat kepada saya.
14. Teman-teman seperjuangan BKI-1 stambuk 2017 yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Semoga kita semua sukses baik di duniamaupun akhirat..

11. Terkhusus dan teristimewa kepada abang saya Muhammad Anzor Lubis yang selama ini memberikan dorongan dan motivasi hingga bisa sampai sekarang ini
12. Teruntuk abang dan kaka saya, Nur Saniah Lubis, Imlan Lubis, Khotrina Sari Lubis begitu juga dengan Abang saya Muhammad Anzor Lubis, dan teruntuk Adek saya Siti Holijah Lubis, yang telah memberikan semangat dan motivasi kepada saya.
13. Terimakasih juga kepada rekan seperjuangan sekaligus sahabat-sahabatku ikhsan soleh lubis, rima suheni dan gaditia mahnera, marini, yang selalu mendukung, dan memberi semangat kepada saya.
14. Teman-teman seperjuangan BKI-1 stambuk 2017 yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Semoga kita semua sukses baik di dunianyaupun akhirat..

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 skripsi ini berguna bagi pembaca, dunia pendidikan serta bagi penulis sendiri.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Medan, September 2021



**Nurhamiah Lubis**

**0303173211**

## DAFTAR ISI

### BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5

### BAB II KAJIAN LITERATUR

<b>A. Kajian Teoritis .....</b>	<b>7</b>
1. Layanan Bimbingan Kelompok .....	7
a. Pengertian Bimbingan Kelompok .....	7
b. Tujuan Bimbingan Kelompok .....	9
c. Peran pemimpin kelompok dan anggota kelompok .....	9
d. Peranan Pemimpin Kelompok .....	9
e. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok .....	10
2. Pubertas .....	13
a. Pengertian Pubertas .....	13
b. Batasan umur masa pubertas .....	15
c. Ciri-ciri masa pubertas.....	16
d. Tahap Pubertas .....	17
e. Fase-fase Pubertas .....	18
f. Perkembangan Fisik dan Seksual Dalam Masa Puber .....	18
3. Kecemasan .....	22
a. Pengertian Kecemasan .....	22
b. Tingkat kecemasan .....	23
c. Ciri-ciri Fisik dan Kognitif Kecemasan .....	25
d. Upaya bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan pubertas.....	25

<b>B. Penelitian Yang Relevan .....</b>	<b>26</b>
a. Kerangka berfikir .....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Tempat dan waktu penelitian .....	32
C. Metode Pengumpulan Data .....	32
D. Prosedur penelitian .....	36
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN</b>	
A. Temuan Umum .....	40
B. Temuan Khusus .....	44
C. Pembahasan Penelitian.....	59
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>103</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1, Kerangka berfikir .....	29
Table 2, Daftar Penelitian .....	32
Table 3, sarana dan prasarana MTsN 2 Deli Serdang .....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 pedoman wawancara dengan kepala sekolah .....	72
Lampiran 2 pedoman wawancara dengan guru BK .....	73
Lampiran 3 Pedoman wawancara dengan siswa-siswi .....	74
Lampiran 4 Pedoman rekapitulasi dengan kepala sekolah .....	75
Lampiran 5 Pedoman rekapitulasi dengan guru BK .....	76
Lampiran 6 Pedoman rekapitulasi dengan siswa- siswi .....	79
Lampiran 7 pedoman rekapitulasi dengan siswa-siswi.....	83
Lampiran 8 pedoman rekapitulasi dengan siswa-siswi.....	95
Lampiran 9 pedoman rekapitulasi dengan siswa-siswi.....	99
Lampiran 10 pedoman rekapitulasi dengan siswa-siswi .....	102
Lampiran dokumentasi 16 .....	115

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Di dalam hidup ini pada dasarnya manusia tidak terlepas dari pendidikan menjadikan manusia dapat dibentuk menjadi dewasa, baik jasmani maupun rohaninya. Secara prinsip pendidikan mencakup pengertian yang luas dan konferehensif, karena jenis lembaga dan jenis kegiatan sangat bervariasi di dalam kehidupan manusia. Maka di anggap perlu di kemukakan terlebih dahulu keberadaan pendidikan sebagai sebuah program yang di kembangkan secara institusional.

pendidikan adalah memberi pertolongan secara sadar dan sengaja kepada seseorang anak ( yang belum dewasa) dalam pertumbuhannya menuju kearah kedewasaan dalam arti dapat berdiri sendiri dan bertanggung jawab atas segala tindakan menurutnya pilihannya sendiri. Pendidikan juga bukan hanya sekedar membuat peserta didik menjadi sopan, taat, jujur, hormat, setia, dll. Serta bukan hanya membuat mereka tahu ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan mampu mengembangkannya.

Sebagaimana Allah enjalskan di dalam Qs- An-nahl ayat 78

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ  
لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Yang artinya dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatu pun, dan dia memberikan kamu pendengaran, penglihatan dan hati agar kamu bersyukur

Tapi sejatinya pendidikan adalah usaha membantu peserta didik dengan penuh kesabaran, baik dengan alat atau dalam pengembangan dirinya sebagai individu, anggota masyarakat, dan makhluk Tuhan. Dengan pemikian pendidikan itu adalah semua upaya untuk membuat peserta didik mau dan dapat belajar atas dorongan diri sendiri untuk mengembangkan semua potensi dirinya seoptimal mungkin kearah yang baik.<sup>1</sup>

Semua orang tentu melewati pubertas pada masanya. Hal ini dikatakan wajar, karena setiap bertambahnya usia manusia, maka akan terjadi perubahan secara fisik pada tubuh.

“Pengertian pubertas adalah proses kematangan dan pertumbuhan yang terjadi ketika organ-organ reproduksi mulai berfungsi dan karakteristik seks sekunder mulai muncul. Perubahan fisik yang paling terlihat adalah terjadinya organ-organ seksual untuk mencapai kepada kemampuan reproduksi. sedangkan perubahan secara psikologis selama pubertas lebih banyak berkaitan dengan pertumbuhan emosi.<sup>2</sup>

“Pubertas dimulai dengan peningkatan tajam dari produksi hormone terkait jenis kelamin dan terjadi dalam dua tahapan :*Adrenarche*, matangnya kelenjer adrenal, diikuti beberapa tahun berikutnya oleh *Gonadarche*, kematangan organ seksual dan munculnya perubahan pebertas yang lebih jelas.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Syafaruddin, (2016). *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Perdana Publishing. Hal 49-50

<sup>2</sup> Zan Pieter, Lubis Lumanggo, (2010). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. Jakarta: Kencana. Hal. 145

<sup>3</sup> Fhadila, (2019). Menyikapi Perubahan Perilaku Remaja. *Penelitian Guru*. 2(2). Hal. 17- 23

“Kematangannya organ reproduksi mengawali haid bagi anak perempuan dan reproduksi sperma pada anak laki-laki. Perubahan ini terjadi dalam urutan yang lebih konsisten dibandingkan dengan waktunya. Walaupun tetap ada variasi. Payudara dan rambut tubuh pada seorang anak perempuan mungkin tumbuh berbarengan pada tingkat yang sama. Sedangkan pada anak perempuan lainnya, rambut tubuh akan mencapai pertumbuhan seperti orang dewasa, kurang lebih setahun sebelum payudara tumbuh, variasi yang serupa terjadi pada anak laki-laki.<sup>4</sup>

Disamping itu, perubahan fisik tersebut akan mempengaruhi keadaan psikis, kognitif dan sosial anak. Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas itu berbeda-beda, tetapi cara mereka melampiaskan gangguan ketidakseimbangan tampaknya sama. Beberapa bentuk pelampiasan yang dapat dilihat adalah mudah tersinggung, tidak dapat diikuti jalan pemikirannya ataupun perasaannya, ada kecenderungan menarik diri dari keluarga atau teman, lebih senang menyendiri, menentang kewenangan, sangat mendambakan kemandirian, sangat kritis terhadap orang lain, tidak suka melakukan tugas rumah ataupun sekolah, dan sangat tampak bahwa dirinya tidak bahagia. Proses imitasi yang dialami remaja cenderung berjalan sesuai dengan keadaan yang terjadi pada saat remaja itu sendiri menjalani kehidupannya.

Dalam psikologi masa pubertas ditandai oleh perubahan sikap dan perilaku seperti kegelisahan, rasa cemas, malu, dan mulai tertarik pada lawan jenis secara biologis, terjadi perubahan fisik pada tubuh laki-laki dan

---

<sup>4</sup> *Ibid.*, hal 10-11

perempuan. Perubahan ini menimbulkan kecemasan tersendiri, karena remaja relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan emosi dan sosial yang saling bertentangan.

Perubahan lain yang paling jelas adalah perubahan yang diakibatkan oleh berkembangnya sistem-sistem reproduksi yang ditandai oleh menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki. Kondisi ini menimbulkan stres tersendiri terutama pada remaja perempuan. Remaja pria juga memiliki kecemasan yang sama dalam menghadapi mimpi basahnya yang pertama.

“Salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan pada remaja pubertas adalah karena kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Kurangnya pengetahuan karena kurangnya informasi baik dari remaja maupun orang tua, adanya hambatan sopan santun dan rasa malu. Dapat pula karena kesenjangan yang sering berkembang antara anak usia pubertas dan orang tua.<sup>5</sup>

“Untuk mengurangi kecemasan yang di alami anak pada masa pubertas ini dapat di berikan layanan bimbingan kelompok. Dengan adanya pemberian layanan bimbingan kelompok yang baik, tentu saja kecemasan akan perubahan fisik yang mungkin yang dihadapi oleh anak dalam proses perkembangannya dimasa pubertas akan semakin mengecil dan berkurang. Bimbingan kelompok adalah proses pemberian informasi dan bantuan kepada sekelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Purnama Sari, (2019). Perubahan Fisik Pubertas dengan Kecemasan Menghadapi Pubertas di SMP Negeri 1 Kasihan. *Hubungan Pengetahuan Remaja*. 1(1). Hal. 94-109

<sup>6</sup> Cira Putri, (2019). *Modul Prosedur Kelompok Dalam Konseling*. Medan. Hal .14

Kecemasan merupakan hal normal yang terjadi setiap individu. Namun kecemasan itu dapat dikatakan menyimpang, jika individu tidak dapat merendam (mengepresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti.<sup>7</sup> Kecemasan adalah suatu bentuk reaksi akibat perubahan kondisi yang tidak menyenangkan disertai keluhan fisik yang menimbulkan stres. Dengan adanya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok disekolah siswa dapat menceritakan permasalahan yang sedang dihadapinya kepada kelompok dan konselor, mengemukakannya secara terbuka dan suks rela serta mengemukakan penyebab konseli berperilaku cemas.

Dari penjelasan yang telah diterangkan diatas maka layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu cara dalam mengatasi kecemasan perubahan Fisik di masa pubertas. Dengan demikian, berdasarkan uraian tersebut penulis merasa termotivasi untuk melakukan suatu penelitian lebih lanjut dan menuangkan dalam sebuah kajian karya ilmiah yang berjudul

**“Upaya Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Dimasa Pubertas Pada Siswa Kelas VII MTsN 2 Deli Serdang”**

---

<sup>7</sup> Yanti, Subri, Dkk (2019). Hubungan antara kecemasan dalam belajar Dengan Motivasi Belajar. *Ilmiah Konseling* 1

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang dibahas di atas maka penelitian dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pelaksanaan Layanan bimbingan kelompok di sekolah VII MTsN 2 Deli Serdang?
2. Bagaimana upaya layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa kelas VII MTsN 2 Deli Serdang?
3. Apa saja faktor kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa kelas VII MTsN 2 Deli Serdang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Upaya Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Dimasa Pubertas Pada Siswa Kelas VII Mtsn 2 Deli Serdang.

## **D. Manfaat Peneliti**

Adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam bimbingan dan konseling khususnya dalam bidang pendidikan yang menyangkut perubahan Fisik Dimasa Pubertas Pada Siswa Kelas VII MtsN 2 Deli Serdang.

## 2. Manfaat Psikis

- a) Menambah wawasan peneliti dalam menegmbangkan ilmu yang berkaitan dengan layanan bimbingan kelompok
- b) Bahan masukan bagi sekolah, diharapkan dengan dilakukannya peneliti ini akan dapat dijadikan masukan bagi kepala sekolah, terutama Guru Bimbingan dan konseling untuk membantu siswa;
- c) Bahan masukan bagi para guru, tentang pentingnya layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi masalah kecemasan terhadap pubertas fisikdimasa pubertas
- d) Bahan masukan bagi para guru bimbingan konseling sehingga proses layanan konseling kelompok dapat dilaksanakan tepat sasaran.

## BAB II

### KAJIAN LITERATUR

#### A. Kajian Teoritis

##### 1) Layanan Bimbingan Kelompok

###### a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan dan konseling adalah upaya pemberian bantuan kepada peserta didik dengan menciptakan lingkungan perkembangan yang kondusif, dilakukan secara sistematis supaya peserta didik dapat memahami dirinya sendiri sehingga sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak secara wajar.<sup>8</sup>

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa, agar orang yang di bimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri.<sup>9</sup>

Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (Bimbingan) kepada individu (Siswa) melalui kegiatan kelompok.<sup>10</sup>

Jadi menurut saya bahwa kegiatan bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberi bantuan oleh seorang ahli kepada klien atau konselg yang

---

<sup>8</sup> Syarkawi, (2019). *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan Ragam Pelayanan Regulasi,Permasalahan dan Konseling di Sekolah*. Medan: Perdana Publishing. Hal. 13

<sup>9</sup> Prayitno dan Erma Amti, (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cifta. Hal . 99

<sup>10</sup> Tohirin, (2006). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Hal 164

membutuhkan bantuan yang di dalamnya berupa wawancara untuk mengentaskan masalah yang di hadapi oleh peserta didik tersebut.

Pelaksanaan bimbingan kelompok pada umumnya dilakukan di kelas dengan jumlah siswa antara 20-35.<sup>11</sup> Bimbingan kelompok yang di maksud adalah untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Layanan bimbingan kelompok juga dapat menjadikan hubungan baik antara anggota kelompok kemampuan berkomunikasi antar individu.<sup>12</sup>

Jadi menurut saya pelaksanaan bimbingan kelompok itu yang umumnya dilaksanakan atau dilakukan di ruang kelas dengan jumlah 20-35 siswa yang bersama-sama untuk mengentaskan masalah yang di hadapi oleh klien atau konseli tersebut.

---

<sup>11</sup> Gadza, (2009). *Group prosedur with Children: A Developmental*, dalam Ohl-sen (Ed). *Counseling Children in Group: A Forum*. New Jersey Prance Hall. Hal 109

<sup>12</sup> Abu Bakar M Luddin, (2009). *Dasar-dasar Konseling ( Tinjauan Teori dan Praktik*. Binjai: Difa Grafika. Hal 67

Sebagaimana Allah menjelaskan di dalam al-quran tentang saling tolong menolong QS Al- maidah: 2

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ  
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya “ tolong menolonglah kamu dalam kebaikan dan taqwa dan jangan tolong menolong dalam perbuatan dan dosa dan permusuhan bartaqwalah sesungguhnya Allah sangat berat siksanya (QS- A-l Maidah :2) <sup>13</sup>

Menurut saya di dalam al-quran surah Al-Maidah ayat 2 didalam bimbingan kelompok terdapat siswa dan guru dimana seorang guru memberi bantuan kepada klien yang bermasalah, jadi Allah memerintahkan untuk saling rolong menolong.terutama masalah bantuan antara guru konseling dank lien atau siswa yang bermasalah.

bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas

---

<sup>13</sup> Depertemen Agama R.I, (2008). *Al-Quran dan Terjemahannya*, Bandung: Diponegoro.Hal.517

mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain-lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan dan untuk peserta didik lainnya.

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang diberikan kepada klien secara kelompok dengan jumlah anggota kelompok berkisar antara 10-15 orang. Dalam pelaksanaannya bimbingan kelompok dipimpin oleh satu orang yaitu konselor yang telah terampil dalam memimpin kegiatan kelompok. Oleh karena itu, seorang calon konselor harus benar-benar mempelajari dan mandalami pelaksanaan layanan bimbingan kelompok agar pelaksanaan yang profesional benar-benar dapat terwujud secara utuh.<sup>14</sup>

Jadi menurut saya bahwa Peranan anggota kelompok dalam bimbingan kelompok, yaitu aktif membahas permasalahan atau topik umum tertentu yang hasil pembahasannya itu berguna bagi para anggota kelompok berpartisipasi dalam dinamika interaksi sosial, menyumbang bagi pembahasan masalah, dan menyerap berbagai informasi untuk diri sendiri, mendalam dengan melibatkan aspek kognitif. Tujuan Bimbingan Kelompok

---

<sup>14</sup> Syafaruddin, Syarkawi, Amelia, (2019). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling ( Telaah Konsep, Teori Dan Praktik*. Medan: Perdana Publising. Hal. 62

tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum tujuan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk:

- a) Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan temantemanya.
- b) Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-temanyadan kelompok khususnya.
- c) Melatih siswa untuk bersikap terbuka di dalam kelompok.
- d) Melatih untuk bisa mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
- e) Melatih siswa untuk bersikap tanggung rasa kepada orang lain.
- f) Melatih siswa untk memperoleh keterampilan sosial.
- g) Membantu sisiwa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungannya dengan orang lain.

#### b. Peranan Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok

Prayitno sendiri mengemukakan pendapatnya bahwa peranan pemimpin kelompok ialah :

1. Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
2. Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang dialami anggota kelompok.
3. Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu. Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan baik) tentang berbagai hal yang menjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.<sup>15</sup>

Jadi yang dapat saya pahami bahwa peranan bimbingan kelompok dapat memberikan bantuan atau arahan baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri. Dan juga Pemimpin

---

<sup>15</sup> *Ibid* hal 333

kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok

c. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok berlangsung melalui empat tahapan. tahap-tahap bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk mengakrapkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, lurus dan penuh empati.

2. Tahap Peralihan

kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam anggota kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima suasana

yang ada secara sabar dan terbuka.

Adapun yang dilaksanakan pada tahap ini adalah :

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan di tempuh pada tahap berikutnya.
- b) Menawarkan dan mengamati apakah para anggota sudah siapmenjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- c) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- d) Bila perlu kembali beberapa aspek tahap pertama<sup>16</sup>

dalam tahapan yang pertama dan yang kedua bahwasanya merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri kedalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan, Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan, selanjutntnya tahap kedua merupakan kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam anggota kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjtnya.

---

<sup>16</sup> Prayitno, (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan pendukung Konseling*. Padang: FIP-UNP.

### 3. Tahap Kegiatan

Tahap kegiatan ini merupakan tahap inti dimana masing-masing anggota kelompok saling berinteraksi memberikan tanggapan dan lain sebagainya yang menunjukkan hidupnya kegiatan bimbingan kelompok yang pada akhirnya membawa kearah bimbingan kelompok sesuai tujuan yang diharapkan.

Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan yaitu:

- a) Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
- b) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.

### 4. Kegiatan selingan

Kegiatan tersebut dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkap masalah atau topik yang dirasakan dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok, selain itu dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara aktif dan dinamis dalam pembahasana baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun permasalahan.

### 5. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan dalam  
Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan dalam  
pengakhiran ini terdapat kesepakatan kelompok apakah  
kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta  
beberapa kelompok akan melanjutkan kegiatan. Dapat disebutkan  
kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan pada tahap ini :

Penyampaian pengakhiran kegiatan oleh pemimpin kelompok  
bahwa kegiatan akan segera diakhiri.

- a) Pengungkapan kesan-kesan dari anggota kelompok.
- b) Penyampaian tanggapan masing-masing anggota.
- c) Pembahasan lanjutan

## 6. Penutup

Dari penjelasan di atas bahwa pelaksanaan bimbingan  
kelompok sangat membantu untuk berjalanya suatu kegiatan,  
dalam tahap-tahap yang sudah di jelaskan, tidak akan berjalan  
suatu pelaksanaan bimbingan kelompok.<sup>17</sup>

Jadi tahapan ke tiga sampai penutupan adalah bahwasanya  
pelaksanaan bimbingan kelompok harus sesuai dengan pelaksanaa  
dari yang tahap pertama dan yang terakhir yaitu tujuannya untuk  
membantu siswa dan mengentaskan atau membantu permasalahan.

---

<sup>17</sup> Yasmin, Neviyarni, Traive, (2019). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Malang: CV IRDH. Hal . 98

## **b). Pubertas**

### **1. Pengertian Pubertas**

Secara etimologi kata *pubertas* berasal dari bahasa latin yang berarti usia kedewasaan, ( *The age of manhood*), dalam bahasa inggris dikenal dengan istilah *puberty*, sedangkan dalam bahasa Belanda dikenal dengan istilah *puberteit*, atau secara umum di Indonesia pubertas dikenal dengan *masa remaja* (tergolong remaja awal). Istilah ini berkaitan dengan kata latilainya, yaitu: *pubescere* yang berarti masa pertumbuhan rambut (di daerah tulang ” Pusik” di wilayah kelamin).<sup>18</sup>

Jadi menurut peneliti bahwasanya Makna dari pubertas ialah situasi remaja yang sedang mengalami perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa, Pubertas adalah periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat terutama pada awal remaja, proses pada akhirnya akan menghasilkan kematangan seksual, atau pertilitas kemampuan untuk melakukan produksi, pubertas juga proses yang harus di lewati oleh seseorang untuk mencapai kematangan seksual.

Manusia adalah makhluk yang paling sempurna, Allah

---

<sup>18</sup> Sunarto dan Agung Hartono, (1999). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta Cet. 1. Hal. 5

menganugerahi manusia melewati beberapa fase pertumbuhan maupun perkembangan baik secara biologis maupun psikologis, secara biologis pertumbuhan ini di gambarkan dalam ( QS Al-Mukminuun: 12-14)

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ ۝١٢ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ۝١٣ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَاقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ ۝١٤ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ۝١٥

Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dari suatu saripati (berasal) dari tanah. Kemudian kami jadikan saripati itu air mani (yang di simpan) dalam tempat yang kokoh (rahim). Kemudian air mani itu kami jadikan segumpal darah, lalu segumpal daging, dan segumpal daging itu, kami jadikan tulang belulang, lalu tulang belulang itu kami jadikan kami bungkus dengan daging, kemudian kami jadikan dia makhluk yang berbentuk lain. Maha suci Allah, pencipta yang paling baik. “ QS Al- Mu’minuun:12-14) <sup>19</sup>

Jadi menurut QS Al- Mu’minuun:12-14, pada ayat tersebut

<sup>19</sup> Departement Agama R.I, (2008), *Al-Quran dan terjemahan* , Bandung: Diponegoro, Hal, 237.

dijelaskan bahwa ketika berada dalam Rahim seseorang perempuan , dalam waktu 40 hari, berkembang menjadi alaqah, (segumpal darah), kemudian akan menjadi segumpal daging , lalu selama kurang dari waktu 40 hari, lalu berkembang menjadi tulang belulang yang terbungkus daging , dan akhirnya tumbuh menjadi anak manusia, begitu juga dengan pubertas yang dihadapi oleh anak yang mulai menjelang kemasa remajanya.

“Monks dan Knoers kata pubertas ini berasal dari (puber pubescent), yaitu kata lain dari *Pubescere* yang berarti mendapatkan pubes atau rambut kemaluan istilah tersebut berasal suatu tanda kelamin sekunder yang menunjukkan perkembangan seksual, yang selanjutnya di pakai istilah puber (remaja sekitar masa seksual).<sup>20</sup>

Makna dari pubertas ialah situasi remaja yang sedang mengalami perubahan dari masa anak-anak menjadi dewasa.<sup>21</sup>

Pubertas adalah periode dimana kematangan kerangka dan seksual terjadi dengan pesat terutama pada awal remaja.<sup>22</sup> Pubertas (*puberty*), proses pada akhirnya akan menghasilkan kematangan seksual, atau pertilitas kemampuan untuk melakukan produksi, pubertas juga proses yang harus di lewati oleh seseorang untuk mencapai kematangan seksual dan kematangan seksual dan

---

<sup>20</sup> Monks, Knors dan Siti Rahayu Haditono, (2018). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gadjadara University Pers. Cet. III. Hal. 263

<sup>21</sup> Iwok Abqary dan Lili Lengkana, (2015). *Magical Sweet Seventeen*. Jakarta: Cinta. Hal. 21

<sup>22</sup> Dewi Kusumawati, (2018). Edukasi Masa Pubertas Pada Masa Remaja. 1(1). Hal 1-3

kemampuan untuk melakukan reproduksi.<sup>23</sup>

“Menurut Hurlock pubertas biasanya usia masa puber pada anak perempuan yaitu 12,5 dan 14,5 tahun, dengan kematangan rata-rata 13 tahun dan anak laki-laki menjadi matang secara seksual berusia antara 14 sampai 16 tahun, dalam perkembangannya seringkali anak-anak tetapi dilain waktu dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa.

Setelah di jelaskan beberapa ahli- ahli di atas disini peneliti akan berpendapat bahwa Masa pubertas merupakan masa transisi dan tumpang tindih. Dikatakan transisi karena dalam peliharaan antara masa kanak-kanak dengan masa remaja dan dikatakana tumpang tindih karena beberapa ciri biologis-psikis kanak-kanak masih dimilikinya, jadi masa pubertas meliputi tahun akhir masa kanak-kanak dan awal masa remaja.

Perubahan fisik pada usia pubertas, baik pada anak laki-laki maupun perempuan, mencakup perkembangan rambut kemaluan suara yang bertambah besar, pesatnya pertumbuhan badan, dan perkembangan otot, dll.

---

<sup>23</sup> Diane F, Dkk, (2019). *Human Defelotment Perkembangan Manusia Edisi 10 Buku* . Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis. Hal. 10

Kematangan organ reproduksi mengawali haid bagi anak perempuan dan reproduksi sperma pada anak laki-laki. Perubahan ini terjadi dalam urutan yang lebih konsisten dibandingkan dengan waktunya. Walaupun tetap ada variasi. Payudara dan rambut tubuh pada seorang anak perempuan mungkin tumbuh berbarengan pada tingkat yang sama.

Sedangkan pada anak perempuan lainnya, rambut tubuh akan mencapai pertumbuhan seperti orang dewasa, kurang lebih setahun sebelum payudara tumbuh, variasi yang serupa terjadi pada anak laki-laki.<sup>24</sup>

Kebanyakan orang mengkaitkan pubertas dengan seksual. Dalam hal ini, pubertas adalah masa dimana organ-organ seks mulai mengarah pada kematangan. Usia ideal pubertas adalah 13 untuk perempuan dan 14 tahun bagi laki-laki. Jadi, saat memasuki usia itu, kamu sudah mulai memasuki masa pubertas.<sup>25</sup>

pubertas adalah priode dalam rentang perkembangan ketika anak laki-laki berubah dari makhluk aseksual menjadi makhluk seksual. Hurlock menerangkan bahwa menurut Root, masa pubertas adalah suatu tahap dalam pemge,bangan dimana terjadi kematangan reproduksi. Tahap ini di sertai dengan perubahan-

---

<sup>24</sup> *Ibid.*, hal 10-11

<sup>25</sup> Harlock, Elizabet, (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. Hal. 54

perubahan dalam pertumbuhan somatik dan perspektif psikologis.<sup>26</sup>

Menurut peneliti bahwasanya bahwa pubertas melibatkan perubahan biologis secara dramatis. Perubahan tersebut merupakan proses yang panjang dan kompleks dari kematangan bahkan mulai sebelum.

## 2. Batasan Usia Masa Pubertas

Masa remaja terjadi pada usia 12-21 tahun dan masa remaja ini terbagi dalam tiga kelompok, yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Sedangkan pada masa pubertas merupakan bagian dari masa remaja, yaitu tergolong pada masa remaja awal yang secara global berlangsung pada usia 12-15 tahun.

masa pubertas terjadi pada usia 12-16 tahun pada laki-laki dan usia 11-15 tahun pada perempuan. Menurutny hal ini menunjukkan bahwa kematangan fisik maupun psikis antara laki-laki dan perempuan dimungkinkan lebih dahulu wanita.

bahwa dimulainya kematangan fisik pada diri seseorang atau awal masunya masa pubertas dapat dihitung sejak mulainya dari keluarnya darah haid yang pertama yang terjadi pada wanita arau sejak seorang laki-laki mengalami mimpi basah atau ( mengeluarkan air sperma).<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Jahya, (2011) *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Grup. Hal. 224

<sup>27</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, (1994). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Cet. III. Hal. 7

Dengan demikian bahwa usia beberapa persisnya masa pubertas ini dimulai dan pada usia akhir, sulit ditetapkan. Karena cepat lambatnya haid pada wanita dan mimpi basah pada laki-laki sangat tergantung pada kondisi fisik dan psikis masing-masing individu. Namun penulis dapat memberikangaris besar bahwa usia pubertas terjadi pada usia 12-16 tahun untuk pria dan usia 11-15 tahun untuk perempuan.

### 3. Ciri-ciri masa pubertas

Masa puber adalah priode yang unik dan khusus yang di tandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentan kehidupan, yang terpenting di antaranya sebagai berikut:

#### a) Masa puber adalah periode tumpang tindih

Masa puber harus di anggap sebagai periode tumpang tindih karena mencakup tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan tahun awal masa remaja, sampai anak matang secara seksual, ia dikenal sebagai “anak puber”. Setengah matang secara seksual anak dikenal sebagai “remaja” atau remaja muda.

b) Dibandingkan dengan banyaknya perubahan yang terjadi didalam maupun diluar tubuh, masa puber relatif merupakan periode yang singkat, sekitar dua sampai empat tahun. Anak yang mengalami masa puber selama dua tahun atau kurang dianggap sebagai anak yang “cepat matang”. Sedangkan yang memerlukan tiga samapai empat tahun untuk menyelesaikan peralihan menjadi dewasa dianggap sebagai anak yang “lambat matang”. Sebagai kelompok, anak

perempuan cenderung lebih cepat matang dari pada kelompok anak laki-laki, tetapi terdapat perbedaan yang mencolok dalam setiap kelompok.<sup>28</sup>

Jadi peneliti menyimpulkan bahwasanya Masa puber adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentan kehidupan, masa puber relatif merupakan periode yang singkat, sekitar dua sampai empat tahun. Anak yang mengalami masa puber selama dua tahun atau kurang dianggap sebagai anak yang “cepat matang”. Sedangkan yang memerlukan tiga sampai empat tahun untuk menyelesaikan peralihan menjadi dewasa dianggap sebagai anak yang “lambat matang”.

- c) Masa pubertas merupakan ”*pase negative*“ dikatakan fase karena pada masa pubertas ini waktunya sangat singkat sedangkan dikatakan negative karena mereka harus menyesuaikan diri terhadap masa barunya dan suka mencari tantangan baru akibat dari sifat kritisnya.
- d) Adanya perbedaan waktu dan (usia) dalam memasuki masa pubertas pada seseorang.<sup>29</sup>

Jadi peneliti menyimpulkan bahwasanya Masa puber adalah periode yang unik dan khusus yang ditandai oleh perubahan-perubahan perkembangan tertentu yang tidak terjadi dalam tahap-

---

<sup>28</sup> John W. Santrock, (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga. Hal. 80- 84

<sup>29</sup> Andi Mappiare, (2019). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional. Hal. 28

tahap lain dalam rentan kehidupan, masa puber relatif merupakan periode yang singkat, sekitar dua sampai empat tahun, Masa pubertas merupakan masa terjadinya perubahan yang sangat cepat sebagai masa terjadinya perubahan secara cepat dan mendadak dapat dilihat dari perubahan secara fisik, adanya perubahan tubuh dari bentuk tubuh kanak-kanak ke bentuk tubuh orang dewasa

#### 4. Tahap Pubertas

##### 1. Tahap Prapuber

Tahap ini bertumpang tindih dengan satu atau dua tahun terakhir masa kanak-kanak pada saat anak dianggap sebagai Prapuber yaitu bukan lagi seorang anak tetapi belum juga seorang remaja. dalam tahap prapuber (atau tahap pematangan) ciri-ciri seks sekunder terus mulai tampak tetapi organ-organ reproduksi belum sepenuhnya berkembang.

##### 2. Tahap puber

Tahap ini menjadi garis pembagi antara masa kanak-kanak dan masa remaja, saat dimana kriteria kematangan seksual muncul haid pada anak perempuan dan pengalaman atas basah pertama kali di malam hari (tahap matang).

##### 3. Tahap Pasca puber

Tahap ini bertumpang tindih dengan tahun pertama atau kedua masa remaja, selama tahap ini ciri-ciri seks sekunder telah berkembang baik dengan organ-organ seks mulai berfungsi dengan matang.

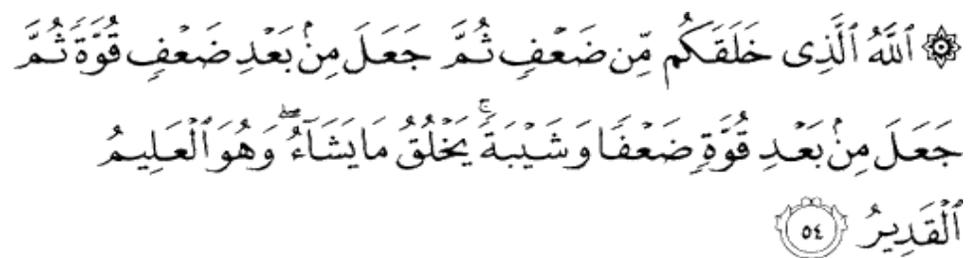
#### 5. Fase-fase Pubertas

Haditono (2006:263) pada umumnya masa pubertas terjadi antara 12-16 tahun pada anak laki-laki dan 11-15 tahun pada anak wanita. Jadi pemasakan seksual mudah terjadi sebelum masa remaja, namun manifestasi pada aspek-aspek yang lain baru jelas nampak pada usia antara 13-14 tahun.

1. Pra-remaja atau Pra-pubertas :10-12 tahun
2. Remaja awal atau pubertas :12-15 tahun
3. Pertengahan :15-18 tahun
4. Remaja akhir :18-21 tahun<sup>30</sup>

Jadi peneliti menyimpulkan bahwasanya Pra pubertas adalah periode sekitar kurang lebih 2 tahun sbelum terjadinya pemaskan sekseual yang sesungguhnya tetapi sudah terjadi perkembangan fisiologis yang berhubungan dengan pemasakan beberapa kelenjer endokrim. Kelenjer endokrim adalah kelenjer yang bermuara langsung.

Sebagaimana Allah menjelaskan di dalam QS Al- Ar-Rum ayat 54



Artinya: Allah menciftakan dari keadaan lemah kemudian dia menjadikan sesudah keadaan lemah itu kekuatan , kemudian dia menjadikan sesuatu kekuatan itu kelemahan dan uban, dia menciftakan

<sup>30</sup> Jahya, (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana. Hal. 222

apa yang dia kehendaki, dan dialah yang maha mengetahui lagi maha kuasa.<sup>31</sup>

Dalam surah Ar-Rum ayat 54 bahwasanya Allah mengingatkan manusia akan fase-fase yang dilaluinya, dari suatu keadaan ke keadaan yang lain, asal mulanya manusia itu dari tanah liat, kemudian dari air mani, kemudian menjadi alaqah, kemudian menjadi segumpal daging, kemudian menjadi tulang, yang disiplin dengan daging, lalu ditupkan roh kedalamnya tubuhnya.

a. Perubahan ciri-ciri seks.

1. Seks Primer

Pertumbuhan dan perkembangan ciri-ciri seks primer, yaitu organ-organ seks, merupakan perubahan fisik mendasar yang ketiga. Pada anak laki-laki pertumbuhan *teste* yang pesat, pertumbuhan penis pun meningkat pesat. Diawali dengan pertumbuhan panjang kemudian penis pun meningkat pesat, diawali dengan penambahan panjang kemudian penambahan besarnya secara berangsur-angsur. Jika fungsi organ produksi laki-laki telah matang, anak laki-laki akan mengalami mimpi basah. Bermimpi tentang seksual yang menggairahkan sehingga kandung kemihnya penuh atau mengalami sembelit.

Organ-organ produksi dan wanita tumbuh selama masa pubertas, dengan tingkat kecepatan yang bervariasi. Haid dianggap sebagai petunjuk pertama bahwa mekanisme produksi anak perempuan menjadi matang. Gejala ini merupakan awal dari serangkaian pengeluaran darah, lender, dan

---

<sup>31</sup> Depertement Agama R.I, (2008), Al-Quran Dan Terjemahannya, Bandung: Diponegoro, Hal. 155

jaringan sel.

## 2. Seks Skunder

Ciri-ciri Seks Sekunder ada wanita antara lain:

- a) Pinggul yang membesar dan membulat sebagai akibat membesarnya tulang pinggul dan berkembangnya lemak bawah kulit.
- b) Buah dada dan puting susu semakin tampak menonjol, dan dengan berkembangnya kelenjer susu, payudara menjadi besar, dan lebih bulat lagi.
- c) Tumbuh ya rambut kemaluan, ketiak, lengan dan kaki dan kulit wajah. Semua rambut, kecuali rambut wajah mula-mula mulus dan terang warnanya, kemudian menjadi lebih subur, lebih kasar, lebih gelap dan agak keriting.
- d) Kulit menjadi lebih kasar, lebih tebal, agak pucat dan lubang pori-pori bertambah besar.
- e) Suara berubah dari suara kekanak-kanakan menjadi lebih merdu, suara serak dan suara yang pecah jarang terjadi. Dll.

Ciri-ciri seks sekunder pada anak laki-laki antara lain:

- a) Otot-otot tumbuh, dada, lengan, paha dan kaki tumbuh kuat.
- b) Tumbuh rambut di daerah alat kelamin yang pada mulanya
- c) hanya sedikit dan halus serta berwarna terang lalu menjadi gelap lebih kasar dan agak keriting juga tumbuh bulu pada betis dan juga dada.
- d) Kulit menjadi kasar, tidak jernih warnanya pucat dan pori-pori

meluas. Dll.

#### Kekhawatiran Terhadap tuntutan seks

Selama pertumbuhan pesat masa puber, peningkatan ukuran fisik yang tiba-tiba akan cenderung mengganggu anak perempuan karena kekhawatiran bila ukuranya itu tidak membuat laki-laki tertarik kepadanya. Anak laki-laki pun akan merasa terganggu bila ada anak perempuan yang sebaya ternyata lebih tinggi darinya.

1. Kekhawatiran terhadap berat badan, pada awal masa puber, badan anak-anak sering bertambah berat, dan hal ini akan membuat gelisa. Berbadan gemuk di anggap kurang menarik.
2. Kekhawatiran terhadap kegemukan. Kegemukan di bagian paha, sekitar pinggang, dan dada, di anggap kurang sesuai bagi anak laki-laki. Sebenarnya, seiring dengan perkembangan masa puber, kegemukan itu akan hilang dengan sendirinya, namun tetap saja kondisi itu berpengaruh buruk bagi perkembangan kepribadian selanjutnya.
3. Kekhawatiran terhadap alat kelamin. Anak laki-laki sangat gelisa bila penisnya kecil. Selama berbulan-bulan dia merasa khawatir apabila organ tersebut tidak mampu berfungsi secara seksual. Padahal, pertumbuhan penis biasanya pertumbuhan panjangnya.
4. Kekhawatiran terhadap ciri-ciri seks sekunder. Anak-anak perempuan menjadi khawatir kalau penampilannya tidak feminim. Dia khawatir apabila payudaranya tidak melengkung dan berisi sebagai akibat perkembangannya kelenjer susu dan jaringan di bawah

kulit. Selain itu, tumbuhnya jerawat dan bulu-bulu di sekitar wajah membuatnya merasa gelisa. Adapun anak laki-laki mengkhawatirkan pinggul yang lebar, tumbuhnya jenggot dan kumis, perkembangannya otot-otot bahu dan daerah lengan. Tumbuhnya jenggot dan kumis, perkembangan otot-otot bahu dan daerah lengan, dan perubahan suara yang terjadi pada akhir puber.

Tumbuhnya bulu di bagian tubuh yang lain, bukan di wajah menyebabkan anak laki-laki akan bertanya-tanyak apakah dia memiliki kulit halus seperti anak perempuan, sehingga dia selalu ingin mencukupinya. Kekhawatiran lainnya adalah benjolan didada yang berkembang pada awal masa puber yang kemudian menghilang secara berangsur-angsur

### **c). Kecemasan**

#### **a) Pengertian Kecemasan**

Siapa pun di dunia ini tentu pernah mengalami perasaan cemas, yang membedakannya adalah bagaimana mereka menyikapi terjadinya perasaan ini. Ada yang mampu mengendalikannya namun tidak jarang yang justru mereka dikendalikan oleh perasaan ini, sehingga mereka tenggelam di dalamnya. Kehidupan sekarang ini sering disebut sebagai “*age of anxiety*” yaitu abad kecemasan. Kecemasan adalah merupakan bagian dari kehidupan manusia. Kecemasan adalah merupakan suatu keadaan yang

menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.<sup>32</sup>

Dapat peneliti simpulkan bahwasanya kekhawatiran dan rasa takut yang intens dan terus-menerus sehubungan dengan situs sehari-hari, dapat terjadi seperti jantung berdebut kencang dan lain-lain sebagainya, kecemasan adalah reaksi seseorang terhadap stress, kecemasan merupakan istilah untuk menggambarkan kondisi psikologis yang mewakili karakteristik berupa rasa gelisah, khawatir, rasa cemas dan lain-lain sebagainya.

Allah menjelaskan tentang kecemasan Dalam QS Al-Fussilat ayat 30

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ  
الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي  
كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Artinya : “ sesungguhnya orang-orang berkata : tuhan kami adalah Allah kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan “ janganlah kamu takut dan janganlah kamu merasa sedih dan bergembiralah mereka dengan jannah yang telah di janjikan Allah kepadamu.

Salah satu faktor resiko yang meningkatkan kecemasan menghadapi

---

<sup>32</sup> Fitri Annisa dan Ifdil, (2018). Konsep Kecemasan pada Lanjut Usia. 1(2). Hal 3-14

pubertas adalah karena mereka belum siap untuk menghadapi proses kematangan seksual.<sup>33</sup>

Jadi kecemasan merupakan suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Kecemasan yang biasanya bermanfaat untuk bertahan hidup justru menimbulkan hal-hal negative dalam kehidupan kita. Hal ini tidak jadi masalah jika hanya terjadi untuk sementara waktu. Jika berlangsung cukup lama, kita mulai mencemaskan rasa cemas itu sendiri, akibatnya, kita akan takut menghadapi kecemasan di dalam diri kita sendiri, sehingga kecemasan berubah menjadi masalah kecemasan, keceasan kita untuk mengambil tindakan dalam mengatasi bahaya.<sup>34</sup> kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. kecemasan adalah emosi dan pengalaman subyektif tanpa objek yang spesifik. penelitian emosi yang di komunikasikan secara interpersonal yang di gambarkan dengan keadaan khawatir, gelisa, tidak tentram dan disertai berbagai keluhan.<sup>36</sup>

Jadi menurut peneliti adalah Jadi kecemasan merupakan suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Kecemasan yang biasanya bermanfaat untuk bertahan hidup justru menimbulkan hal-hal negative dalam kehidupan kita. Hal ini tidak

---

<sup>33</sup> Yustisiana Hidayati dan Endah Mastuti, (2019). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghalangi Pubertas Pada Masa Remaja Di Tinjau Dari Tingkat Sosial*. 1(3). Hal. 1-7

<sup>34</sup> Fronggatt, Wayne, 2003. *Free From Stress. Panduan Untuk Mengatasi Kecemasan*, (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer ), hal. 87

jadimasaalah jika hanya terjadi untuk sementara waktu.

Dalam Al-Qur'an cemas dan kecemasan disebut juga 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 sebagian ujian terhadap manusia terutama melihat sejauh mana kesabaran manusia dalam menghadapinya. Sebagaimana Allah menjelaskan dalam Surah (Al-baqarah 155).

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Q.S Al- Baqarah 155).

Karena kecemasan merupakan cobaan maka dengan usaha yang sungguh-sungguh manusia akan bisa mengatasi itu seberapa apapun menyimpannya.

#### b) Tingkat Kecemasan

Menurut Purnomo tingkat-tingkat kecemasan antara lain yaitu; ringan, sedang, berat, dan panik.

##### 1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Individu melihat, mendengar, dan memegang secara lebih dibanding sebelumnya.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang hanya berfokus pada persoalan yang sedang, melibatkan penyempitan dari lapangan persepsi sehingga individu kurang melihat, mendengar dan menggenggam. Individu menahan beberapa area terpilih tetapi dapat menyelesaikan jika diarahkan.

3) Kecemasan berat

Kecemasan berat ditandai oleh penurunan lapang persepsi. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang khusus, detail, dan tidak berfikir tentang hal-hal lain. Semua tingkah laku pada pengurangan kecemasan, dan memerlukan banyak bimbingan untuk berfokus pada area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur, sering kencing, diare, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada diri sendiri dan berkeinginan untuk menghilangkan kecemasan sangat tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi.

a. Panik

berhubungan dengan perasaan takut, ketakutan, dan teror.

Karena kehilangan kontrol/kendali secara lengkap, individu

tidak dapat melakukan sesuatu, walaupun dengan bimbingan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Terjadi peningkatan aktivitas motorik, penurunan kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsinya menyimpang, dan kehilangan pikiran yang rasional. Panik adalah pengalaman yang menakutkan dan melemahkan.

Menurut peneliti seseorang yang panik tidak dapat berfungsi atau berkomunikasi secara efektif. Manifestasi pada orang yang panik adalah susah bernafas, dilantasi pupil, palpilasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit mengalami halusinasi dan delusi. Tingkat kecemasan ini tidak dapat berlangsung dalam jangka waktu yang tidak terbatas sebab pertentangan dengan kehidupan. Panik dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan kelelahan dan kematian.

#### b. Ciri-ciri Fisik dan Kongnitif Kecemasan

Perkembangan Fisik Merupakan salah satu aspek penting dari perkembangan individu, perkembangan fisik meliputi perubahan-perubahan dalam bentuk pertumbuhan dalam otak. Sistem syaraf dan lain-lain. Sedangkan perkembangan kongnitif adalah sebuah fenomena kecemasan dimana seseorang merasa sesuatu akan terjadi di luar kehendak dan tidak dipridiksi. Kecemasan akan diparah jika seseorang merasa tidak sanggup menghadapinya karena merugikan

kemampuan diri sendiri.

Tentunya manusia memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing terlebih lagi dalam masalah kecemasan pubertas seseorang. Maka dari itu pelaksanaan bimbingan kelompok sangat membantu dalam mengatasi masalah siswa yang mengalami kecemasan pada waktu pubertasnya.

## B. Penelitian Relevan

Berdasarkan hasil telaah kepustakaan, amak ditemukan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang berkaitan dengan kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas di antaranya sebagaiberikut :

1. Skripsi Eva Susieti, (2018) “ Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Masalah Pubertas Peserta Didik Di SMP 04 Sungai Aur” dari penelitian yang dilakukan oleh Eva Susieti, Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode Kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 5 orang peserta didik kelas VII SMP dan 5 orang peserta didik dari kelas VII . Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan observasi dan wawancara, dengan demikian layanan bimbingan kelompok adalah Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa menanagani siswa yang cemas akan perubahan fisiknya di perlukan konseling kelompok. Dan peneliti bertujuan untuk mengetahui masalah-masalah yang di hadapi siswa yang mengalami kecemasan akibat perubabahan fisiknya..<sup>35</sup>

Menurut peneliti bahwasanya Layanan bimbingan kelompok adalah proses pemberi bantuan kepada peserta didik yang memiliki masalah dengantujuan untuk menyelesaikan masalah yang di hadapinya oleh peserta didik tersebut, dan cocok untuk

---

<sup>35</sup> Eva Susieti , 2018, *Upaya guru BK dalam mengatasi masalah peserta didik di SMP 04 sungai aur*

siswa yang mengalami masalah atau kecemasan akibat perubahan bentuk fisiknya tersebut.

2. Skripsi Hardianingsih (2020) “Identifikasi Konseling Kelompok dalam Mengatasi Pubertas Siswa di SMP 1 Harapan” metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research) dengan jenis penelitian kualitatif. Data diperoleh dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang di kelas 1 SMP Data yang telah terkumpul dianalisis data deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1 Pelaksanaan layanan bimbingan penelitian yang di lakukan Hardianingsih ini penelitian identifikasi konseling kelompok dalam mengatasi pubertas. Yang dimana penelitian ini sama-sama meneliti tentang perubahan fisik dimasa pubertas , kemudian mendeskripsikan upaya yang dilakukan oleh konseling kelompok, dari objek yang dilakukan ialah kelas VII sebanyak 6 orang siswa SMP 1 Harapan.<sup>36</sup>

Dapat peneliti simpulkan bahwasanya Penyebab siswa tidak merasa tidak nyaman atau khawatir, terhadap berat badanya merasa gelisa ketika pakaina yang semulanya longgar menjadi sempit, ada lagi siswa yang merasa tidak nafsu makan dan

---

<sup>36</sup> Hardianingsih, 2020, *Identifikasi konseling kelompok dalam mengatasi pubertas siswa di SMP 1 Harapan*

enggan untuk makan usaha yang harus dilakukan untuk dengan program diet, dari situ dilakukan bimbingan kelompok kepada siswa supaya rasa cemasnya itu segera di tuntaskan

3. Skripsi Yoan Kumala Dewi, (2019) yang berjudul “Upaya Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Di Masa Pubertas Di Kelas VII SMP Asuhan Jaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research) dengan jenis penelitian kualitatif. Data diperoleh dengan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. siswa dalam penelitian ini sebanyak 4, Sebagian besar siswa kelas VII di SMP Asuhan Jaya Medan yang mengalami masalah kecemasan terhadap perubahan fisiknya mengalami masalah seperti akibat pembentukan tersebut muncul perlakuan yang sebagai berikut, beberapa siswa diejek temannya karna perbedaan ukuran tubuh sehingga dia menarik diri dari pertemanan, ada siswa yang dipermalukan temannya saat ada bercak dari di roknya (Haid), beberapa siswa ditertawakan karna sudah memakai bra dan dianggap sudah dewasa, masih banyak siswa yang belum memahami tentang seluk beluk masa pubertas, dan masih ada siswa yang sulit mengendalikan emosinya. Kondisi ini dapat mengganggu proses belajar siswa di kelas.<sup>37</sup>

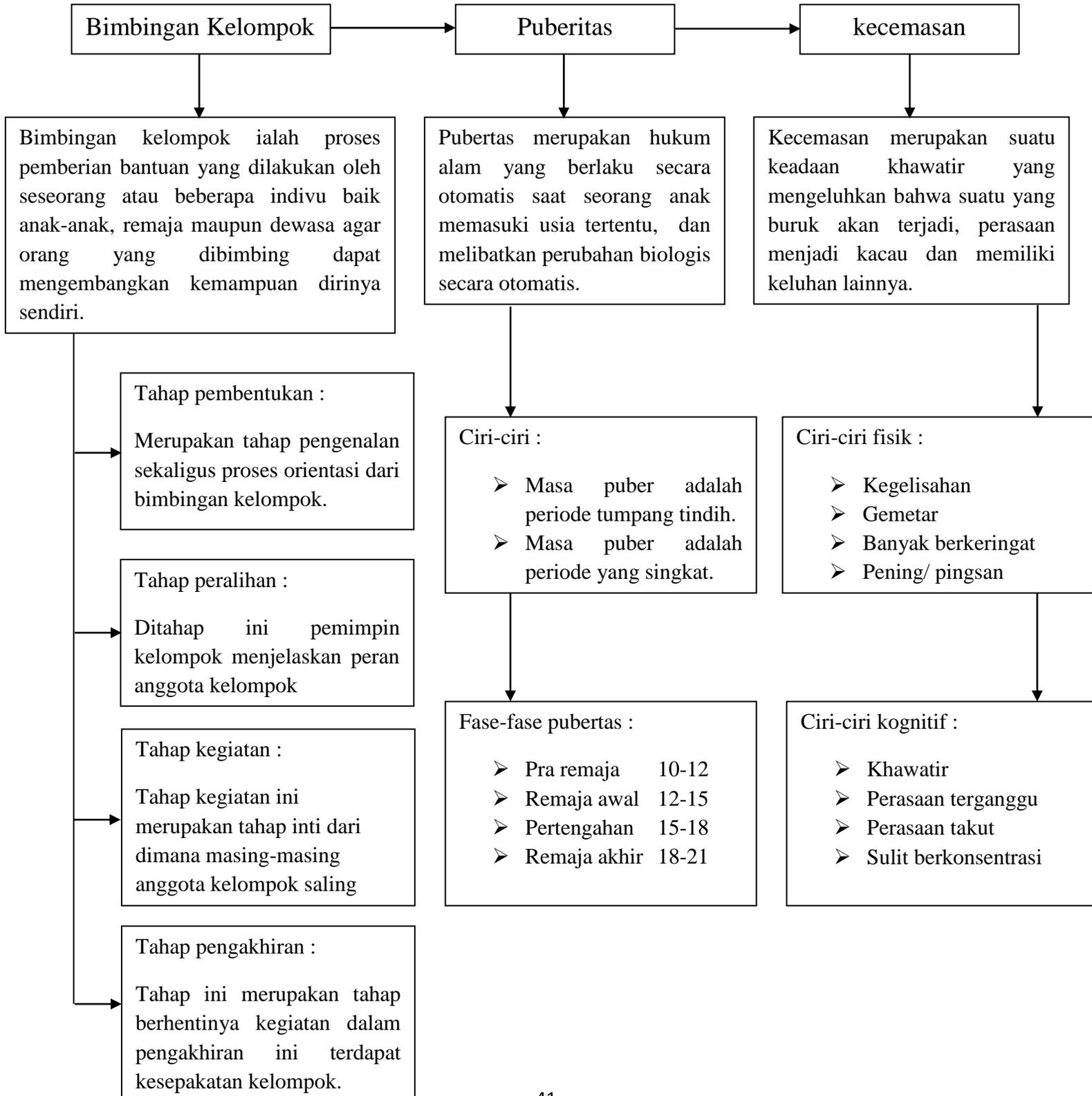
Dapat peneliti simpulkan bahwasanya Data yang telah

---

<sup>37</sup> Yoan Kumala Dewi, 2019, *Upaya Layanan konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Perubahan fisik dimasa Pubertas di kelas VII SMP Asahan Jaya.*

terkumpul dianalisis data deskriptif. Hasil penelitian

### Kerangka Berpikir



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok penelitian dalam bidang ilmu sosial termasuk juga ilmu pendidikan. Sejumlah alasan juga dikemukakan yang intinya bahwa penelitian kualitatif memperkaya hasil penelitian kuantitatif. Penelitian kualitatif dilaksanakan untuk membangun pengetahuan melalui pemahaman dan penemuan.<sup>38</sup>

Menurut peneliti bahwasanya Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang memanfaatkan wawancara terbuka untuk menelaah dan memahami sikap, pandangan, perasaan, perilaku individu atau sekelompok orang. Selain itu juga penelitian kualitatif menggunakan pendekatan naturalistik untuk mencari dan menemukan pengertian atau pemahaman tentang fenomena dalam suatu latar yang berkonteks khusus. Menurut Jane Richie, penelitian kualitatif adalah upaya untuk menyajikan dunia sosial, dan perspektifnya didalam dunia, dari segi konsep, perilaku, persepsi, dan persoalan tentang manusia yang diteliti

---

<sup>38</sup> Lexy J. Moleong, 2017, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), hal 5

Ada beberapa pertimbangan peneliti sehingga memilih menggunakan metode kualitatif dalam penelitian ini, yaitu mengacu pada pendapat yang dikemukakan Moleong sebagai berikut:

- b. Menyesuaikan penelitian kualitatif lebih mudah apabila berhadapan dengan kenyataan ganda

Ada beberapa pertimbangan peneliti sehingga memilih menggunakan metode kualitatif dalam penelitian ini, yaitu mengacu pada pendapat yang dikemukakan Moleong sebagai berikut:

- c. Menyesuaikan penelitian kualitatif lebih mudah apabila berhadapan dengan kenyataan ganda
- d. Metode ini menyajikan secara langsung hakikat hubungan antara peneliti dengan responden
- e. Metode ini lebih peka dan lebih dapat menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama dan terhadap pola-pola nilai yang dihadapi.

Proses penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data berulang-ulang kelokasi penelitian melalui kegiatan membuat catatan data dan informasi yang dikumpulkan, dikelompokkan dan dianalisis kemudian ditemukan upaya Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Di Masa Pubertas.

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mencari kebenaran inderawi, logis, etik, dan transedental hal ini akan menuntun peneliti dalam memberi

makna setiap fenomena yang terjadi pada saat berlangsungnya penelitian. Penelitian kualitatif menghasilkan deskripsi atau uraian berupa kata- kata tertulis atau lisan dari perilaku para aktor yang dapat diamati dari situasi sosial.

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan yang langsung terjun untuk meneliti ke lokasi penelitian atau lebih sering disebut kualitatif. Penelitian kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial secara fundamental (fakta dan nyata) bergantung pada pengamatan manusia dalam kawasannya sendiri berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya

## **B. Tempat, Waktu, dan Subjek Penelitian**

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 2 Deli Serdang yang berlokasi di jalan Karya Agung Kompleks Pemkab Deli Serdang. Jadwal penelitian yang dilakukan peneliti adalah:

TABEL 1  
JADWAL PENELITIAN

---

No.	Kegiatan	Bulan												
		Juni				Juli				Agustus				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Persiapan Penelitian													
2	perencanaan Penelitian													
3	Pengumpulan Data													
4	Observasi													
5	Wawancara(Interview)													
6	Pengelolaan Data													
7	Penyusunan Laporan													

1. Subjek dalam penelitian ini adalah peneliti ( guru BK)
2. Objeknya adalah Siswa kelas VII MTsN 2 Deli Serdang

**b. Metode Pengumpulan Data**

2. Observasi

Observasi adalah pengamatan dan pencatatan dengan sistematis terhadap fenomena-fenomena yang diteliti. Bagaimana tingkah laku siswa mulai dari masuk sekolah sampai pulang sekolah. Observasi juga adalah kegiatan yang setiap saat kita lakukan. Dengan perlengkapan pancaindera yang kita miliki, kita sering mengamati obyek-obyek di

sekitar kita, bagaimana siswa bertingkah laku kepada kawan sebayanya dan lain-lain sebagainya. Dalam hal ini penulis secara langsung melakukan pengamatan terhadap obyek dengan dibantu seperangkat alat seperti tape *recorde*, buku catatan dan lain-lain yang semua itu dilakukan dengan datang langsung ke MTsN 2 Deli Serdang.

### 3. Wawancara

Wawancara adalah percakapan antara seorang penulis yang berharap mendapatkan informasi, dan informan adalah seorang yang di asumsikan mempunyai informasi penting tentang suatu obyek (Berger, 2000: 111).

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.<sup>40</sup> Wawancara mendalam penelitian ini merupakan salah satu teknik pokok dalam pengumpulan data untuk kepentingan peneliti. Melalui wawancara peneliti berusaha memperoleh informasi secara langsung dan bertatap muka dengan responden. Dengan wawancara tatap muka peneliti dapat mengamati sikap responden dalam menerima peneliti, berdasarkan sikap responden tersebutlah peneliti mengatur strategi untuk menciptakan suasana yang akrab setelah suasana

kedekatan muncul barulah peneliti menggali data yang dibutuhkan secara mendalam. Pada langkah berikutnya peneliti melakukan wawancara terbuka dengan teknik wawancara bebas, terpimpin tanpa menggunakan pedoman wawancara yang rinci. Wawancara yang sifatnya terbuka (*open ended*) dilakukan secara informal maupun formal dengan maksud untuk menggali pandangan subjek penelitian tentang kegiatan tersebut. Wawancara dilakukan pada waktu dan konteks yang dianggap tepat guna mendapatkan data yang mempunyai kedalaman dan dilakukan berkali-kali sesuai keperluan untuk memperoleh kejelasan. Selanjutnya dalam melakukan wawancara pertanyaan-pertanyaan pokok dilakukan secara berturut. Cara dimaksud untuk menciptakan suasana yang santai dalam melakukan wawancara.

#### 4. Dokumentasi

Dokumentasi adalah instrument pengumpulan data yang sering digunakan dalam berbagai metode pengumpulan data. Metode observasi, kuesioner atau wawancara sering dilengkapi dengan kegiatan penelusuran dokumentasi. Tujuannya untuk mendapatkan informasi yang mendukung analisis dan interpretasi data. Dalam melakukan wawancara pada orang-orang yang bersangkutan (narasumber) peneliti langsung mengumpulkan data-data untuk dijadikan dokumen.

## 5. Analisis data

adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>42</sup> Data yang baru didapat terdiri dari catatan lapangan yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan studi dokumen terkait dengan upaya Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Kecemasan.<sup>39</sup> Pubertas Siswa di MTsN 2 Deli Serdang. dianalisis dengan cara menyusun, menghubungkan dan mereduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan data selama dan sesudah pengumpulan data

Untuk itu data yang didapat kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis data kualitatif yang terdiri dari: (a) reduksi data, (b) penyajian data dan, (c) kesimpulan, dimana prosesnya berlangsung secara sirkuler selama penelitian berlangsung.<sup>40</sup>

Adapun Teknik-teknik atau langkah-langkah yang dilakukan dalam analisis data kualitatif adalah sebagai berikut:

1. Reduksi data mengidentifikasi bagian terkecil yang ditemukan dalam data yang memiliki makna bila dikaitkan dengan fokus dan

---

<sup>39</sup> Suharsimi, 1998. *Prosedur Penelitian*, (Jakarta: PT Rineka Cipta ), hal 98

<sup>40</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, dan R & D, hal 211

masalah penelitian serta membuat kode dengan memberikan kode pada setiap satuan agar sumber data dapat di telusuri, reduksi data merupakan suatu bentuk analisa yang menajamkan, mengungkapkan hal-hal yang penting, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak dibutuhkan dan mengorganisasikan data agar lebih sintesis sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan yang bermakna, adapun yang sudah direduksi akan dapat memberikan gambaran yang tajam tentang upaya Bimbingan Kelompok Untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa MTsN 2 Deli Serdang.

2. Kategorisasi: memilih-milih setiap satuan ke dalam bagian-bagian yang memiliki kesamaan dan setiap kategori akan diberi nama yang disebutlabel.
3. Mempelajari dan mengumpulkan seluruh data yang tersedia dari berbagi sumber, yaitu dari wawancara, observasi, dokumen pribadi, dokumen resmi dangambar
4. Penarikan kesimpulan, yakni merangkum pembahasan data menjadi beberapa kalimat yang singkat dan padat dan dapat dimengerti<sup>41</sup>

---

<sup>41</sup> Ibid hal 213

### C. Prosedur Penelitian

Secara komprehensif penelitian ini dilakukan dengan berbagai tahapan, dimulai dari perencanaan, pelaksanaan, penulisan, dan evaluasi. Proses penelitian disajikan menurut tahap-tahapannya, yaitu:

#### 1. Merumuskan masalah penelitian

Penelitian yang akan dilakukan berdasarkan masalah yang terjadi didalam penelitian ini yaitu mengenai Upaya Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Dimasa Pubertas Pada Siswa Kelas VII MTsN 2 Deli. Dengan menggunakan bimbingan kelompok bisa jadi kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas bisa di atasi.

#### 2. Mendapatkan teori atau paradigma untuk menunjang penelitian

Aktivitas peneliti pada studi teori adalah menelusuri berbagai referensi perpustakaan dan mengumpulkan sesuai dengan judul peneliti. Aktivitas mengumpulkan dan menelusuri bahan referensi senantiasa peneliti lakukan sesuai dengan perencanaan, kegiatan ini terus berlangsung sampai pada proses mengadakan konsultasi bimbingan dengan pembimbing skripsi. Peneliti terus mengadakan pencatatan hal-hal yang berkaitan dengan arahan dan bimbingan dari pembimbing, juga melakukan *cross ceck* terhadap semua sumber yang diambil, sehingga didapatkan landasan teori yang valid.

3. menentukan informan penelitian

Informan penelitian ini adalah siswa dan guru bimbingan dan konseling yang terlibat langsung dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling yang dilakukan di MTsN 2 Deli Serdang.

4. Melakukan Pengumpulan Data

Dalam teknik pengumpulan data ini merupakan langkah yang paling utama dalam proses penelitian, karena tujuan utama dari penelitian ini adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang diperlukan disini adalah teknik pengumpulan data mana yang paling tepat sehingga benar-benar didapat data yang valid.

Dalam melakukan penelitian untuk mendapatkan informasi suatu sekolah yang diteliti, hal yang pertama sekali dilakukan adalah observasi (pengamatan). Karena dengan observasi peneliti mengetahui gambaran suatu sekolah tersebut baik itu situasi dan kondisi, bentuk fisik maupun proses yang dilakukan disekolah tersebut. Dan wawancara dilakukan untuk mrndapatkan informasi dari informan yang bersangkutan. Sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi data dan informasi yang diperoleh dalam penelitian ini berupa dokumen dan lain sebagainya.

5. Interpretasi Data

Dalam penelitian ini, peneliti berusaha menggabungkan hasil analisis dengan pernyataan, kriteria, atau standar tertentu untuk menemukan

makna dari data yang dikumpulkan untuk menjawab permasalahan dalam penelitian yang sedang di perbaiki. Baik itu berdasarkan pengalaman pribadi, kajian pustaka, dan hasil dari penelitian.

6. Melakukan Analisa Conceptual dan Theoretical

Dalam tahapan ini, peneliti berusaha menguraikan permasalahan yang terjadi didalam penelitian ini. Hal ini akan mampu menjawab permasalahan yang terjadi dalam penelitian ini yaitu mengenai persepsi siswa terhadap pelaksanaan bimbingan dan konseling.

7. Mereview Rumusan Masalah

Dalam melakukan penelitian ditahap ini, langkah awal dalam menentukan rumusan masalah adalah dengan melihat judul dari peneliti itu sendiri. Hal ini dapat mencakup dalam rumus 5W+1H, yaitu apa, siapa, kapan, kenapa, dimana, dan bagaimana tentang permasalahan yang terjadi dalam penelitian tersebut.

8. Mengumpulkan dan Melengkapi Data

Penelitian dilakukan guna mendapat data dan informasi mengenai apa yang akan diteliti. Hal ini dapat dilihat kembali dari partisipan dan setting penelitian yaitu subjek dan sumber data yang akan diteliti. Dalam subjek dapat diketahui siapa yang akan menjadi informan penelitian ini dan sumber data apa yang didapat dalam penelitian ini.

9. Menulis Temuan Dan Kesimpulan

Dalam penelitian ini, kesimpulan menjadi rujukan bagi para pembaca untuk memahami kesimpulan yang ada dalam penelitian ini, jadi dalam membuat kesimpulan harus didasarkan pada judul agar ada keterkaitan dalam judul dan kesimpulan. Hal ini juga tidak terlepas dari temuan yang terjadi dilapangan agar dapat memperkuat data yang ada

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Temuan Umum Penelitian**

##### **1. Sejarah Singkat Berdirinya MTsN 2 Deli Serdang**

Madrasah Tsanawiyah negeri lubuk pakam atau disingkat MTsN 2 Deli Serdang, adalah lembaga pendidikan formal tingkat SLTP yang berada di bawah naungan kementerian agama kabupateng deli serdang.

Lembaga ini mulai dirilis tahun 1995 sebagai madrasah Tsanawiyah Teladan dengan meminjam gedung madrasah swasta di jalan tamrin lubuk pakam sebanyak enam ruang kelas, pemerintah kabupaten deli serdang mendukung berdirinya madrasah Tsanawiyah negeri dilubuk pakam dengan memberikan hak guna pakai tanah di kompleks perkantoran pemkab deli serdang desa jati sari kecamatan lubuk pakam seluas lima ribu meter persegi. Melalui SK menteri agama nomor 105 tahun 1995, pada bulan maret tahun 1996 Madrasah Tsanawiyah teladan disahkan menjadi Madrasah Tsanawiyah Negeri Lubuk pakam.

##### **2. Profil MTsN 2 Deli Serdang**

Nama sekolah	: MTs Negeri 2 Deli Serdang
NSM	: 121112070002
NPSN	: 10264213
SK Penegerian Madrasah	: No 515 A, tanggal 25 November

Akreditasi Madrasah	: peringkat A tahun 2018
Alamat madrasah	: Jl. Karya Agung Komplek Pemkab Deli Serdang
Tahun berdiri	: 1995
NPWP	: 00.434.891.8.125.000
Nama kepala madrasah	: M. Syukur Harahap S.Pd.I, M.A
Kepemilikan tanah	: pemerintah daerah tingkat II Deli serdang
Status tanah	: bersertifikat
Luas tanah	: 8.178 M <sup>2</sup>

### 3. Visi Misi MTsN 2 Deli Serdang

Visi sekolah tangguh dalam imtaq, unggul dalam imtek, kreatif dalam berkarya, dan peduli terhadap lingkungan

Adapun Misi sekolah adalah :

- a. Melaksanakan pendidikan karakter dengan membina watak dan akhlakul karimah.
- b. Menyelenggarakan pembelajaran sesuai dengan kurikulum
- c. Melaksanakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan.
- d. Meningkatkan prestasi belajar siswa agar mampu bersaing secara global.

- e. Membina warga madrasah untuk disiplin dan berdedikasi tinggi.
- f. Membudayakan minat baca warga madrasah.
- g. Melengkapi sarana-prasarana pembelajaran dan mengoptimalkan sumber belajar.
- h. Menumbuh kembangkan keterampilan siswa
- i. Mewujudkan lingkungan madrasah yang asri (aman, sejuk, ringan dan indah).

#### 4. Keadaan Guru MTsN 2 Deli Serdang

Guru merupakan suriteladan (panutan) bagi semua muridnya. Guru juga harus bertanggungjawab member bimbingan dan bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaannya. Guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar untuk mencapai tujuan pendidikan

Untuk mendukung keberhasilan pelaksanaan pembelajaran MTsN 2 Deli Serdang , maka perlunya pengetahuan dan keterampilan bagi guru yang mengajar di MTsN 2 Deli Serdang. Guru memegang peranan penting dalam pelaksanaan aktivitas belajar mengajar . adapun jumlah guru mengajar MTsN 2 Deli Serdang untuk tahun ajaran 2021/ 2022 adalah sebanyak 56 orang terdiri dari 17 laki-laki dan 39 perempuan , seluruh guru telah berpendidikan S1 mereka. Ditemukan juga guru-guru tersebut sudah memiliki sertifikat guru professional atau guru tersertifikat.

#### 5. Keadaan Sarana Pendidikan MTsN 2 Deli Serdang

## Sarana dan Prasarana

Tabel 2

No	Jenis Sarana Dan Prasarana	Jumlah	Keterangan
1	Kantor Kepala Sekolah	1 Ruang	Terpakai
2	Kantor guru	1 ruangan	Terpakai
3	Ruang Bk	1 ruangan	Terpakai
4	Ruang belajar siswa	1 ruangan	Terpakai
5	Laboratorium komputer	1 ruangan	Terpakai
6	Kantir	1 ruangan	Terpakai
7	Toilet guru	1 ruangan	Terpakai
8.	Toilet siswa	3 ruangan	Terpakai
9	Lapangan olahraga	1 ruangan	Terpakai
10	Perpustakaan	1 ruangan	Terpakai
11	Musholla	1 ruangan	Terpakai
12	Pentas seni	1 ruangan	Terpakai
13	Pondok tahpiz	1 ruangan	Terpakai
14	Uks Madrasah	1 ruangan	Terpakai
15	Laboratorium IPA	1 ruangan	Terpakai

16	Post keamanan sekuriti	1 ruangan	Terpakai
----	------------------------	-----------	----------

U

ntuk pengaturan waktu proses kegiatan belajar mengajar , pihak sekolah menggunakan bel yang ada dikantor guru. Pada pergantian waktu antara mata pelajaran yang satu dengan yang lainnya dilakukan setiap 40 menit sekali.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah MTsN 2 Deli Serdang telah sesuai dengan kebutuhan belajar mengajar. Keberadaan fasilitas tersebut diharapkan mampu mendukung proses pendidikan yang berlangsung disekolah, sehingga mampu mewujudkan tujuan pendidikan yang berkualitas disekolah secara efektif dan efesien.

#### 6. Keadaan Sarana dan Prasarana Bimbingan dan konseling disekolah MTsN 2 Deli Serdang

Untuk mewujudkan siswa yang berkualitas dan memiliki perilaku baik dibutuhkan sarana dan prasarana untuk bimbingan dan konseling, contohnya ruang bilik yang harus nyaman dan lebar agar pada saat melakukan layanan bimbingan konseling tidak mengalami hambatan.

Sarana dan prasarana yang dimiliki guru bimbingan dan konseling di MTsN 2 Deli Serdang. adalah ruang bimbingan dan

konseling berjumlah (1 ruangan), meja guru bimbingan dan konseling (1 meja).

Hasil Penelitian ini mewujudkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah MTsN 2 Deli Serdang sudah mulai melengkapi dan sesuai dengan kebutuhan guru bimbingan dan konseling serta sesuai dengan ketentuan atau kriteria bimbingan dan konseling.

7. Fokus pelayanan bimbingan dan konseling di MTsN 2 Deli Serdang

- a. Pelaksanaan sholat , tilawah al quran dan apel pagi
- b. Keterlambatan siswa/siswi datang ke madrasah
- c. Motivasi semangat belajar, penguatan pondasi ilmu dan amal soleh
- d. Bekal konsumsi makanan dan minuman siswa di sekolah
- e. Penekanan akan pentingnya hidup sehat, kebersihan diri dan lingkungan
- f. Permasalahan akhlak/ sikap dan perilaku negative yang menyimpang
- g. Membangun hubungan yang harmonis peserta didik baik diluar maupun di rumah, lingkungan madrasah dan masyarakat
- h. Pengembangan potensi diri , keahlian khusus yang di

miliki peserta didik

- i. Pemecahan masalah secara preventif dan terukur
- j. Peminatan jurusan khusus kelas IX.

## **B. Temuan Khusus Penelitian**

### **1. Data Observasi**

#### **a. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok MTsN 2 Deli Serdang**

Pelaksanaan bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam dunia pendidikan yaitu adanya guru bimbingan dan konseling disekolah. Karena hal ini disebabkan individu memiliki masalah di dalam maupun diluar dirinya. Ada sebahagian yang mampu mengatasinya dan ada sebahagian lagi yang tidak bisa mengatasi masalahnya. Dan disini peneliti mengambil ruang lingkup masalah yang dialami siswa yang menghambat siswa dalam proses perkembanganya di usia remaja.Oleh sebab itu Bimbingan dan Konseling sangat di butuhkan supaya dapat membantu menyelesaikan masalah siswa dan mengembangkan pemikiranya serta prilakunya kearah yang lebih baik lagi (positif).

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang di anggap tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa, mahasiswa dan masyarakat untuk mengembangkan konsep

diri positif, layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Layanan yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga membantu siswa, mahasiswa masyarakat menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan dapat akan berdampak positif kepada siswa.

Layanan bimbingan kelompok dapat di artikan sebagai mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal seperti topic-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota-anggotayang berguna bagi pengembangan pribadi.

Jadi pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah MTsN 2 Deli Serdang ini sudah dilakukan dnegan sebaik-baiknya oleh guru bimbingan konseling (BK) disekolah, teritama untuk kelas VII juga sudah dilakukan atau dilaksanakan layanan bimbingan kelompok kepada mereka untuk mengetahui permasalahan yang mereka alami sudah terlaksanakanya proses belajar dengan sebaik-baiknya.

**b. Kecemasan Perubahan Fisik Dimasa Pubertas Pada Siswa Kelas VII MTsN 2 Deli Serdang.**

Kecemasan masa pubertas berhubungan dengan perubahan-perubahan yang terjadi selama masa pubertas, seperti perubahan

fisk, dan ciri-ciri seks sekunder yang tidak berkembang dengan baik, menjadi sumber keprihatinan yang besar, misalnya sebelum payudara menjadi lengkung dan berisi akibat perkembangan kelenjer susu dan jaringan di bawah kulit, remaja putri prihatin kalau penampilanya tidak feminim dan pinggul yang besar di anggap kurang layak.

Sari dan kuncoro menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah adanya pribadi individu, tingkat pendidikan, pengalaman tidak menyenangkan, jenis kelamin, penerimaan diri dan dukungan social baik orang tua maupun teman sebaya.

Dampak kecemasan remaja akibat menghadapi pubertas sering menghadapi mengalami yang traumatis.khususnya bila di iringi muntah-muntah dan kekejangan organ tubuh, tidak sedikit anak-anak cemas bahwa banyak pengeluaran darah akan menyebabkan kematian, kecemasana akan ciri-ciri seks sekunder , anak perempuan menjadi cemas jika penampilanya kurang peminish,

Masa pubertas adalah periode dalam rentang ketika anak-anak berubah dari makhluk aseksual menjadi seksual, kata pubertas sendiri berasal dari bahasa latin yang berarti usia kedewasaan, pada masa ini anak- anak mulai mengalami kematangan organ-

organ reproduksinya juga mengalami perubahan-perubahan fisik dan psikis dan psikologis.

Masa pubertas adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan terjadi kematangan seksual dan tercapai kematangan alat-alat seksual dan dan tercapainya kemampuan refroduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan somatic dan perspektif psikologis. Pada saat seseorang anak memasuki masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi pertama bagi anak perempuan dan perubahan suara pada anak laki-laki.

Dari hasil observasi yang dilakukan di MTsN 2 Deli Serdang bahwa Secara biologis anak-anak tersebut mengalami perubahan yang sangat besar. Sebagian besar siswa kelas VII di MTsN 2 Deli Serdang yang mengalami masalah kecemasan terhadap perubahan fisiknya, mengalami masalah seperti akibat pembentukan tersebut muncul perlakuan sebagai berikut:

1. Beberapa siswa di ejek temanya akibat perbedaan ukuran tubuh sehingga ia menarik diri dari pertemanannya.
2. Ada siswa yang dipermalukan temanya akibat ada bercak noda darah di roknya ( haid ).
3. Beberapa siswa ditertawakan karena sudah memakai bra dan di anggap sudah dewasa.

**c. Upayan Layanan bimbingan kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan terhadap Perubahan Fisik Dimasa Pubertas Siswa.**

Masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan somatic dan perspektif psikologis. Dalam perkembangannya seringkali anak-anak usia pubertas menjadi bingung karena kadang-kadang diperlakukan seperti anak-anak tetapi di lain waktu di tuntutan untuk bersikap mandiri dan dewasa, pada saat seorang memasuki masa pubertas yang di tandai dengan menstruasi pertama anak perempuan dan perubahan suara pada anak laki-laki, secara biologis anak-anak tersebut mengalami perubahan yang sangat besar.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di MTsN 2 Deli Serdang bahwasanya upaya layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan terhadap perubahan fisik dimasa pubertas adalah dengan melakukan bimbingan kelompok dengan siswa dengan maksud untuk menuntaskan atau menyelesaikan masalah yang di hadapi peserta didik tersebut.

**2. Data wawancara**

## **1. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Di MTsN 2 Deli Serdang**

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Layanan bimbingan kelompok merupakan wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah, mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialami dan untuk meningkatkan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain, serta membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas dan terentaskan terlebih dahulu dan seterusnya. Tujuannya agar, masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik bila lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dan kepribadiannya, dan para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembang

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak Muhammad Syukur Harahap, s.pd.i.,ma. selaku kepala sekolah MTsN 2 Deli Serdang hari Selasa tanggal 24 Agustus 2021, sebagai berikut:

*“ pelaksanaan layanan konseling kelompok dan bimbingan kelompok di sekolah ini sudah berjalan dengan sebaik-baiknya, dan semua yang dibutuhkan siswa mulai dari prasarannya sudah kami sediakan untuk kelancaran proses kegiatan konseling mereka, dengan tujuan untuk kenyamanan peserta didik dalam proses bimbingan konseling berjalan “<sup>42</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara dengan bapak Ahmad Fadhlani S.Pd selaku guru bimbingan konseling di sekolah MTsN 2 Deli Serdang mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah MTsN 2 Deli Serdang pada hari Selasa tanggal 24 Agustus 2021 sebagai berikut:

*“Pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah MTsN 2 Deli Serdang ini sudah dilakukan dengan sebaik-baiknya, akan tetapi dengan adanya covid-19 sekarang ini jarang dilaksanakan karena para siswa juga lebih banyak melakukan aktifitas diluar sekolah, jadi pelaksanaan bimbingan kelompok dilaksanakan ketika para peserta didik hadir*

---

<sup>42</sup> Hasil Wawancara dengan kepala sekolah MTsN 2 Deli Serdang, bapak Muhammad Syukur Harahap S. Pd, I M.A . Selasa 24 Agustus 2021 pukul 08.00 Wib

*disekolah, tetapi walaupun terhalangnya oleh covid-19 pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah MTsN 2 Deli Serdang dilakukan dengan sebaik-baiknya, dengan tujuan agar permasalahan siswa dapat di ketahui dan di selesaikan.”<sup>43</sup>*

Hasil wawancara siswa di sekolah kelas VII MTsN 2 Deli Serdang pada rabu 25 dan 26 Agustus 2021 , adalah sebagai berikut:

1. NP Kelas VII Menganai pelaksanaan Bimbingan Kelompok di Sekolah MTsN 2 Deli Serdang.

*“ menurut saya layanan bimbinga kelompok adalah sebagai usaha sadar yang dilakukan untuk menunyaskan masalah yang saya hadapi, dalam pelaksanaan bimbingan kelompok saya bisa menyampaikan masalah-masalah saya yang saya hadapi, dalam pelaksanaanya saya sangat senang.”*

2. SN Kelas VII Pelaksanan Bimbingan Kelompok di Sekolah MTsN 2 Deli Serdang.

*Bimbingan kelompok adalah kegiatan sebagai pemberian informasi dalam suasana kelompok dan*

---

<sup>43</sup> Hasil wawancara dengan bapak Ahmad Fadhlán, S,Pd, Selaku guru bimbingan konseling di MTsN 2 Deli Serdang pada tanggal 24 agustus 2021 pukul 09.15 WIB.

*adanya penyusunan rencana untuk pengambilan keputusan yang tepat dengan adanya dinamika kelompok sebagai wahana untuk pencapaian tujuan kegiatan bimbingan konseling, pelaksanaan bimbingan kelompok disini sudah baik dan saya sangat senang apabila dilaksanakannya bimbingan kelompok disekolah ini agar masalah saya bisa di selesaikan”*

3. RH Kelas VII Pelaksanan Bimbingan Kelompok di Sekolah MTsN 2 Deli Serdang.

*“Bimbinagn kelompok merupakan layanan yang di berikan kepada klien secara berkelompok dengan jumlah anggota 10-15 orang,dengan pelaksanaan bimbingan kelompok saya dengan para kawan-kawan sennag mengungkapkan masalah dengan sama-sama kawan sekelompok kita, dan sama-sama juga menyelesaikan permasalahan kami”*

4. NK Kelas VII Pelaksanan Bimbingan Kelompok di Sekolah MTsN 2 Deli Serdang.

*“Bimbingan kelompok proses pemberi bantuan yang dilakukan oleh seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak remaja maupun dewasa,agar orang yang di bombing dapat mengembangkan*

*kemampuan dirinya. Pelaksanaan bimbingan kelompok saya bisa mengembangkan diri atau potensi saya dalam kegiatan bimbingan kelompok ini “*

5. SY Kelas VII Pelaksanan Bimbingan Kelompok di Sekolah MTsN 2 Deli Serdang.

*“Layanan bimbingan kelompok adalah untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari guru bimbingan dan konseling yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari, baik dari sebagai individu maupun pelajar, bimbingan kelompok juga dapat menjadikan hubungan baik antara anggota kelompok kemampuan berkomunikasi antar individu.”<sup>44</sup>*

## **2. Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Dimasa Pubertas Pada Siswa MTsN 2 Deli Serdang .**

Masa Pubertas adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat2 seksual dan tercapainya kemampuan reproduksi tahap ini disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan somatic dan perspektif psikologi. Pada saat seseorang anak memasuki pubertas yang ditandai menstruasi pertama untuk anak perempuan

---

<sup>44</sup> Hasil wawancara dengan siswa kelas VII MTsN 2 Deli Serdang, pada tanggal, hari rabu 25 dan 26 Agustus 2021 pukul 11.00 WIB

dan perubahan suara dan mimpi basah untuk anak laki-laki atau anak tersebut mengalami perubahan sangat besar.

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan, kecemasan yang biasanya bermanfaat untuk pertahanan hidup justru menimbulkan hal-hal negative dalam kehidupan kita. Hal ini jadi masalah karena jika hanya terjadi untuk semesta waktu, jika berlangsung cukup lama, kita mulai mencemaskan rasa cemas itu sendiri, sehingga kecemasan, sehingga kecemasan berubah menjadi masalah kecemasan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak Muhammad Syukur Harahap, S.Pd.I., Ma. Selaku kepala sekolah MTsN 2 Deli Serdang hari Selasa tanggal 24 Agustus 2021, sebagai berikut:

*“Kecemasan adalah rasa takut dan gelisan yang dihadapi oleh siswa baik itu mental maupun fisik, di MTsN 2 Deli Serdang ini memang benar kecemasan yang dihadapi para peserta didik akibat perubahan fisik dimasa pubertasnya sekarang, untuk mencegah kecemasan yang dihadapinya sayan selaku kepala sekolah memberitahuan kepada guru bimbingan konseling yang ada di sekolah untuk diberikan layanan apa saja yang memang cocok untuk mereka dengan menyelesaikan*

*permasalahan mereka supaya tidak ada kejanggalan dalam proses belajar mereka,* <sup>45</sup>

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak ahmad Fdhlan S,Pd selaku guru bimbingan konseling di sekolah MTsN 2 Deli Serdang tentan kecemasan terhadap perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa kelas VII MTsN 2 Deli hari selasa tanggal 24 Agustus 2021, sebagai berikut:

*“ sebahagian siswa MTsN 2 Deli Serdang mengalami masalah kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas akibat pembentukan tersebut muncul lah perlakuan sebagai berikut:*

- 1. Beberapa siswa di ejek kawanya akibat karena perbedaan ukuran tubuh sehingga dia menarik diri dari pertemanannya.*
- 2. Ada siswa yang di permalukan temanya saat ada bercak noda darah di roknya (haid).*
- 3. Bebrapa di siswa di tertawakan karena sudah memakai bra dan di anggap sudah dewasa,*

*Dan masih banyak siswa yang belum memahami seluk beluk pubertas itu, dan masih ada siswa yang belum bisa*

---

<sup>45</sup> Hasil Wawancara dengan kepala sekolah MTsN 2 Deli Serdang, bapak Muhammad Syukur Harahap S. Pd, I M.A . selasa 24 Agustus 2021 pukul 08.00 Wib

*mengendalikan emosinya kondisi ini dapat mengganggu proses belajar siswa di kelas.*

*Dalam hal ini kami selaku guru bimbingan konselin (BK) di MTsN 2 Deli Serdang ini berperan penting untuk membaharui dalam memberikan bantuan kepada siswa, tidak ahnya menyelesaikan masalahnya akan tetapi membentuk kepercayaan dirinya dan pribadi siswa kea rah yang lebih baik lagi, ”<sup>46</sup>*

Hasil wawancara siswa di sekolah kelas VII MTsN 2 Deli Serdang pada rabu 25 dan 26 Agustus 2021 , adalah sebagai berikut:

1. NP kelas VII mengenai Kecemasan Terhadap perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa MTsN 2 Deli Serdang

*“ kecemasan yang saya alami memiliki badan yang paling besar diantara teman-teman, hal ini membuat saya merasa minder jika bergabung dengan teman-teman seusia saya sehingga saya lebih banyak bergaul dengan abangan kelas jika sudah jam istirahat. Tetapi saya tidak menutup diri dengan*

---

<sup>46</sup> Hasil wawancara dengan bapak Ahmad Fadhlán S.Pd selaku guru bimbingan konseling di MTsN 2 Deli Serdang pada hari Selasa tanggal 24 Agustus 2021 pukul 09.20 WIB.

*teman-teman seusia saya . Didalam akademik dan saya termasuk siswa yang berprestasi didalam kelas”*

2. SN kelas VII mengenai Kecemasan Terhadap perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa MTsN 2 Deli Serdang

*“ kecemasan yang saya alami ialah berprestasi di dalam kelas, tetapi saya tidak memiliki teman dekat dikelasnya, melainkan dikelas lain.dan saya merasa malu dengan teman-temanya karna saya pernah dipermalukan oleh temannya karena kedapatan roknya ada bercak merah atau haid pada saat itu”*

3. RH kelas VII mengenai Kecemasan Terhadap perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa MTsN 2 Deli Serdang

*“Kecemasan yang saya alami ialah Merasa minder karna memiliki tubuh yang kecil dibandingkan teman temannya yang lain. sering sekali digangguin oleh teman-temannya dan membuat saya merasa tidak nyaman. Dan terkadang berdiam diri didalam kelas, dan terkadang mau bergabung dengan teman-temanya.”*

4. NK kelas VII mengenai Kecemasan Terhadap perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa MTsN 2 Deli Serdang

*“Kecemasan yang saya alami ialah memiliki badan yang tinggi dibandingkan dengan teman-teman seusianya. Terkadang MZ merasa malu jika diejek temannya, tetapi MZ tidak begitu menanggapi ejekan temannya, MZ hanya diam saja. MZ yang memiliki prestasi didalam akademik membuat MZ memiliki banyak teman, MZ juga anak yang mudah bergaul ( hasil observasi MZ anak yang mudah bergaul dengan teman-temannya, dan dekat dengan guru matapelajaran apa saja”*

5. SY kelas VII mengenai Kecemasan Terhadap perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa MTsN 2 Deli Serdang

*“Kecemasan yang saya alami adalah Merasa minder dan malu dengan diri saya karena sudah tumbuh bulu halus disekitar bawah hidung atau kumis. Saya sering diejek oleh temannya, dan membuat saya menarik diri dari pertemanan, sehingga saya tidak begitu memilik banyak teman.”<sup>47</sup>*

---

<sup>47</sup> Hasil wawancara dengan siswa kelas VII MTsN 2 Deli Serdang Rabu tanggal 25 dan 26 Agustus 2021 pukul 11,00 WIB.

### **3. Upaya Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Di Masa Pubertas**

Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu atau guru bimbingan konseling yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan.

Dengan demikian bimbingan kelompok adalah proses pemberi informasi yang bantuan yang diberikan oleh seseorang yang ahli, pada sekelompok orang yang memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu, tujuan dalam penelitian ini adalah membentuk konsep diri

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Bapak Muhammad syukur harahap, s.pd.i.,ma. Selaku kepala sekolah MTsN 2 Deli Serdang hari selasa tanggal 24 Agustus 2021, sebagai berikut:

*“Upaya layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan terhadap perubahan fisik dimasa pubertas ini ialah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok kepada siswa-siswa di kelas VII, layanan yang diberikan oleh guru bimbingan konseling di sekolah ini sudah berjalan dengan baik dan dilaksanakan dengan sebaik-baiknya oleh*

*guru bimbingan konseling, dan setiap siswa-siswi kami yang bermasalah pasti diberikan layanan bimbingan kelompok dengan tujuan untuk menuntaskan atau menyelesaikan masalah yang di hadapi oleh siswa-siswi kami.”<sup>48</sup>*

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan bapak ahmad fadhlan selaku guru bimbingan konseling di sekolah MTsN 2 Deli Serdang hari selasa tanggal 24 Agustus 2021.

*“upaya yang kami berikan untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas adalah dengan memberikan layanan konseling kelompok maupun layanan bimbingan kelompok,dan juga bisa di laksanakan layanan konseling individu, sesuai dengan masalah yang di hadapi oleh peserta didik kami, karena dengan pemberian layanan bimbingan konseling kelompok atau bimbingan kelompok maka masalah yang di hadapi oleh peserta didik kami bisa di selesaikan”*

Hasil wawancara dengan siswa kelas VII MTsN 2 Deli Serdang hari rabu 25 dan 26 Agustus 2021. sebagai berikut

1. NP kelas VII MTsN 2 Deli Serdang mengenai upaya layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan

---

<sup>48</sup> Hasil wawancara dengan kepala sekolah MTsN 2 Deli Serdang, bapak Muhammad Syukur Harahap S.Pd.i M.A. selasa 24 Agustus 2021 pukul 08.00 wib

terhadap perubahan fisik dimasa pubertas. Adalah sebagai berikut:

*“ kami diberikan layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan terhadap perubahan fisik dimasa pubertas, guru bimbingan konseling di sekolah emberikan layanan bimbingan kelompok kepada kami agar semua paham atau mengerti tentang masa pubertas dimasa pubertas, dengan tujuan untuk di ceritakan bersama dan untuk mencegah kecemasan yang kami alami”*

2. SN kelas VII MTsN 2 Deli Serdang mengenai upaya layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan terhadap perubahan fisik dimasa pubertas. Adalah sebagai berikut:

*“Upaya layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan terhadap perubahan fisik dimasa pubertas ialah dengan memberikan layanan bimbingan kepada kami, di dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok kami bisa berdiskusi tentang permasalahan kami dan bersama-sama untuk menyelesaikanya. “*

3. RH kelas VII MTsN 2 Deli Serdang mengenai upaya layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan

terhadap perubahan fisik dimasa pubertas. Adalah sebagai berikut:

*“Upaya untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas adalah dengan dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok, layanan bimbingan kelompok adalah proses pemberi bantuan kepada klien oleh seorang guru bimbingan konseling dengan berkelompok dan dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah yang kami hadapi”*

4. NK kelas VII MTsN 2 Deli Serdang mengenai upaya layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan terhadap perubahan fisik dimasa pubertas. Adalah sebagai berikut:

*“Upaya untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas adalah dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok kepada kami baik itu untuk menyelesaikan masalah ataupun bisa mengembangkan potensi diri kami, dengan pemberia layanan bimbingan kelompok kami bisa menceritakan apa saja kecemasan yang kami hadapi dalam proses pubertas kami sekarang”*

5. SY kelas VII MTsN 2 Deli Serdang mengenai upaya layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan

terhadap perubahan fisik dimasa pubertas. Adalah sebagai berikut:

*“Upaya untuk mengatsi kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas adalah dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok, guru bimbingan konseling memberikan kepada kami layanan bimbingan kelompok dengan tujuan untuk menuntaskan masalah kam terutama kecemasan kami dalam masa pubertas ini, supaya proses belajar berjalan dengan lancer”*

### **C. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penelitian lakukan di MTsN 2 Deli Serdang adalah sebagai berikut:

#### **1. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Di MTsN 2 Deli Serdang**

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu jenis layanan yang di anggap tepat untuk memberikan kontribusi pada siswa, mahasiswa dan masyarakat untuk mengembangkan konsep diri positif, layanan bimbingan kelompok merupakan proses pemberian informasi dan bantuan pada sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna mencapai suatu tujuan tertentu. Layanan yang diberikan dalam suasana kelompok selain itu juga membantu siswa, mahasiswa

masyarakat menyusun rencana dalam membuat keputusan yang tepat sehingga diharapkan dapat akan berdampak positif kepada siswa.

Layanan bimbingan kelompok dapat di artikan sebagai mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal seperti topic-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota-anggotayang berguna bagi pengembangan pribadi.

Fakta ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Noor Jannah dalam jurnalnya, bahwa pada kenyataannyapelaksanaan bimbingan kelompok hendaklah dengan kebutuhan siswa dan perlu dipersiapkan dengan baik sebelum kegiatan bimbingan konseling berlangsung, kegunaan bimbingan kelompok sangat besar dan dapat di kemukakan anatra lain melalui bimbingan kelompok, murid dilatih untuk menghadapi sesuatu tugas, bersama atau memecahkan masalah bersama-sama dan mendiskusikanya bersama,murid di dorong untuk berani mengemukakan pendapatnya dan menghargai pendapat orang lain, selain itu beberapa murid akan akan mulai berani berbicara kesukaranta dengan menyuluh setelah mereka mengertibahwa teman-teman juga mulai mengalami kesukarelaan tersebut, dan banyak informasi yang dibutuhkan oleh murid dapat diberikan secara berkelompok.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Noor Jannah , 2019, *pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah di SMP Negeri I Rantau*, Jurnal Mahasiswa BK An-Nur, Vol 1, No 1, hal 37

Dari hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan dengan siswa di sekolah MTsN 2 Deli Serdang bahwa mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah MTsN 2 Deli Serdang sudah dilakukan dengan sebaik-baiknya tetapi dengan adanya covid-19 sekarang ini maka kegiatan bimbingan kelompok dilakukan ketika siswa-siswi masuk atau tatap muka di sekolah MTsN 2 Deli Serdang tersebut.

## **2. Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Di Masa Pubertas pada siswa Kelas VII MTsN 2 Deli Serdang**

Kecemasan pada dasarnya adalah sesuatu hal normal yang dialami oleh manusia. Namun jika tidak diatasi dapat menimbulkan stres berkepanjangan. Kecemasan adalah suatu reaksi emosional yang bersifat umum dan menyebar, yang sering dikaitkan dengan antisipasi atas ancaman yang tidak realistis dimasa yang akan datang.

(Oltmanns & Emery, 2013) . Menurut Kaplan, dkk (dalam Fauziah dan Widuri, 2007) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal normal yang terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru yang belum pernah dilakukan serta dalam identitas diri dan arti hidup. Sedangkan menurut Stuart & Laraia (dalam Mariana, dkk, 2010) kecemasan adalah perasaan individu dan pengalaman subjektif yang tidak diamati secara langsung dan perasaan tanpa objek yang spesifik dipicu oleh ketidaktahuan dan didahului oleh pengalaman baru. Haber dan Runyon (dalam Sulistyawati,

2014) mengatakan bahwa jika individu mengalami perasaan gelisah, tegang dalam menghadapi suatu situasi yang tidak pasti, berarti individu tersebut sedang mengalami kecemasan, yaitu perasaan yang tidak menyenangkan dan merupakan pertanda bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Menurut Feist (2010) menjelaskan bahwa kecemasan adalah situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan. Selanjutnya (Yusuf, 2015) mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respon Menurut Kretch & Crutchfiels (dalam Sugiarti, 2016) timbulnya kecemasan disebabkan karena kurangnya pengalaman dalam menghadapi berbagai kemungkinan sehingga seseorang kurang siap dalam menghadapi situasi baru.

Berdasarkan pendapat-pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan tidak menyenangkan atau perasaan khawatir, takut yang dialami oleh seseorang dan merupakan respon dari sesuatu yang dianggap mengancam karena ketidaktahuan sebelumnya serta pengalaman pertama yang dialami. Kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan produktivitas seseorang yang mengalaminya.

Teori Kecemasan Menurut Stuart (dalam Yusuf, 2015) ada beberapa teori yang menyebabkan terjadinya kecemasan, yaitu :

1. Teori Psikoanalisis, kecemasan merupakan konflik emosional yang terjadi diantara dua elemen kepribadian, yaitu id dan super ego. Id mewakili dorongan insting dan impuls primitive seseorang sedangkan super ego mencerminkan hati nurani seseorang yang dikembangkan oleh norma budaya.
2. Teori Interpersonal, kecemasan muncul karena adanya ketakutan atau ketidakmampuan untuk dapat berhubungan secara interpersonal dan sebagai akibat penolakan. Kecemasan ini sering dikaitkan dengan trauma perkembangan, perpisahan dan kehilangan.
3. Teori Perilaku, kecemasan adalah produk frustrasi yaitu segala sesuatu yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Ahli teori pembelajaran meyakini bahwa seseorang yang sejak kecil terbiasa dihadapkan pada ketakutan yang berlebihan sering menunjukkan kecemasan pada kehidupan selanjutnya.
4. Kajian Keluarga, menunjukkan bahwa kecemasan adalah hal yang biasa ditemui dalam sebuah keluarga.

5. Kajian Biologi, menunjukkan bahwa didalam otak terdapat reseptor spesifik terhadap benzodiazepine yang dapat mengatur munculnya kecemasan.<sup>50</sup>

Perubahan fisik pubertas dimulai sekitar usia 10 atau 11 tahun pada remaja putri, kira-kira 2 tahun sebelum perubahan pubertas pada remaja lakilaki. Kematangan seksual dan terjadinya perubahan bentuk tubuh sangat berpengaruh pada kehidupan kejiwaan remaja, sementara itu perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya sehingga mereka sering merisaukan bentuk tubuhnya yang kurang proporsional tersebut. Apabila mereka sudah dipersiapkan dan mendapatkan informasi tentang perubahan tersebut maka mereka tidak akan mengalami kecemasan dan reaksi negatif lainnya, tetapi bila mereka kurang memperoleh informasi, maka akan merasakan pengalaman yang negative,

Dalam psikologi masa pubertas ditandai oleh perubahan sikap dan perilaku seperti kegelisahan, rasa cemas, malu, dan mulai tertarik pada lawan jenis secara biologis, terjadi perubahan fisik pada tubuh laki-laki dan perempuan. Perubahan ini menimbulkan kecemasan tersendiri, karena remaja relatif belum mencapai tahap kematangan mental dan sosial sehingga mereka harus menghadapi tekanan emosi dan sosial yang

---

<sup>50</sup> Rismi Dwi Haryani, 2018 , *jurnal Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Kemampuan Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Remaja Putri Di SMP Muhammadiyah Lampung*, Vol 2, No 2, Hal 22

saling bertentangan. Perubahan lain yang paling jelas adalah perubahan yang diakibatkan oleh berkembangnya sistem-sistem reproduksi yang ditandai oleh menstruasi pada perempuan dan mimpi basah pada laki-laki. Kondisi ini menimbulkan stres tersendiri terutama pada remaja perempuan. Remaja pria juga memiliki kecemasan yang sama dalam menghadapi mimpi basahnya yang pertama.<sup>51</sup>

Kecemasan masa pubertas berhubungan dengan perubahan-perubahan yang terjadi selama masa pubertas, seperti perubahan fisik, dan ciri-ciri seks sekunder yang tidak berkembang dengan baik, menjadi sumber keprihatinan yang besar, misalnya sebelum payudara menjadi lengkung dan berisi akibat perkembangan kelenjer susu dan jaringan di bawah kulit, remaja putri prihatin kalau penampilannya tidak feminim dan pinggul yang besar dianggap kurang layak.

Sari dan Kuncoro menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah adanya pribadi individu, tingkat pendidikan, pengalaman tidak menyenangkan, jenis kelamin, penerimaan diri dan dukungan sosial baik orang tua maupun teman sebaya.

Dampak kecemasan remaja akibat menghadapi pubertas sering menghadapi pengalaman yang traumatis, khususnya bila diiringi muntah-

---

<sup>51</sup> Novia Purnama Sari Ayu Whardany, 2018, *Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Perubahan Fisik Pubertas Dengan Tingkatan Kecemasan Menghadapi Pubertas di SMP Negeri 1 Kasihan*, karya Tulis Ilmiah

muntah dan kekejangan organ tubuh, tidak sedikit anak-anak cemas bahwa banyak pengeluaran darah akan menyebabkan kematian, kecemasana akan ciri-ciri seks sekunder , anak perempuan menjadi cemas jika penampilanya kurang peminish,

### **3. Upaya Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Di Masa Pubertas.**

Masa puber adalah suatu tahap dalam perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan dalam pertumbuhan somatis dan perspektif psikologis. Dalam perkembangannya seringkali anak-anak usia pubertas menjadi bingung karena kadang-kadang diperlukan sebagai anak-anak tetapi dilain waktu dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa. Pada saat seorang anak memasuki masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi pertama pada anak perempuan atau perubahan suara pada anak laki-laki, secara biologis anak-anak tersebut mengalami perubahan yang sangat besar.

Untuk mengurangi kecemasan yang dialami anak pada masa pubertas ini dapat diberikan Layanan Konseling Kelompok. Dengan adanya pemberian Layanan bimbingan Kelompok yang baik, tentu saja kecemasan akan perubahan fisik yang kemungkinan dihadapi oleh anak dalam proses perkembangannya di masa pubertas akan semakin mengecil

dan berkurang. Bimbingan kelompok yaitu layanan Bimbingan dan Konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok.

Layanan bimbingan kelompok merupakan wahana untuk menambah penerimaan diri dan orang lain, menemukan alternatif cara penyelesaian masalah, mengambil keputusan yang tepat dari konflik yang dialami dan untuk meningkatkan rasa tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain, serta membahas masalah – masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas dan terentaskan terlebih dahulu dan seterusnya. Tujuannya agar, masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik bila lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dan kepribadiannya, dan para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN-SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Upaya Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Dimasa Pubertas Pada Siswa Kelas VII MTsN 2 Deli Serdang. Maka penulis akan mengemukakan beberapa kesimpulan antara lain:

1. Layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas VII MTsN 2 Deli Serdang, merupakan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh konselor dengan memanggil siswa/ siswi yang memiliki masalah dan memecahkan permasalahannya tersebut secara bersama-sama agar siswa dikemudian hari tidak mengalami kecemasan lagi
2. Kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas banyak terjadi dikalangan siswa sebagai akibat dari kurangnya pengetahuan siswa tentang perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, melalui layanan orientasi siswa dapat memahami dan menerima fisik yang di alaminya.
3. Layanan bimbingan kelompok pada penelitian ini menggunakan layanan orientasi untuk mengatasi kecemasan perubahan fisik pada masa pubertas, memberikan hasil yang positif dimana terjadi pengurangan terhadap kecemasan perubahan fisik pada siswa

## **B. Saran**

Setelah memperhatikan beberapa kesimpulan yang dikemukakan oleh penulis memerlukan saran sebagai berikut:

1. Kepada kepala MTsN 2 Deli Serdang untuk lebih memperhatikan dan memaksimalkan kinerja guru khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan-layanan bimbingan dan konseling guna menangani masalah siswa agar berhasil dengan baik.
2. Kepada guru bimbingan konseling hendaknya dapat memprogramkan layanan bimbingan dan konseling individu untuk membentuk pemahaman yang benar mengenai kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas dan agar memanfaatkan layanan-layanan bimbingan dan konseling sebagai tempat untuk mengembangkan konsep diri positif serta siswa lebih mampu dan berminat melakukan komunikasi dan konsultasi dengan guru pembimbing.
3. Bagi guru bidang studi, diharapkan hendaknya para guru bidang studi agar memberikan nasehat dan pengarahan yang cukup agar para siswa/siswi lebih disiplin baik saat belajar maupun saat istirahat.
4. Bagi wali kelas, diharapkan hendaknya agar memberikan perhatian yang cukup kepada para siswa agar usia yang labil siswa tidak merasa kurang perhatian dari orang tua mereka. Terhindar dari rasa cemas dan menjadi siswa yang berilmu pengetahuan yang baik.

5. Kepada siswa kelas VII MTsN 2 Deli Serdang lebih meningkatkan motivasi diri melakukan komunikasi dengan guru pembimbingan dalam mengatasi masalah-masalah yang di hadapi dalam kehidupan sehari-hari, maupun Bagi siswa-siswi, diharapkan dapat melakukan perubahan perilaku dengan baik khususnya kecemasan yang mereka alami agar tidak mengganggu proses belajar mengajar dan menjadi remaja yang mempunyai percaya diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, Muhammad. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung. Pustaka Setia. Edisi 5.
- Abu Bakar M Luddin. (2009). *Dasar-dasar Konseling (Tinjauan Teori dan Praktik)*. Binjai: Difa Grafika.
- Abu Bakar. (2010). *Human Development Perkembangan Manusia Edisi 10 Buku 2*. Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis.
- Anggito dan Setiawan. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat: CV Jejak
- Ade Cita Putri. (2019). *Modul Prosedur Kelompok Dalam Konseling*. Medan
- Drajat. (2018). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung
- Dewi Kusuma Wati. (2018). *Jurnal Edukasi masa Pubertas Pada Masa Remaja*. Vol1 No. 1 Tahun 2018
- Fronggatt, Wayne. (2003). *Free From Stress. Panduan untuk mengatasi Kecemasan*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Fitri Annisa dan Ifdil. ( 2020). *Jurnal Konsep Kecemasan pada Lanjut Usia*. Vol 1 No2.
- Fhadila. (2019). *Jurnal Penelitian Guru Indonesia. Menyikapi Perubahan Perilaku Remaja*. Vol 2 No 2 .
- Gadza. (1999). *Group prosedur with Children: A Developmental*, dalam Ohl-sen (Ed). *Counseling Children in Group:A Forum*, New Jersey Pranfice Hall.
- Harlock, Elizabet. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Harditono, Siti S. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: UGM.
- Iwok Abqary dan Lili Lengkana. (2015). *Magical Sweet Seventeen* Jakarta
- Jahya. (2011). *Psikologi perkembangan*, Jakarta: Prenadamedia Grup.
- Jose RL Batubara. *Adolescent Development* , Jurnal Perkembangan Remaja. Vol 12, No 1, Tahun 2019.

- John W. Santrock. (2003). *Adolescence perkembangan remaja* . Jakarta: Erlangga.
- Kriyantono. (2009). *Teknik Praktis Riset Disertai contoh Praktis Riset Media, Public Relations, Advertising, Komunikasi Organisasi, Komunikasi Pemasaran*. Jakarta: Prenada Media.
- Lexy J Moleong, (2000). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Monks, Knors dan Siti Rahayu Haditono. (1985). *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Gadjadara University Press, ), Cet. III.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., Greene, Beverly. (2006). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga: Edisi 5
- Noor Jannah. (2019). *pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah di SMP Negeri 1 Rantau*, Jurnal Mahasiswa BK An-Nur. Vol 1. No 1.
- Novia Purnama Sari Ayu Whardany. (2018). *Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Perubahan Fisik Pubertas Dengan tingkatan Kecemasan Menghadapi Pubertas di SMP Negeri 1 kasihan*, karya Tulis Ilmiah
- Prayitno dan Erma Amti. (2004)). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Purnama Sari. (2019). *Jurnal Hubungan Pengetahuan Remaja Tentang Perubahan Fisik Pubertas dengan Kecemasan Menghadapi Pubertas Di SMP Negeri 1 Kasihan*. Vol 1 No 1.
- Prayitno dan Erma Amti. (2012). *Jenis Layanan dan Kegiatan pendukung Konseling*. Padang: FIP-UNP
- Papalia, Diane E. (2014). *Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika. Edisi 12
- Putri. (2019). *Modul Prosedur Kelompok Dalam Konseling*. Medan
- Ratna Yunita. (2019), *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru di Fakultas Ilmu Kesehatan*, Vol 6 No 1.
- Rismi Dwi Haryani. (2018). *jurnal Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Kemampuan Mengatasi Kecemasan Perubahan Fisik Masa Pubertas Pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Lampung*. Vol 2. No 2
- Sarlito Wirawan Sarwono. (1994). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Cet.III.
- Suharsimi, (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Sunarto dan Agung Hartono. (1999). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Bisnis*, Bandung, Alfabeta.
- Sugiyono. (2011), *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, dan R & D.
- Syafaruddin, dkk. (2016). *Sosiologi Pendidikan*. Perdana Publishing.
- Sri Narti. (2019). *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Syafaruddin, (2019). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling ( Telaah Konsep, Teori Dan Praktik )* . Medan: Perdana Publisng
- Tohirin, (2006). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah (berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yanti, Subri, Dkk. (2019). *Hubungan antara kecemasan dalam belajar Dengan Motivasi Belajar*, Jurnal Ilmiah Konseling Vol 1
- Yustisiana Hidayati dan Endah Mastuti. (2019). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Menghalangi Pubertas Pada Masa Remaja di Tinjau Dari Tingkat Sosial*. Vol 1 No 3
- Yasmin, Neviyarni, Traive. (2019). *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Malang: CV IRDH.
- Zan Pieter, Lubis Lumanggo. (2018). *Pengantar Psikologi Untuk Kependidikan*. Jakarta: Kencana.

## **Lampiran 1**

### **PEDOMAN OBSERVASI**

#### **Daftar Observasi di MTsN 2 Deli Serdang**

Dalam pengamatan (observasi) yang dilakukan adalah layanan bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Di Masa Pubertas Pada siswa Kelas VII MTsN 2 Deli Serdang.

#### **A. Tujuan**

Untuk Memperoleh informasi dan data, baik mengenai kondisi tentang layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan terhadap perubahan fisik dimasa pubertas pada siswa kelas VII MTsN 2 Deli Serdang.

#### **B. Objek Observasi**

1. Alamat / lokasi sekolah
2. Lingkungan fisik sekolah pada umumnya
3. Unit kantor/ ruang kerja
4. Ruang kelas
5. Ruangan bimbingan konseling
6. Sarana dan prasarana yang berkaitan dengan bimbingan dan konseling.
7. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok

## **Lampiran 2**

### **PEDOMAN WAWANCARA DENGAN KEPALA DI MTsN 2 DELI SERDANG**

1. Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah ini ?
2. Apa saja hambatan ketika di laksanakan bimbingan kelompok di sekolah ini?
3. Adakah siswa disekolah ini merasa cemas akan masa pubertasnya?
4. Layanan apa saja yang diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas ?
5. Bagaimana kah tanggapan bapak ketika ada siswa yang dipermalukan akibat ada bercak noda darah (haid ) di roknya?
6. Bagaimana cara bapak untuk mengatasi siswa yang saling mengejek akibat perubahan fisik yang dihadapi peserta didik?

### **Lampiran 3**

#### **PEDOMAN WAWANCARA DENGAN GURU BIMBINGAN KONSELING (BK) DI MTsN 2 DELI SERDANG**

1. Bagaimana pelaksanaan program Bimbingan Konseling di MTsN 2 Deli Serdang ini pak?
2. Menurut catatan bapak , adakah siswa yang mengalami perubahan fisik masa pubertas? Dan contoh masalahnya seperti apa pak ?
3. Apa yang bapak lakukan ketika ada anak yang diejek oleh temannya tersebut?
4. Bagaimana apakah ada faktor-faktor kecemasan siswa menghadapi masa pubertas ?
5. Adakah hambatan saat bapak mengatasi masalah tersebut?
6. Sebagai guru BK di MTsN 2 Deli Serdang ini, apakah sudah pernah dilakukannya layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk mengatasi pubertas?
7. Bagaimana pemahaman siswa tentang kecemasan perubahan fisik di masa pubertas ?

## **Lampiran 4**

### **PEDOMAN WAWANCARA DENGAN SISWA KELAS VII MTsN 2 DELI SERDANG**

1. Bagaimana tanggapan kamu tentang guru Bimbingan konseling (BK)
2. Bagaimana pendapat kamu tentang layanan bimbingan kelompok?
3. Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang guru BK berikan kepada kamu?
4. Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah ?
5. Apakah kamu pernah mengalami perubahan fisik pada diri anda dan membuat kamu merasa minder atau merasa tidak nyaman dengan perubahan tersebut?
6. Apakah ada teman kamu yang mengejek kamu? Bagaimana kamu menyikapi
7. hal tersebut? Dan bagaimana kamu bergaul dengan teman-teman kamu ?
8. Bagaimana pemahaman kamu tentang kecemasan pubertas itu:
9. Perubahan apa saja yang kamu alami ketika sudah di pase sekarang ini?

## Lampiran 5

### REKAPITULASI WAWANCARA DENGAN KEPALA SEKOLAH MTsN 2 DELI SERDANG

Nama : Muhammad Syukur Harahap S, Pd.I, M.A

Jabatan : Kepala Sekolah

Hari / Tanggal : Selasa 24 Agustus 2021

Tempat : Ruang Kepala Sekolah

No	Pertanyaan	Jawabab Responden
1	Bagaimana pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah ini ?	Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan oleh guru bimbingan konseling di MTsN 2 Deli Serdang ini dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh peserta didik, Pelaksanaan bimbingan kelompok di sekolah ini sudah di laksanakan dengan sebaik-baiknya, dan semua yang di butuhkan mulai dari sarana dan prasarananya sudah lengkap sesuai dengan bimbingan konseling, mulai dari ruang bimbingan konseling dan lain-lainnya.
2	Apa saja hambatan ketika di	Hambatan ketika melaksanakan bimbingan kelompok adalah

	laksanakannya bimbingan kelompok di sekolah ini?	adanya covid-19 sekarang ini, dari aktifitas sekolah diliburkan dan peserta didik lebih sering di rumah, akibatnya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terbatas.
3	Adakah siswa disekolah ini merasa cemas terhadap perubahan fisiknya di masa pubertasnya?	Tentunya ada peserta didik yang cemas akan dan belum terbiasa oleh bentuk pisiknya sekarang ini, karna dia malu sendiri akibat perubahan yang ia alami, oleh karenanya selaku guru bimbingan konseling disekolah menasehati peserta didik tersebut agar tidak cemas, karna perubahan pisiknya sudah memang layak untuk dirinya untuk sekarang ini.
4	Layanan apa saja yang diberikan kepada siswa yang mengalami kecemasan perubahan fisik dimasa pubertas ?	Yang diberikan kepada siswa terkait kecemasan perubahan fisiknya dimasa pubertas. Ialah guru mengatakan kepada saya bahwa layanan yang mereka berikan untuk peserta didik tersebut adalah layanan layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok juga layanan konseling individu

		terhadap siswa yang mengalami masalah tersebut.
5	Bagaimana kah tanggapan bapak ketika ada siswa yang dipermalukan akibat ada bercak noda darah (haid ) di roknya?	Tanggapan saya ialah dengan menasehati mereka dan memberitahukan kepada guru bimbingan konseling untuk segera di nasehati dan menjelaskan kepada anak tentang pengertian pubertas itu, karna dengan demikian anak bisa paham dan tidak saling mengejek.
6	Bagaimana cara bapak untuk mengatasi siswa yang saling mengejek akibat perubahan fisik yang dihadapi peserta didik?	Yaitu dinasehati para peserta didik agar mereka paham tentang perubahan fisik yang mereka alami di saat masa pubertas sekarang ini, supaya mereka lebih paham dan tidak saling mengejek.

## Lampiran 6

### REKAPITULASI WAWANCARA DENGAN GURU BIMBINGAN KONSELING (BK) DI SEKOLAH MTsN 2 DELI SERDANG

Nama : Ahmad Fadhlan S.Pd  
Jabatan : Guru Bimbingan konseling (BK)  
Hari / Tanggal : Selasa 24 Agustus 2021  
Tempat : Ruang bimbingan konseling (BK).

No	Pertanyaan	Jawaban/ Responden
1	Bagaimana pelaksanaan program Bimbingan Konseling di MTsN 2 Deli Serdang ini pak?	Bimbingan dan konseling adalah layanan bantuan untuk peserta didik, baik secara perorangan maupun berkelompok agar mandiri dan bisa berkembang, secara optimal, dalam bimbingan pribadi social, belajar maupun karir, melalui layanan dan kegiatan pendukung.
2	Menurut catatan bapak, adakah siswa yang mengalami perubahan fisik masa pubertas? Dan contoh masalahnya seperti apa pak?	Masa pubertas adalah masa yang menandai masa anak-anak beralih keusia puber untuk persiapan reproduksi, biasanya, di masa ini anak-anak remaja laki-laki maupun perempuan mulai merasakan adanya perubahan pada tubuh mereka, perubahan

		tersebut terjadi karena adanya perubahan biologis yang mempengaruhi pertumbuhan jasmani dan emosional anak-anak.
3	Apa yang bapak lakukan ketika ada anak yang diejek oleh temannya tersebut?	Di sekolah MTsN ini siswa yang berkelahi atau saling mengejek kawanya akibat pertumbuhan yang cepat kepada siswanya tentu saja hal harus dilakukan ialah menasehati siswanya agar tidak saling mengejek, dan guru Bk harus menjelaskan kepada siswanya bagaimana proses perkembangan fisik dimasa pubertas mereka. Agar kedepannya mereka tidak merasa cemas akan perubahan yang mereka alami.
4	Adakah hambatan saat bapak mengatasi masalah tersebut?	Di Sekolah MTsN 2 Deli Serdang ini, yang bapak alami bahwasanya belum ada terdapat siswa-maupun siswi yang mendapati masalah yang di ejek temanya akibat perubahan fisiknya, karena bapak mengajarkan kepada mereka untuk saling menghargai antara kawan sebaya mereka itu sendiri

5	Bagaimana faktor-faktor kecemasan siswa menghadapi masa pubertas mereka pak?	<p>Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan yang dialami oleh setiap makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan sebagai rangsangan melalui system syaraf yaitu limbic system melalui transmisi saraf.</p> <p>hasil yang pernah saya tanyakan kepada siswa bahwa siswa perempuan mengalami kecemasan saat di tanyak tentang haid, mereka mengatakan gelisah, takut, jantung terasa berdebar-debar serta merasa cemas dari biasanya, merasa takut wajahnya tidak cantik lagi karena mukanya berjerawat siswi mengatakan tidak menginginkan peningkatan berat badan , yang mereka alami sekarang ini sering tidak percaya diri, tampil di depan umum, sejauh ini belum ada hambatan karena belum ada kasus seperti itu di sekolah ini.</p>
6	Sebagai guru BK di MTsN 2 Deli	Menurut mereka penerapan

	<p>Serdang ini, apakah sudah pernah dilakukannya layanan bimbingan kelompok sebagai upaya untuk mengatasi pubertas?</p>	<p>layanan Bimbingan kelompok sangat diperlukan di dalam dunia pendidikan terutama pada sekolah MTsN 2 Deli Serdang, hal ini disebabkan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah. Sering kali mengalami masalah, baik itu bersumber dari diri masing-masing siswa maupun dari luar diri mereka, Untuk mengurangi kecemasan yang dialami anak pada masa pubertas ini dapat diberikan layanan bimbingan kelompok. Dengan adanya layanan bimbingan kelompok yang baik, tentu saja tentu saja kecemasan akan perubahan fisik yang memungkinkan dihadapi oleh anak dalam proses perkembangannya dimasa pubertas akan semakin mengecil dan berkurang</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Lampiran 5

### REKAPITULASI WAWANCARA DENGAN SISWA - SISWI KELAS

#### VII DI SEKOLAH MTsN 2 DELI SERDANG

Nama : NP  
Kelas : VII  
Hari / Tanggal : Selasa 24 Agustus 2021  
Tempat : Ruangan bimbingan konseling (BK).

No	Pertanyaan	Jawaban Responden
1	Bagaimana tanggapan kamu tentang guru Bimbingan konseling (BK) di sekolah	Guru bimbingan di sekolah (BK) memiliki peran penting untuk membantu dan memastikan apakah kami sudah berperilaku baik atau tidak, seorang guru BK memiliki tugas untuk mengatasi masalah kami dan mengembangkan potensi diri kami dengan sebaik mungkin
2	Bagaimana pendapat kamu tentang layanan bimbingan kelompok?	Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok, artinya semua peserta di kelompok itu saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi memberi saran dan lain-lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu

		semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan dan untuk peserta didik lainnya, guna untuk memecahkan masalahnya
3	Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang guru BK berikan kepadamu?	Perasaan saya ketika melakukan layanan konseling di sekolah adalah mendapat ilmu yang banyak dikarenakan hal ini saya lebih suka berbicara dengan orang yang lebih tua, tetapi mereka memiliki pandangan anak muda, sehingga ketika kita diskusi kita akan saling menyampaikan pendapat tanpa harus saling menyinggung perasaan yang dimiliki oleh orang lain dan membuat kita akan lebih memiliki pemikiran yang terbilang terbuka karena kita akan mendapatkan berbagai macam ide baru yang berasal dari bimbingan konseling ini.
4	Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah ?	Layanan bimbingan konseling adalah sebuah proses untuk memberikan bantuan yang akan dilakukan dengan cara melakukan wawancara konseling yang akan dilakukan oleh seorang ahli yang diberikan

		<p>kepada individu yang pada saat itu menghadapi masalah yang akan menuju kepada sebuah teratasi masalah yang di hadapi oleh seorang konseli dan juga akan mendapatkan pemahaman jati diri yang berada pada dirinya untuk mencapai perkembangan yang optimal.</p>
5	<p>Apakah kamu pernah mengalami perubahan fisik pada diri anda dan membuat kamu merasa minder atau merasa tidak nyaman dengan perubahan tersebut?</p>	<p>Perasaan saya ketika melakukan layanan konseling di sekolah adalah mendapat ilmu yang banyak dikarenakan hal ini saya lebih suka berbicara dengan orang yang lebih tua, tetapi mereka memiliki pandangan anak muda, sehingga ketika kita diskusi kita akan saling menyampaikan pendapat tanpa harus saling menyinggung perasaan yang dimiliki oleh orang lain dan membuat kita akan lebih memiliki pemikiran yang terbilang terbuka karena kita akan mendapatkan berbagai macam ide baru yang berasal dari bimbingan konseling ini.</p>
6	<p>Apakah ada teman kamu yang</p>	<p>Tentunya ada kak terkadang</p>

	<p>mengejek kamu? Bagaimana kamu menyikapi hal tersebut? Dan bagaimana kamu bergaul dengan teman-teman kamu ?</p>	<p>mereka tidak suka dengan saya, atau mungkin mereka merasa ada kesalahan saya terhadap mereka, saya menyikapinya dengan baik-baik saja, karena saya berpikir setiap manusia tentu mengalami akan perubahan fisiknya , saya bergaul dengan teman-teman saya baik-baik saja kak dan ada juga kawan-kawan saya yang tidak suka dengan saya kak.</p>
7	<p>Bagaimana pemahaman kamu tentang kecemasan pubertas itu:</p>	<p>Pubertas di mulai dengan peningkatan atajam dari reproduksi hormone terkait jenis kelamin dan terjadi dua tahap matangnya kelenjer adrena, diikuti beberapa tahun berikutnya kematangan organ seksual dan munculnya perubahan pubertas yang lebih jelas, kematangan organ reproduksi mengawali haid bagi anak perempuan dan reproduksi sperma bagi anak laki-laki. Perubahan fisik pada saat pubertas, baik pada anak laki-laki maupun perempuan,, mencakup perkembangan rambut kemaluan, suara yang bertambah besar , pesatnya pertumbuhan</p>

		<p>badan, dan perkembangan otot, matangnya organ reproduksi, mengawali haid bagi anak perempuan dan reproduksi sperma bagi anak laki-laki, perubahan-perubahan ini terjadi dalam urutan yang paling konsisten di bandingkan dnegan waktunya,</p>
8	<p>Perubahan apa saja yang kamu alami ketika mengalami masa pubertas</p>	<p>Tentunya banyak, termasuk datang bulan atau menstruasi pertama yang saya alami, dan badan saya mulai membesan dan mulai berbentu.</p>

## Lampiran 6

### REKAPITULASI WAWANCARA DENGAN SISWA - SISWI KELAS

#### VII DI SEKOLAH MTsN 2 DELI SERDANG

Nama : SN  
Kelas :VII  
Hari / Tanggal : selasa 25 Agustus 2021  
Tempat : Ruangan bimbingan konseling (BK).

No	Pertanyaan	Jawaban Responden
1	Bagaimana tanggapan kamu tentang guru Bimbingan konseling (BK)	Guru bimbingan konseling di sekolah karena ada undang-undang yang mewajibkan setiap sekolah harus memiliki guru BK termasuk juga di sekolah saya, dengan adanya guru BK maka semua permasalahan yang saya alami bisa di selesaikan
2	Bagaimana pendapat kamu tentang layanan bimbingan kelompok?	Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja maupun dewasa, agar orang yang di bimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri Bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (Bimbingan) kepada

		individu (Siswa) melalui kelompok
3	Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang guru BK berikan kepada kamu?	Yang saya rasakan ketika mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok contohnya seperti bimbel atau bimbingan belajar, saya merasa beruntung karena mendapat sebuah ilmu pengetahuan yang lebih luas lagi, dan merasa nyaman ketika melaksanakan bimbingan tersebut
4	Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah ?	Sama seperti yang saya katakan lagi, saya merasa anayaman dan ketika melaksanakan bimbingan kelompok di sekolah saya lebih banyak ilmu pengetahuan yang saya dapatkan, terutama untuk mengatasi atau mengembangkan potensi diri saya pribadi.
5	Apakah kamu pernah mengalami perubahan fisik pada diri anda dan membuat kamu merasa minder atau merasa tidak nyaman dengan perubahan tersebut?	Tentu saja saya pernah mengalami perubahan fisik dimasa pubertas saya sekarang ini. Pubertas adalah perubahan dari mulai anak-anak sampe menuju dewasa,
6	Apakah ada teman kamu yang mengejek kamu? Bagaimana kamu menyikapi hal tersebut? Dan	tentunya ada kak, karena kadang mereka tidak suka dengan saya, atau mungkin mereka merasa ada

	<p>bagaimana kamu bergaul dengan teman-teman kamu ?</p>	<p>kesalaha saya terhadap mereka, saya menyikapinya dengan baik-baik saja,karena saya berpikir setiap manusia tentu mengalami akan perubaha fisiknya , saya bergaul dengan teman-teman saya baik-baik saja kak dan ada juga kawan-kawan saya yang tidak suka dengan saya kak.</p>
7	<p>Bagaimana pehaman kamu tentang kecemasan pubertas itu:</p>	<p>Masa pubertas adalah Perubahan fisik pada saat pubertas, baik pada anak laki-laki maupun perempuan,, mencakup perkembangan rambut kemaluan, suara yang bertambah besar , pesatnya pertumbuhan badan, dan perkembangan otot, matangnya organ refroduksi, mengawali haid bagi anak perempuan dan reproduksi sperma bagi anak laki-laki, perubahan-perubahan ini terjadi dalam urutan yang paling konsisten di bandingkan dnegan waktunya, walaupun tetap ada variasi, payudara dan dan rambut tubuh pada seseorang anak perempuan akan tumbuh berbarengan pada tingkatan yang sama, sedangkan pada anak perempuan lain, rambut tubuh dapat</p>

		mencapai pertumbuhan seperti orang
8	Perubahan apa saja yang kamu alami ketika sudah di pase sekarang ini?	Perubahan yang saya alami ketika sudah di pase sekrang tentunya banyak contohnya perubahan suara yang saya alami dan ukuran tubuh saya juga sudah tinggi

## Lampiran 7

### REKAPITULASI WAWANCARA DENGAN SISWA - SISWI KELAS

#### VII DI SEKOLAH MTsN 2 DELI SERDANG

Nama : RH  
Kelas :VII  
Hari / Tanggal : selasa 25 Agustus 2021  
Tempat : Ruangan bimbingan konseling (BK).

No	Pertanyaan	Jawaban Responden
1	Bagaimana tanggapan kamu tentang guru Bimbingan konseling (BK)	Tanggapan saya tentang guru bimbingan (BK) disekolah adalah guru BK nya baik dan sangat ramah kepada kami dan bisa lebih akrab dengan kami,apalagi ketika melaksanakan bimbingan kelompok di sekolah,guru BK membimbing dan mengarahkan kami tentang potensi yang kami miliki.
2	Bagaimana pendapat kamu tentang layanan bimbingan kelompok?	bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain-lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya

		bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan dan untuk peserta didik lainnya.
3	Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang guru BK berikan kepada kamu?	Perasaan saya ketika mengikuti layanan bimbingan kelompok di sekolah saya mulai percaya diri dengan apa yang saya lakukan terutama di dalam pelajaran, saya akan lebih sering bertanya kepada guru apa saja yang tidak saya ketahui, dan tidak merasa minder lagi.
4	Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah ?	Perasaan saya ketika melakukan layanan bimbingan kelompok di sekolah saya lebih mendapat ilmu yang selama ini saya tidak ketahui, dan juga pelaksanaannya sangat memuaskan terutama untuk kami yang memiliki permasalahan.
5	Apakah kamu pernah mengalami perubahan fisik pada diri anda dan membuat kamu merasa minder atau merasa tidak nyaman dengan perubahan tersebut?	Tentu saja saya mengalaminya, contohnya ketika saya pertama memasuki masa pubertas, saya tidak tau mengenai seluk beluk masa pubertas itu, akibatnya tidak nyaman pada diri saya sendiri akibat perubahan yang saya alami
6	Apakah ada teman kamu yang	Tentu saja pernah, akibat saya

	mengejek kamu? Bagaimana kamu menyikapi hal tersebut? Dan bagaimana kamu bergaul dengan teman-teman kamu ?	kurang tau seluk beluk masa pubertas itu, contohnya pada saat istirahat sekolah saya tidak tau ada bercak noda darah di rok saya, dari situ teman-teman saya menertawakan saya akibat itu tadi, , saya menaggapinya dengan rasa malu
7	Bagaimana pehaman kamu tentang kecemasan pubertas itu:	Pubertas dimulai dengan peningkatan atajam dari reproduksi hormone terkait jenis kelamin dan terjadi dua tahap matangnya kelenjer adrena, diikuti beberapa tahun berikutnya kematangan organ seksual dan munculnya perubahan pubertas yang lebih jelas, kematangan organ reproduksi mengawali haid bagi anak perempuan dan reproduksi sperma bagi anak laki-laki.
8	Perubahan apa saja yang kamu alami ketika sudah di pase sekarang ini?	Tubuh saya mulai berbentuk seperti wanita dewasa, misalnya pinggul dan mulai tumbuh rambut kemaluan dan di area lainnya, seperti ketiak, kaki dan lengan, dan mulai mengalami keputihan , akibatnya minder akibat perubahan tubuh

## Lampiran 8

### REKAPITULASI WAWANCARA DENGAN SISWA - SISWI KELAS

#### VII DI SEKOLAH MTsN 2 DELI SERDANG

Nama : NK  
Kelas : VII  
Hari / Tanggal : Selasa 25 Agustus 2021  
Tempa : Ruangan bimbingan konseling (BK).

No	Pertanyaan	Jawaban Responden
1	Bagaimana tanggapan kamu tentang guru Bimbingan konseling (BK)	Guru bimbingan konseling menurut saya adalah guru yang baik dan mengerti tentang apa-apa saja keluhan dan permasalahan kami, bahkan guru bimbingan konseling mengajari dan mengembangkan potensi yang saya miliki
2	Bagaimana pendapat kamu tentang layanan bimbingan kelompok?	bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan lain-lain sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan dan untuk peserta didik

		lainya. Peranan anggota kelompok dalam bimbingan kelompok, yaitu aktif membahas permasalahan atau topik umum tertentu yang hasil pembahasannya itu berguna bagi para anggota kelompok
3	Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang guru BK berikan kepada kamu?	Dapat membantu kami agar menjadi manusia yang bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, dan menjadi seseorang yang lebih baik, dan pelaksanaan layanan bimbingan konseling sangat membantu permasalahan yang kami alami dalam bentuk kelompok, dan sama-sama juga menuntaskannya.
4	Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah ?	Perasaan saya ketika mengikuti layanan bimbingan dan konseling sekolah dapat membantu dan memahami tentang diri potensi yang kami miliki, dan merasa senang karena masih banyak juga kawan-kawan saya yang memiliki masalah terutama dalam seluk beluk masa pubertas itu
5	Apakah kamu pernah mengalami perubahan fisik pada diri anda dan membuat kamu merasa minder atau merasa tidak nyaman dengan	Saya pernah mengalami perubahan fisik di masa pubertas, contohnya seperti sekarang ini, dulunya saya belum mempunyai jakun di leher

	perubahan tersebut?	dan sekarang saya sudah memilikinya, itulah yang saya rasakan sekarang ini, tentu saya saya nayamn karena sebhagian kawan saya juga sudah tumbuh jakkun di lehernya.
6	Apakah ada teman kamu yang mengejek kamu? Bagaimana kamu menyikapi hal tersebut? Dan bagaimana kamu bergaul dengan teman-teman kamu ?	Sebenanya ada juga teman saya yang mengejek akibat nya karna teman sebaya belum ada dan mereka beranggapan bahwa saya sudah dewasa.  Saya bergaul dngan teman-teman saya baik-baik saja, karna apa yang di jelaskan ketika melaksanakan bimbingan kelompok tentang seluk beluk masa pubertas itu ,
7	Bagaimana pehaman kamu tentang kecemasan pubertas itu:	Pubertas adalah peningkatan atajam dari reproduksi harmone terkait jenis kelamin dan terjadi dua tahap matangnya kelenjer adrena, diikuti beberapa tahun berikutnya kematangan organ seksual dan munculnya perubahan pubertas yang lebih jelas, kematangan organ reproduksi mengawali haid bagi anak perempuan dan reproduksi sperma bagi anak laki-laki.
8	Perubahan apa saja yang kamu	Perubahan ukurang badan, dari

	alami ketika sudah di pase sekarang ini?	yang kecil menjadi besar, suara saya juga sudah mulai berubah, tumbuhnya rambut di are-are tertentu sekarang ini, dan juga mengalami mimpi basah
--	------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Lampiran 9

### REKAPITULASI WAWANCARA DENGAN SISWA - SISWI KELAS

#### VII DI SEKOLAH MTsN 2 DELI SERDANG

Nama : SY  
Kelas :VII  
Hari / Tanggal : selasa 26 Agustus 2021  
Tempat : Ruangan bimbingan konseling (BK).

No	Pertanyaan	Jawaban Responden
1	Bagaimana tanggapan kamu tentang guru Bimbingan konseling (BK)	Guru Bimbingan konseling ada sahabat sekalian guru saya, yang bisa bercerita keluh kesah say dan guru bimbingan konseling juga dapat meyelesaikan masalah yang saya hadapi, dulu saya ber anggapan guru bimbingan konseling itu sebagai polisi sekolah, tetapi saya salah, guru bimbingan konseling adalh guru yng mengerti tentang seluk beluk muridnya, saya senang ketika melaksanakan bimbingan kelompok yang guru saya berikan
2	Bagaimana pendapat kamu tentang layanan bimbingan kelompok?	Layanan bimbingan kelompok adalah proses bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan konseling kepda siswa siswa dengan berkelompok, dengan tjuan

		untuk menyelesaikan masalah dan mengembangkan potensi diri siswa supaya berkembang
3	Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan layanan konseling kelompok yang guru BK berikan kepada kamu?	Perasaan saya ketika dilaksanakannya layanan bimbingan konseling di sekolah tentu saja saya merasa senang karena saya suka dilakukan bimbingan konseling disekolah, dengan tujuan untuk mengetahui permasalahan kami dan yang kami hadapi skarang ini
4	Bagaimana perasaan kamu ketika mengikuti kegiatan bimbingan dan konseling di sekolah ?	Layanan bimbingan konseling adalah proses untuk memberikan bantuan yang akan dilakukan dengan cara melakukan wawancara konseling yang akan dilakukan oleh seorang ahli yang diberikan kepada individu yang pada saat itu menghadapi masalah yang akan menuju kepada sebuah teratasi masalah yang di hadapi oleh seorang konseli dan juga akan mendapatkan pemahaman jati diri yang berada pada dirinya untuk mencapai perkembangan yang optimal.
5	Apakah kamu pernah mengalami perubahan fisik pada diri anda dan membuat kamu merasa minder?	Perasaan saya ketika melakukan layanan konseling di sekolah adalah mendapat ilmu yang banyak

	atau merasa tidak nyaman dengan perubahan tersebut?	dikarenakan hal ini saya lebih suka berbicara dengan orang yang lebih tua, tetapi mereka memiliki pandangan anak muda, sehingga ketika kita diskusi kita akan saling menyampaikan pendapat tanpa harus saling menyinggung perasaan yang dimiliki oleh orang lain dan membuat kita akan lebih memiliki pemikiran yang terbilang terbuka karena kita akan mendapatkan berbagai macam ide baru yang berasal dari bimbingan konseling ini.
6	Apakah ada teman kamu yang mengejek kamu? Bagaimana kamu menyikapi hal tersebut? Dan bagaimana kamu bergaul dengan teman-teman kamu ?	Tentunya ada, seahagian mereka mengejek saya akibat ukuran tubuh saya mereka lebih besar dari saya, akibatnya saya menghindar atau menarik diri dari teman-teman saya, saya menaggapinya, biasa aja karena saya juga sadar saya lebih kecil dan pendek daripada mereka
7	Bagaimana pehaman kamu tentang kecemasan pubertas itu:	Pubertas adalah meliputi perubahan biologis secara dramatis, perubahan tersebut meruakan proses yang panjang dan kompleks dari kematangan bahkan di mulai sebelum kelahiran, dan akibat

		keadaan psikologis mereka dapat berlanjut dewasa.
8	Perubahan apa saja yang kamu alami ketika sudah di fase sekarang ini?	Perubahan suara dari suara anak-anak menjadi suara orang yang sudah dewasa, dan pemikiran saya, dari sifat anak-anak menjadi mirip dengan orang dewasa, dan pengambilan keputusan juga saya sudah tau mana yang baik dan tidak boleh ditiru

## Lampiran 10

### DOKUMENTASI

**Wawancara dengan guru BK**



**Foto dengan kepala sekolah**



**Wawancara dengan kepala sekolah**



**ruangan bimbingan konseling**



**Wawancara dengan siswa**



**wawancara dengan siswa**



**Wawancara dengan siswa**



**wawancara dengan siswa**



**Wawancara dengan siswa.**



**Sosialisasi BK kepada kelas VII**



**Pelaksanaa bimbingan kelompok**



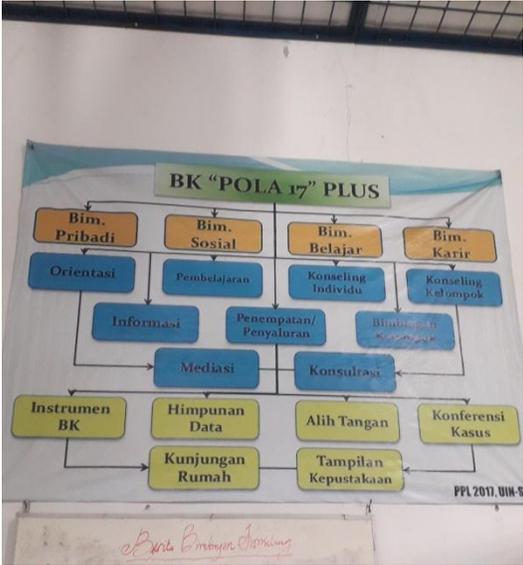
**pelaksanaan bimbingan kelompok**



Pintu masuk MTsN 2 Deli Serdang



BK pola 17 Plus



Ruangan bimbingan konseling



Mading MTsN 2 Deli serdang





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371  
Telp. (061) 6615683-6622925 Fax. 6615683**

Nomor : B-15334/ITK/ITK.V.3/PP.00.9/08/2021  
Lampiran : -  
Hal : **Izin Riset**

06 Agustus 2021

**Yth. Bapak/Ibu Kepala MTs Negeri 2 Deli Serdang**

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Dengan Hormat, diberitahukan bahwa untuk mencapai gelar Sarjana Strata Satu (S1) bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan adalah menyusun Skripsi (Karya Ilmiah), kami tugaskan mahasiswa:

**Nama** : Nurhamiah Lubis  
**NIM** : 0303173211  
**Tempat/Tanggal Lahir** : Hutarimbaru, 18 Juli 1998  
**Program Studi** : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
**Semester** : IX (Sembilan)  
**Alamat** : HUTARIMBARU KECAMATAN BARUMUN, KAB. PADANG LAWAS.  
SUMATERA UTARA Kelurahan HUTARIMBARU Kecamatan  
BARUMUN

untuk hal dimaksud kami mohon memberikan Izin dan bantuannya terhadap pelaksanaan Riset di MTs Negeri 2 Deli Serdang, guna memperoleh informasi/keterangan dan data-data yang berhubungan dengan Skripsi (Karya Ilmiah) yang berjudul:

***UPAYA LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN TERHADAP PERUBAHAN FISIK DIMASA PUBERTAS PADA SISWA KELAS VII MTs NEGERI 2 DELI SERDANG***

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Medan, 06 Agustus 2021  
a.n. DEKAN  
Ketua Program Studi Bimbingan Konseling  
Pendidikan Islam



*Digitaly Signed*

**Dr. Nurussakinah Daulay, M.Psi**  
NIP. 198212092009122002

**Tembusan:**

- Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan

*info : Silahkan scan QRCode diatas dan klik link yang muncul, untuk mengetahui keaslian surat*



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN DELI SERDANG  
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 2 DELI SERDANG**

Jl. Karya Agung Komplek Pemkab Deli Serdang. Telepon :081361653292KodePos : 20515  
Email :mtnslubukpakam@gmail.com

**SURAT KETERANGAN RISET**

Nomor : B- 267 /MTs.02.30/PP.00.23/09/2021

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Syukur Harahap, S.Pd.I.,MA  
NIP : 19731108 199303 1 002  
Pangkat dan Golongan : Pembina/(IV/a)  
Jabatan : Kepala Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang  
Tempat Tugas : Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang

dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Nurhamiah Lubis  
NIM : 0303173211  
Tempat/Tanggal Lahir : Hutarimbaru, 18 Juli 1998  
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam  
Semester : VIII (Delapan)  
Universitas : UIN Sumatera Utara

Telah selesai melakukan Riset di Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang, pada tanggal 13 Agustus 2021 s.d 06 September 2021 untuk memperoleh informasi/keterangan dan data-data dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul "*Upaya Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Terhadap Perubahan Fisik Dimasa Pubertas Pada Siswa Kelas VII Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Deli Serdang*".

Demikian surat keterangan Riset ini di buat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.



Lubuk Pakam, 17 September 2021  
Kepala,

Muhammad Syukur Harahap



