

**UPAYA GURU BIMBINGAN KONSELING DALAM
MENGATASI TINGKAT KECEMASAN PADA SISWA
SAAT MENGIKUTI UJIAN SEKOLAH DI
SMA NEGERI 4 SINJAI**



SKRIPSI

Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

Oleh:

SURIANTI

NIM. 160102012

Pembimbing:

1. Suriati, S.Ag., M.Sos.I.
2. Muh.Zulkarnain Mubhar, S.Th., M.Th.I.

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM (BPI)
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI)
MUHAMMADIYAH SINJAI
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Surianti
Nim : 160102012
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan
Islam (BPI)

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebagaimana mestinya. Bilamana dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku

Sinjai, September 2020
Yang membuat pernyataan,

Surianti
NIM: 160102012

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan pada Siswa Saat Mengikuti Ujian Sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai yang ditulis oleh Suriati Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 160102012, Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam IAI Muhammadiyah Sinjai, yang dimunaqasyahkan pada hari Selasa, tanggal 25 Agustus 2020 M bertepatan dengan 6 Muharram 1442 H, telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial.

Dewan Penguji

Dr. Firdaus, M.Ag.

Ketua

(.....)

Dr. Ismail, M.Pd.

Sekretaris

(.....)

Rahmatullah, S.Sos.I., M.A.

Penguji I

(.....)

Faridah, S.Kom.I., M.Sos.I.

Penguji II

(.....)

Dr. Suriati, M.Sos.I.

Pembimbing I

(.....)

Dr. Muh. Zulkarnain Mubhar, M.Th.I.

Pembimbing II

(.....)



Mengetahui,
Dekan FUKIS IAIM Sinjai

Dr. Suriati, M.Sos.I. †
NBM. 948 500

ABSTRAK

Surianti, Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan. Skripsi, Sinjai: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), Fakultas Usshuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai, 2020.

Bimbingan dan konseling merupakan suatu kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada siswa pada khususnya di sekolah dalam rangka meningkatkan mutunya. Subjek dalam penelitian ini adalah dua Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 4 Sinjai. Objek penelitian ini adalah Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Saat Mengikuti Ujian Sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai dengan berfokus pada pemberian motivasi, memberikan bimbingan sikap dan akhlak, serta metode ceramah. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: 1) Bagaimana upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Sinjai?; 2) Apa saja faktor penghambat dan pendukung guru bimbingan konseling dalam menghadapi siswa yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Sinjai.

Jenis penelitian ini adalah termasuk penelitian naturalistik dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan pengambilan keputusan atau verifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan pada peserta didik saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Sinjai berupa pengalaman, pengetahuan, dan sikap dan keterampilan yang cukup baik dalam menyelesaikan masalah kecemasan siswa; (a) pemberian motivasi yang diberikan berupa pemberian semangat, dan memberikan perhatian. Pemberian motivasi tersebut dilakukan agar siswa bisa menumbuhkan kembali kepercayaan diri sehingga siswa bisa melakukan aktivitas belajar dengan baik. Tujuan dari pemberian perhatian tersebut dilakukan agar siswa merasa dirinya diperhatikan dan merasa dipedulikan atas masalah yang dialaminya; (b) Memberikan bimbingan sikap dan akhlak, dimana tujuannya adalah untuk memperbaiki etika atau tingkah laku baik kepada Allah SWT, guru dan teman-temannya; (c) pemberian bimbingan khusus dengan metode ceramah dilakukan ketika ditemukan siswa yang perlu mendapatkan bimbingan secara khusus dengan bertatap muka dan memberikan wejangan agar siswa tersebut sadar dan bisa cepat kembali belajar.2) Faktor-faktor penghambat dan pendukung guru bimbingan konseling dalam menghadapi siswa yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Sinjai: (a) Faktor penghambat guru BK dalam melakukan upayanya mengatasi peserta didik yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai yaitu peserta didik mengalami tingkat kejenuhan belajar yang cukup tinggi apalagi waktu proses belajar dan ujian sekolah cukup berdekatan, sehingga guru BK sangat sulit memberikan bimbingan pada siswa. kurangnya tatap muka dengan guru di sekolah, keterbatasan jaringan internet, dan keterbatasan siswa yang memiliki

handphone dan laptop; (b) Faktor pendukung guru BK dalam melakukan upayanya mengatasi didik yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai yaitu: Dukungan dari orang tua, Kebijakan dari pihak sekolah.

Kata Kunci: Guru Bimbingan Konseling, Tingkat Kecemasan.

ABSTRACT

Surianti, *Counseling Guidance Teacher Efforts to Overcome Anxiety Levels*. Essay, Sinjai: Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), Fakultas Usshuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai, 2020.

Guidance and counseling is an activity of assistance and guidance given to students, especially in schools in order to improve their quality. The subjects in this study were two counseling teachers at SMA Negeri 4 Sinjai. The object of this research is the Counseling Guidance Teacher's Efforts in Overcoming Anxiety Levels When Taking School Exams at SMA Negeri 4 Sinjai by focusing on providing motivation, providing attitude and moral guidance, and lecturing methods. The formulation of the problems in this study are: 1) How are the efforts of the counseling guidance teacher in overcoming the level of anxiety in students while taking school exams at SMA 4 Sinjai ?; 2) What are the inhibiting and supporting factors for counseling guidance teachers in dealing with students who experience anxiety while taking school exams at SMA 4 Sinjai.

This type of research includes naturalistic research with a qualitative approach. Data collection techniques used in this study were observation, interviews, and documentation. Data analysis techniques used in this research are: data collection, data reduction, data presentation, and decision making or verification.

The results showed that: 1) The counseling guidance teacher's efforts in overcoming the level of anxiety in students

when taking school exams at SMA 4 Sinjai were in the form of experience, knowledge, and attitudes and skills that were quite good in solving student anxiety problems; (a) giving motivation is given in the form of encouragement, and giving attention. Giving motivation is done so that students can regain self-confidence so that students can carry out learning activities well. The purpose of paying attention is done in order students feel themselves cared for and feel cared for by the problems they are experiencing; (b) Providing attitude and moral guidance, where the aim is to improve ethics or good behavior towards Allah SWT, teachers and friends; (c) giving special guidance with the lecture method is carried out when a student is found who needs to get special guidance face-to-face and gives advice so that the student is aware and can quickly return to learning.

experiencing anxiety when taking school exams at SMA 4 Sinjai: (a) inhibiting factors for counseling teachers In making efforts to overcome students who experience anxiety when taking school exams at SMA Negeri 4 Sinjai, students experience a fairly high level of learning burnout, especially when the learning process and school exams are quite close together, so it is very difficult for BK teachers to provide guidance to students. lack of face to face with teachers at schools, limited internet networks, and limited students who have cellphones and laptops; (b) Supporting factors for guidance and counseling teachers in making efforts to overcome students who experience anxiety when taking school exams at SMA Negeri 4 Sinjai, namely: Support from parents, policies from the school.

Keywords: Counseling Guidance Teacher, Anxiety Level.

KATA PENGANTAR

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

I مُحَمَّدٌ سَيِّدُنَا وَالرُّسُلُ سُلُوكُ الْأَنْبِيَاءِ أَشْرَفُ فَعَلْنَاهُ السَّلَامُ وَالصَّلَاةُ الْعَالَمِينَ بِاللَّهِ لِحَمْدٍ
بَعْدَ مَا أَجْمَعِينَ صَحْبِهِ هُوَ عَلَى

Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak, yang telah memberikan bantuan berupa arahan dan dorongan selama penulis studi. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah mendidik dan membesarkan serta banyak memberikan motivasi dan dukungan baik berupa materi maupun moril selama dalam proses penulisan ini sampai selesai;
2. Ayahanda Dr. Firdaus M. Ag., selaku Rektor Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
3. Ibunda Suriati, S. Ag., M.Sos.I., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
4. Mulkiyan, S.Sos., MA, selaku Ketua Prodi Bimbingan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;

5. Suriati, S.Ag., M.Sos.I.selaku Pembimbing I dan Muh.Zulkarnain Mubhar, S.Th., M.Th.I.selaku Pembimbing II.
6. Seluruh Dosen yang telah membimbing dan mengajar selama studi di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
7. Seluruh Pegawai dan Jajaran Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai yang telah membantu kelancaran Akademik;
8. Kepala dan Staff Perpustakaan Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai;
9. Kepala SMA Negeri 4 Sinjai beserta dengan guru Bimbingan Konseling yang telah bersedia menerima dan memberikan keterangan yang diperlukan dalam menuliskan skripsi ini.
10. Peserta didik kelas XII SMA Negeri 4 Sinjai yang telah bersedia memberikan keterangan yang penulis butuhkan untuk menyusun karya tulis ini.
11. Teman-teman mahasiswa-mahasiswi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai dan berbagai pihak yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan dukungan moral sehingga penulis selesai studi;

Teriring do'a semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala, dan semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Aamiin

Sinjai, September 2020

Surianti

NIM: 160102012

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Kajian Teori	8
1. Upaya Guru Bimbingan Konseling.....	8
2. Kajian Tentang Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sekolah.....	31
B. Hasil Penelitian yang Relevan	38
BAB III METODE PENELITIAN	44

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	44
B. Defenisi Operasional	45
C. Tempat dan Waktu Penelitian	45
D. Subjek dan Objek Penelitian	46
E. Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen	
Penelitian	46
F. Keabsahan Data	52
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN	57
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	57
B. Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi	
Tingkat Kecemasan Pada Siswa Saat Mengikuti Ujian	
Sekolah Di SMA Negeri 4 Sinjai	64
C. Faktor-Faktor Penghambat dan Pendukung Guru	
Bimbingan Konseling dalam Menghadapi Siswa yang	
Mengalami Kecemasan Saat Mengikuti Ujian Sekolah	
di SMA Negeri 4 Sinjai	76
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Jumlah Peserta Didik SMAN 4 Sinjai	61
---	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah bukan hanya sebuah tempat untuk memperoleh pengetahuan atau informasi sebanyak-banyaknya tetapi jauh lebih penting dari semua itu adalah sebagai wadah bagi guru dan siswa untuk sama-sama belajar, sama-sama mengamati apa yang terjadi di sekelilingnya dan terlebih lagi pengamatan terhadap diri masing-masing. Ke semua itu harus terjadi pada saat batin tenang dan itulah makna senggang sesungguhnya. Belajar dapat berlangsung dengan sempurna pada saat batin tenang tanpa tekanan.¹ Di dalam pendidikan bimbingan dan konseling hadir sebagai salah satu sarana yang ada di sekolah untuk mewujudkan pribadi peserta didik sesuai yang diharapkan.

Bimbingan dan konseling merupakan salah satu komponen pendidikan kita, mengingat bahwa bimbingan dan konseling adalah merupakan suatu kegiatan bantuan dan tuntunan yang diberikan kepada individu pada umumnya, dan siswa pada khususnya di sekolah dalam rangka

¹Yusran Pora, *Selamat Tinggal Sekolah*, (Cet. I; Yogyakarta: Media Pressindo, 2004), h.16-17.

meningkatkan mutunya.² Pendidikan dapat memanfaatkan bimbingan dan konseling sebagai mitra kerja dalam melaksanakan tugasnya sebagai rangkaian upaya pemberian bantuan terhadap peserta didik dalam mencapai pengembangan potensinya secara optimal, kemandirian dalam kehidupannya, pengambilan keputusan dan pilihan untuk mewujudkan kehidupan yang produktif, sejahtera dan peduli kemaslahatan umum. Layanan bimbingan dan konseling ini akan melengkapi dan meningkatkan wawasan, keterampilan, nilai dan sikap peserta didik. Layanan ini juga memungkinkan peserta didik terbebas dari berbagai masalah baik yang menyangkut kehidupan pribadinya maupun kehidupan bermasyarakat.

Bimbingan dan konseling memiliki konsep dan peran yang ideal karena dengan berfungsinya bimbingan dan konseling secara optimal semua kebutuhan dan permasalahan siswa disekolah akan dapat ditangani dengan baik.³Jelas kiranya bahwa tugas guru bimbingan konseling sangat penting karena dapat mengajak siswa untuk mencapai

²Dewa Ketut Sukardi, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Cet I; Jakarta:PT.Rineka Cipta, 2002), h.1.

³Shilphy A.Octavia, *Implementasi Manajemen Bimbingan Konseling Di Sekolah/Madrasah* (Cet. I; Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2019), h. 1-2.

prestasi belajar tanpa adanya tekanan-tekanan seperti kecemasan terlebih kecemasan yang muncul ketika akan menghadapi Ujian seperti ujian sekolah.

Kecemasan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar seseorang. Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu, namun apabila individu berhasil tanda-tanda kecemasan maka perasaan ini juga dapat menjadi motivator untuk berbuat sesuatu.⁴

Dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 4 Sinjai bahwa siswa yang akan mengikuti ujian sekolah selalu merasa cemas dan takut, tertekan dan depresi. Karena ujian menjadi momok yang terus membayangi bagi siswa setiap tahunnya karena nilai standar kelulusan oleh pemerintah selalu dinaikkan. Selain itu ujian sekolah sebagai salah satu penentu kelulusan pendidikan formal.

⁴Supri Yanti dkk. *Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa: Jurnal Ilmiah Konseling* , Jurnal ilmiah Penelitian, Vol. II. Nomor 1, 2013, h. 283.

Kecemasan menghadapi ujian sekolah sangat tidak menutup kemungkinan berdampak pada psikologi jika nantinya gagal atau tidak lulus ujian sekolah, namun demikian ujian sekolah memiliki dampak positif dan dampak negatif bagi psikologi siswa di SMA Negeri 4 Sinjai. Adapun dampak dari ujian sekolah adalah siswa yang dulunya malas belajar menjadi rajin belajar dibandingkan sebelum mengikuti ujian sekolah, sedangkan dampak negatif dari ujian sekolah bagi siswa yang ada di SMA Negeri 4 Sinjai adalah stres, cenderung melakukan kecurangan, siswa akan merasakan ketakutan dan kecemasan pada dirinya.

Dampak dari ujian harus segera diatasi karena dapat mengganggu siswa dalam mencapai prestasi belajar dan kesehatan fisik atau mental fisik siswa, maka perlu adanya upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa, disinilah peran guru bimbingan konseling untuk membantu siswa menghadapi ujian nasional.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti bermaksud untuk mengetahui “Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Siswa Saat Mengikuti Ujian Sekolah di SMA 4 Sinjai”.

B. Batasan Masalah

Agar peneliti ini tidak terlalu meluas dari permasalahan maka dilakukan batasan masalah yaitu Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Siswa Saat Mengikuti Ujian Sekolah di SMA 4 Sinjai.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Sinjai ?
2. Apa saja faktor penghambat dan pendukung guru bimbingan konseling dalam menghadapi siswa yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Sinjai?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yaitu:

1. Untuk mengetahui dan mendeskripsikan Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Tingkat

Kecemasan Pada Siswa Saat Mengikuti Ujian Sekolah di SMA 4 Sinjai.

2. Untuk mengetahui faktor penghambat dan pendukung guru bimbingan konseling dalam menghadapi siswa yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Sinjai.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diambil dalam penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memperkaya penelitian yang telah ada sebagai bahan referensi bagi pihak-pihak yang hendak melakukan penelitian pada objek masalah yang sama dengan lingkup pembahasan yang lebih luas.
 - b. Menambah pengetahuan dan keilmuan tentang upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Sinjai.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti pribadi, sebagai penambah wawasan pengetahuan tentang fenomena yang terjadi dilapangan terkait dengan bimbingan konseling.

- b. Bagi siswa, penelitian ini semoga bermanfaat dalam meningkatkan kualitas belajar serta dapat dijadikan pedoman untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah.
- c. Bagi guru pembimbing, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan profesionalisme kerja.
- d. Bagi sekolah SMA 4 Sinjai, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dalam menentukan kebijakan, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan keprofesionalan guru pembimbing.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Guru Bimbingan Konseling

a. Pengertian Guru Bimbingan dan Konseling

Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini, jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.⁵

Sedangkan pengertian dari bimbingan dan konseling adalah pada dasarnya merupakan suatu kesatuan kata. Bimbingan dan konseling di sekolah secara umum dimaknai sebagai proses pendampingan terhadap peserta didik jangan sampai mengalami permasalahan dalam belajar dan proses membantu peserta didik yang mengalami permasalahan belajar. Bimbingan konseling terdiri dari dua kata yang memiliki arti yang berbeda, yaitu

⁵Manpan Drajat dan M.Ridwan Effendi, *Etika Profesi Guru*, (Cet. II; Bandung: Alfabeta, 2017), h.47.

bimbingan diartikan sebagai pendampingan serta konseling yang berarti pemecahan masalah.

Bimbingan diartikan sebagai mengarahkan ataupun memberikan nasihat dan pendampingan . Bimbingan dalam arti luas berada dalam bentuk pendidikan yang berupa asah, asih dan asuh oleh orang tua kepada anak-anak, kakak kepada adik-adiknya, demikian juga terhadap guru dan muridnya baik dalam situasi instruksional maupun situasi yang lain. Sedangkan menurut Muhammad Surya dalam buku Ahmad Susanto bimbingan merupakan bantuan secara sistematis agar peserta didik mencapai kemandirian, penerimaan diri, pengarahan diri, dan perwujudan diri sebagai wujud pencapaian perkembangan yang optimal. Dengan demikian bimbingan merupakan sebuah proses pendampingan terhadap peserta didik secara berkesinambungan, terarah, terencana dan sistematis untuk mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan secara optimal. Bimbingan bukan kegiatan yang dilakukan secara insidental atau kebetulan.

Bimbingan merupakan bagian dari sistem pendidikan yang memiliki sistem dan organisasinya

sendiri, artinya bimbingan memiliki karakteristik pelaksanaan yang khas. Akhir dari bimbingan diharapkan peserta didik mampu mandiri. Maksudnya adalah mampu mengenali dirinya dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan secara tepat, cepat dan tegas, serta mampu mengarahkan dirinya untuk mengaktualisasikan dirinya dalam bentuk mengembangkan bakat, minat, dan potensinya.

Konseling merupakan sebuah proses interaksi individual untuk memberikan pemahaman tentang diri dan lingkungannya dalam menentukan tujuan yang akan dilakukan atas dasar nilai-nilai yang dianutnya. Konseling dalam hal ini diartikan sebagai penekanan terhadap munculnya keberanian dan kemampuan membuat dan mengambil sebuah keputusan. Pendapat lain mengatakan bahwa konseling merupakan proses menanamkan, menumbuhkan diri peserta didik dalam memperbaiki perilakunya dimasa yang akan datang.

Dari penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan konseling adalah guru yang berfungsi sebagai pemberi

bimbingan kepada individu atau siswanya, untuk mencapai pemahaman dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal.⁶

b. Fungsi Guru Bimbingan Konseling

Adapun fungsi guru bimbingan konseling di sekolah adalah membantu kepala sekolah beserta stafnya didalam menyelenggarakan kesejahteraan sekolah (*School Welfare*). Sehubungan dengan itu, seorang pembimbing mempunyai tugas-tugas tertentu, antara lain :

- 1) Mengadakan penelitian atau observasi terhadap situasi atau keadaan sekolah, baik mengenai peralatan, tenaga, penyelenggaraan, maupun aktivitas-aktivitas yang lain.
- 2) Berdasarkan atas hasil penelitian atau observasi tersebut maka pembimbing berkewajiban memberikan saran-saran atau pendapat, baik kepada kepala sekolah maupun staf pengajar yang lain demi kelancaran dan kebaikan sekolah.

⁶Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Cet.I; Jakarta: PRENAMEDIA GROUP, 2018), h.10-11.

- 3) Menyelenggarakan bimbingan terhadap anak-anak, baik yang bersifat korektif atau kuratif
 - a) Yang bersifat preventif yaitu dengan tujuan menjaga jangan sampai anak-anak mengalami kesulitan, menghindarkan hal-hal yang tidak diinginkan hal ini dapat ditempuh antara lain dengan:
 - (1) Mengadakan papan bimbingan untuk berita-berita atau pedoman-pedoman yang perlu mendapatkan perhatian dari anak-anak-
 - (2) Mengadakan kotak masalah atau kotak tanya untuk menampung segala persoalan atau pernyataan yang diajukan secara tertulis, sehingga dengan demikian apabila ada masalah maka dapat dengan segera diatasi.
 - (3) Menyelenggarakan kartu pribadi sehingga dengan demikian pembimbing ataupun staf pengajar yang lain dapat

mengetahui data dari anak apabila memerlukannya.⁷

- (4) Memberikan penjelasan-penjelasan atau ceramah-ceramah yang dianggap penting, diantaranya tentang cara belajar yang efisien.
- (5) Mengadakan kelompok belajar, sebagai salah satu cara atau teknik belajar yang cukup baik apabila dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.
- (6) Mengadakan diskusi dengan anak-anak secara kelompok atau perseorangan mengenai cita-cita, kelanjutan studi ataupun pemilihan pekerjaan.
- (7) Mengadakan hubungan yang harmonis dengan orang tua wali murid agar ada kerjasama yang baik antara sekolah dengan orang tua.

⁷Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: C.V.ANDI OFFSET, 2005), h.38.

- b) Yang bersifat preservatif ialah usaha untuk menjaga keadaan yang telah baik agar tetap baik, jangan sampai keadaan yang baik menjadi tidak baik.
- c) Yang bersifat korektif ialah mengadakan konseling kepada anak-anak yang mengalami kesulitan yang tidak dapat dipecahkan sendiri dan yang membutuhkan pertolongan dari pihak-pihak yang lain.⁸

c. Peran Guru Bimbingan Konseling

Keberadaan guru bimbingan dan konseling, atau konselor adalah pribadi yang memiliki pemahaman, pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk membimbing siswa bermasalah, termasuk anggota masyarakat yang memerlukan bantuan untuk memecahkan masalah yang dihadapinya.⁹

Menurut Gantina Komalasari dalam Endang Sri Astuti dalam proses konseling, keberadaan konselor berperan mempertahankan tiga kondisi inti (core condition), yang menghadirkan iklim kondusif

⁸*Ibid...*, h. 39.

⁹Syafaruddin dkk, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (cet. 1; Medan:Perdana Publishing, 2019), h.24-25

untuk mendorong terjadinya perubahan terapeutik dan perkembangan konseling. Gantina Komalasari dalam Endang Sri Astuti menyatakan dalam peran tersebut konselor menunjukkan sebagai berikut :

- 1) Sikap yang selaras dan keaslian (*congruence or genuineness*), yaitu setiap konselor tidak boleh berpura-pura dalam menjalani setiap proses dalam layanan bimbingan dan konseling. Tampilan wajah, tingkah laku, penyambutan dan kehangatan yang dibangun oleh konselor harus benar-benar mencerminkan gaya yang tidak berpura-pura.
- 2) Penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard and acceptance*), yaitu seorang konselor tidak dibenarkan dalam memilih-milih klien yang akan diberikan layanan konseling dan klien yang tidak akan diberikan layanan konseling.
- 3) Pemahaman empati yang tepat (*accurate empathic understanding*), yaitu dalam proses konseling empati merupakan salah satu cara

konselor dalam memahami kondisi klien yang sesungguhnya.¹⁰

d. Asas-asas Bimbingan Konseling

Pelayanan bimbingan konseling merupakan pelayanan profesional, oleh sebab itu, harus dilaksanakan dengan mengikuti kaidah-kaidah atau asas-asas tertentu. Dengan mengikuti kaidah-kaidah atau asas-asas tertentu. Dengan mengikuti kaidah-kaidah atau asas-asas tersebut diharapkan efektivitas dan efisiensi proses bimbingan dan konseling dapat tercapai. Selain itu agar tidak terjadi penyimpangan-penyimpangan dalam praktik pemberian layanan.

Slameto dalam Tohirin membagi asas-asas bimbingan konseling menjadi dua bagian yaitu :

1) Asas-asas Bimbingan Konseling Yang Berhubungan Dengan Siswa

a) Tiap-tiap siswa mempunyai ke butuhan

Tiap-tiap siswa sebagai individu mempunyai kebutuhan yang berbeda baik jasmaniah(fisik) maupun rohaniyah(psikis). Tingkah laku individu pada umumnya dalam

¹⁰*Ibid*, h.24-25.

rangka memenuhi kebutuhan. Apabila kebutuhan tidak tercapai, akan menimbulkan kecemasan dan kekecewaan, sehingga pada akhirnya menimbulkan perilaku menyimpang. Guru BK di sekolah harus memahami berbagai kebutuhan siswa, sehingga pelayanan bimbingan konseling diberikan dalam rangka memenuhi kebutuhan siswa terutama kebutuhan psikis seperti memperoleh kasih sayang, memperoleh rasa aman, kebutuhan untuk sukses dalam belajar, memperoleh harga diri, kebutuhan untuk melakukan eksistensi diri, dan lain-lain.

- b) Ada perbedaan di antara siswa (asas perbedaan siswa)

Dalam teori individualitas ditegaskan bahwa tiap-tiap individu berbeda. Demikian halnya siswa sebagai individu jelas mempunyai perbedaan. Tiap-tiap siswa mempunyai karakteristik yang berbeda baik fisik maupun psikisnya. Setiap siswa berbeda dalam hal kemampuan, bakat, minat, kebutuhan, cita-cita, sikap atau pandangan hidup, dan ciri-ciri

pribadi lainnya. Perbedaan-perbedaan siswa tersebut harus mendapat perhatian secara lebih spesifik dari pembimbing atau konselor di sekolah sehingga siswa dapat berkembang sesuai dengan karakteristik pribadinya masing-masing.

- c) Tiap-tiap individu (siswa) ingin menjadi dirinya sendiri

Relevan dengan asas perbedaan individu di atas, tiap-tiap individu-individu menjadi peran dirinya sendiri. Guru pembimbing atau konselor di sekolah.¹¹

Boleh mengarahkan perkembangan siswa ke arah yang pembimbing atau konselor inginkan.

- d) Tiap-tiap individu (siswa) mempunyai dorongan untuk menjadi matang

Dalam tiap-tiap tahap perkembangannya, setiap siswa mempunyai

¹¹Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Cet. I; Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008) , h. 86.

dorongan yang kuat untuk menjadi matang, produktif, dan berdiri sendiri (mandiri).

- e) Tiap-tiap siswa mempunyai masalah dan mempunyai dorongan untuk menyelesaikannya

Tidak ada individu (siswa) yang tidak memiliki masalah. Mungkin tidak ada pula individu yang tidak ingin masalahnya terselesaikan.

- 2) Asas-asas yang berhubungan dengan praktik atau pekerjaan bimbingan

- a) Asas kerahasiaan

Ada kalanya pelayanan bimbingan konseling berkenaan dengan individu atau siswa yang bermasalah. Masalahnya biasanya merupakan suatu yang harus dirahasiakan. Adakalanya dalam proses konseling siswa enggan berbicara merasa khawatir apabila rahasianya diketahui orang lain termasuk konselornya, apalagi konselornya tidak dapat menjaga rahasia kliennya. Apapun yang sifatnya rahasia yang disampaikan klien kepada konselor, tidak boleh diceritakan kepada orang lain meskipun kepada konselornya. Dalam konseling, asas ini

dipegang teguh, konselor akan mendapat kepercayaan dari klien sehingga mereka akan memanfaatkan jasa bimbingan dan konseling sebaiknya.¹²

b) Asas kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan baik dari pihak pembimbing(konselor) maupun dari pihak klien (siswa) . Klien (siswa) diharapkan secara sukarela, tanpa terpaksa dan tanpa ragu-ragu ataupun merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapinya, serta mengungkapkan semua fakta, data dan segala sesuatu yang berkenaan dengan masalah yang dihadapinya kepada konselor.

c) Asas keterbukaan

Dalam proses bimbingan dan konseling sangat di perlukan suasana keterbukaan baik dari pihak konselor maupun konseli (siswa). Asas ini tidak kontradiktif

¹²*Ibid...*, h.87.

dengan asas kerahasiaan karena keterbukaan yang dimaksud menyangkut kesediaan menerima saran-saran dari luar dan kesediaan membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.

d) Asas kekinian

Pelayanan bimbingan dan konseling harus berorientasi kepada masalah yang sedang dirasakan klien (siswa) saat ini. Artinya masalah-masalah yang ditanggulangi dalam proses bimbingan dan konseling adalah masalah-masalah yang sedang dirasakan oleh siswa; bukan masalah yang sudah lampau dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang. Dalam penanggulangan masalah siswa, masa lalu dan yang akan datang menjadi latar belakang dan latar depan masalah.¹³

¹³ *Ibid...*, h.90.

e) Asas kemandirian

Kemandirian merupakan salah satu tujuan pelayanan bimbingan dan konseling. Siswa yang telah dibimbing hendaklah bisa mandiri tidak tergantung kepada orang lain dan kepada konselor. Ciri-ciri kemandirian pada siswa yang telah dibimbing adalah : (1) mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya, (2) menerima diri sendiri dan lingkungannya secara positif dan dinamis, (3) mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri, (4) mengarahkan diri sesuai dengan keputusan itu, (5) mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimilikinya.

f) Asas kegiatan

Pelayanan bimbingan dan konseling tidak akan memberikan hasil yang berarti apabila klien (siswa) tidak melakukan sendiri kegiatan untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

g) Asas kedinamisan

Usaha bimbingan dan konseling menhendaki terjadinya perubahan pada individu (siswa) yang dibimbing, yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan yang terjadi tidak sekadar mengulang-ulang hal-hal yang lama yang bersifat monoton, melainkan perubahan yang selalu menuju ke suatu pembaruan atau sesuatu yang lebih maju dan dinamis sesuai dengan araha perkembangan klien yang dikehendaki.

h) Asas keterpaduan

Individu memiliki berbagai aspek kepribadian yang apabila keadaannya tidak seimbang, tidak serasi, dan tidak terpadu, justru akan menimbulkan masalah.¹⁴

i) Asas kenormatifan

Usaha bimbingan dan konseling (proses bimbingan dan konseling) tidak boleh bertantangan dengan norma-norma kebiasaan sehari-hari.

¹⁴*Ibid...*, h.92.

j) Asas keahlian

Pelayanan bimbingan dan konseling merupakan pekerjaan profesioanal yang diselenggarakan oleh tenaga-tenaga ahli yang khsuus didik untuk pekerjaan tersebut.

k) Asas alih tangan (referral)

Konselor (pembimbing) sebagai manusia, diatas kelebihanannya tetap memiliki keterbatasan kemampuan. Tidak semua masalah yang dihadapi klien berada dalam kemampuan konselor (pembimbing) untuk memecahkannya.

l) Asas tut wuri handayani

Asas ini menunjuk pada suasana umum yang hendak tercipta dalam rangka hubungan keseluruhan antara pembimbing (konselor) dengan pembimbing (siswa).¹⁵

¹⁵*Ibid...*, h.95.

e. Layanan-layanan Bimbingan Konseling

Layanan konseling merupakan layanan yang dikategorikan terjadi diseluruh bidang kehidupan manusia, hal ini didasarkan pada pandangan bahwa berbagai aspek kehidupan yang ditemukan atau terjadi hubungan antar manusia dengan manusia yang bersifat pemberian bantuan terhadap terjadinya gejala-gejala psikis dapat menjadi suatu bentuk layanan konseling.

Adapun layanan-layanan bimbingan konseling adalah :

1) Layanan pengumpulan data

Layanan ini merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada siswa dengan jalan mengumpulkan berbagai informasi (keterangan) mengenai dirinya mengenai lingkungannya.

Tujuan dari layanan ini adalah untuk lebih mengenal dan memahami keadaan siswa secara menyeluruh. Layanan ini amat penting karena siswa adalah makhluk yang unik sehingga hanya dengan pengenalan yang

mendetail, kita akan dapat menentukan langkah dalam memberikan bantuan.

Data yang perlu dikumpulkan dari diri siswa meliputi aspek jasmani, kejiwaannya, perkembangan akademisnya, sosialnya, kepercayaan, dan sebagainya. Aspek jasmani misalnya keadaan kesehatan, cacat tubuh yang dimiliki, stamina tubuhnya, motorik, dan seterusnya. Aspek kejiwaannya misalnya bakat, minat, kecerdasan (IQ), cita-cita hidup, hobi, perhatian, ingatan, dan lain sebagainya. Aspek sosial misalnya teman sepergaulan, teman belajar, kedudukan dalam kelompok peranan kelompok. Aspek akademis misalnya kemajuan prestasi, kejuaraan yang pernah dicapainya. Informasi yang dikumpulkan mengenai lingkungannya meliputi keadaan orang tuanya, sosial ekonomi orang tua, fasilitas belajar di rumah, kultur, lingkungan masyarakat dimana ia tinggal, kebiasaan-kebiasaannya.

Informasi ini semakin banyak terkumpul semakin baik karena kita akan lebih banyak mengenal individu siswa, lebih mudah

dalam membantu siswa dan dapat memperlakukan siswa secara tepat. Data diri ini sebaiknya dikumpulkan sedini mungkin.

Adapun cara yang dapat dipakai untuk mengumpulkan data ini ada dua, yakni teknik testing dan teknik konseling.¹⁶

a) Teknik testing

Teknik testing adalah cara mengumpulkan data dengan menggunakan alat-alat tes, terutama tes yang sudah¹⁷terstandar (dibakukan), misalnya tes kecerdasan, tes bakat, tes minat, tes ingatan, tes kepribadian, dan tes sikap.

b) Teknik nontesting

Teknik nontesting adalah cara mengumpulkan data dengan alat-alat nontes. Teknik nontesting misalnya teknik observasi, interview, angket, biografi, dokumentasi, problem check list, angket kebiasaan belajar, home visit, sosiometri.

¹⁶Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami*, (Cet. I; Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), h.66.

¹⁷*Ibid...*, h..67.

Apabila informasi telah terkumpulkan, sebaiknya data tersebut dianalisis secara berkelompok maupun secara individual.

2) Layanan informasi

Layanan informasi adalah layanan bimbingan yang berupa pemberian penerangan, penjelasan, pengarahan. Informasi yang perlu disampaikan kepada siswa terutama mengenai hal-hal yang amat berguna bagi kehidupan siswa, namun hal itu jarang dibicarakan dalam mata pelajaran, misalnya informasi mengenai sistem belajar, informasi mengenai jurusan, informasi mengenai kelanjutan studi, cara bergaul dengan teman, cara membuat ringkasan, dan informasi mengenal jenis-jenis pekerjaan.

3) Layanan penempatan

Layanan penempatan merupakan layanan bimbingan yang ditujukan kepada siswa dengan berusaha mengelompokkan siswa ke dalam suatu kelompok atau posisi tertentu yang sesuai dengan keadaan siswa, bakat, minat, dan

cita-cita hidupnya serta prestasi akademiknya sehingga siswa dapat memperoleh kesempatan untuk berkembang seoptimal mungkin.

4) Layanan konseling kelompok dan individu

Konseling merupakan bimbingan yang ditujukan kepada siswa secara *face to face* dengan wawancara. Layanan ini diberikan kepada siswa yang bermasalah dan umumnya diberikan secara individu.

5) Layanan referral

Adakalanya masalah-masalah yang dihadapi siswa berbeda-beda dan di luar kemampuan dan wewenang konselor maupun staf sekolah, misalnya masalah sakit fisik, siswa yang mengalami kesulitan semacam ini harus diberikan kepada ahli yang lebih berwenang inilah yang disebut layanan referral.

6) Layanan pembelajaran

Layanan pembelajaran merupakan kegiatan petugas untuk memberikan pemahaman tentang tipe belajar dan berkembangnya belajar individu agar dapat mandiri untuk merencanakan tugas belajarnya.

7) Layanan bimbingan (kelompok)

Bimbingan kelompok merupakan sebuah kegiatan bimbingan yang dikelola secara klasikal dengan memanfaatkan satuan/grup yang dibentuk untuk keperluan administrasi dan peningkatan interaksi siswa dari berbagai tingkatan kelas.

8) Layanan konsultasi

Layanan konsultasi merupakan proses dalam suasana kerja sama dan hubungan antarpribadi dengan tujuan memecahkan suatu masalah dalam lingkup profesional dari ¹⁸

Orang yang meminta konsultasi. Ada tiga unsur di dalam konsultasi, yaitu klien, orang yang minta konsultasi, dan konsultan.

9) Layanan Konferensi Kasus

Layanan Konferensi Kasus merupakan kegiatan pengkajian lebih mendalam terhadap suatu kasus yang melibatkan berbagai pihak dan di bahas dalam pertemuan besar atau kecil apabila diperlukan.

¹⁸*Ibid...*, h.68.

10) Layanan Home Visit

Home visit merupakan kegiatan petugas melakukan kunjungan rumah untuk mengenal lingkungan hidup siswa sehari-hari jika informasi tentang siswa tidak dapat diperoleh melalui angket atau wawancara, dan guru memerlukan informasi kasus kepada orang tua siswa meskipun kadang orang tua siswa diundang di sekolah.¹⁹

2. Kajian Tentang Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Sekolah

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah salah satu penyakit kejiwaan yang banyak tersebar di antara manusia. Dalam bahasa arab dikatakan bahwa bila sesuatu cemas, maka ia akan bergerak dari tempatnya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau goncangan yang berseberangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan. Kecemasan lahir dari adanya ketakutan akan masa depan atau akan terjadi sesuatu yang tidak

¹⁹*Ibid...*, h.69-70.

diharapkan ataupun adanya pertentangan dalam diri. Bisa dibilang kecemasan lebih parah dari ketakutan biasa. Ketakutan pada umunya akan hilang dengan hilangnya penyebab yang memunculkannya. Namun kecemasan yang sudah muncul seolah akan tetap menjadi lingkaran setan dalam dirinya. Apabila salah satu penyebab kemunculannya hilang, maka akan timbul sebab lainya yang datang dari bisikan setan kecemasan bisa datang tiba-tiba dan hanya sementara sebagaimana yang dikenal pada saat ini dalam kehidupan manusia. Dan, terkadang pula menimpa manusia beberapa waktu, beberapa hari. Terkadang dalam jangka waktu yang lama, terkadang sebentar tergantung keadaan yang ada.²⁰

Kecemasan adalah rasa takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi. Tidak ada objek yang

²⁰Musfir bin Said Az-Zahrani, “At.Taujiih Wal Wrsyaadun Nafsi Minal Qur’aanil Karim Was-Sunnatin Az-Zahrani ,” diterjemahkan oleh Sari Narulita dan Miftahul Jannah dengan judul: *Konseling Terapi*, (Cet. 1; Depok: GEMA INSANI, 2005), h.510-511.

dapat diidentifikasi sebagai stimulus kecemasan. Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat.²¹

Menurut Post dalam Sri Narti kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem saraf pusat. Kecemasan merupakan suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang dapat menimbulkan kecemasan seperti kesehatan, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang menjadi sumber kekhawatiran. Kecemasan terjadi sebagai akibat dari ancaman terhadap harga diri .

²¹Hafiziani Eka Putri dan Idat Muqodas, *Pendekatan Concrete-Pictorial-Abstract(CPA), Kecemasan Matematis, Self-Efficacy Matematis, Instrumen dan Rancangan Pembelajarannya*, (Cet.1;Sumedang:UPI Sumedang Press, 2019), h.16.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan emosi yang bercampur baur dan dialami oleh individu sebagai suatu reaksi terhadap ancaman, tekanan, kekhawatiran yang mempengaruhi psikis dan fisik.²²

b. Bentuk-bentuk Kecemasan

- 1) Kecemasan Ringan, kecemasan ringan berhubungan dengan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.
- 2) Kecemasan Sedang, memungkinkan seseorang memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung, pernafasan meningkat dan kecepatan berbicara.

²²Sri Narti , *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)*, (Cet. 1;Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2019), h.550-552.

- 3) Kecemasan Berat, sangat mengurangi persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk memusatkan perhatiannya.²³

c. Sumber-sumber Kecemasan

Menurut Robert Priest dalam Namora Lumongga Lubis sumber-sumber umum dari kecemasan yaitu: pergaulan, kesehatan, anak-anak, menuju usia tua, kegoncangan rumah tangga, pekerjaan, kenaikan pangkat, kesulitan keuangan, problem-problem dan ujian.

Adapun reaksi fisik yang terjadi ketika menghadapi kecemasan meliputi :

1) Berdebar-debar

Ketika dibawah pengaruh stres, anda akan merasa jantung berdebar dengan cepat.

²³Maliki, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*, (Cet. 1; Jakarta: KENCANA, 2016), h.19-20.

2) Gemetar

Anda mungkin menemukan diri dalam keadaan goyah atau goncangan, terutama jika mengalami *shock*. Tangan atau lutut gemetar ketika berusaha melakukan sesuatu dan terhuyung-huyung, ini semua tanda dari ketakutan.

3) Ketegangan

Tanda yang paling utama dari kecemasan adalah ketegangan. Anda merasakan saraf di belakang leher sangat kencang dan menegang, dan ini akan menyebabkan rasa tersiksa. Ketegangan saraf pada kulit kepala merupakan salah satu penyebab timbulnya pusing yang akan mengantarkan pada keresahan. Anda mungkin juga akan merasakan ketegangan bukanlah keadaan yang terlalu istimewa, tetapi merupakan perasaan yang tak menentu dan samar. Ketegangan ini mengakibatkan diri anda tidak bisa rileks.²⁴

²⁴ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Cet. II; Jakarta: KENCANA, 2009), h.14.

4) Gelisah atau susah tidur

Anda mungkin merasa kesulitan jika akan tidur. Anda mungkin akan bersandar atau ataupun bangun beberapa lama sampai tengah malam. Khayalan akan timbul dan menghantarkan pada mimpi yang menakutkan. Lalu keesokan hari mungkin anda akan bangun dengan perasaan lelah dan kurang sehat.

5) Keringat

Beberapa orang yang mengalami kecemasan ada yang mengeluarkan keringat terlalu banyak, seperti pada hari yang panas.

6) Tanda-tanda fisik yang lain

Tanda-tanda fisik yang lain dari kecemasan dan ketegangan dapat berupa gatal-gatal pada tangan dan kaki, juga selalu ingin buang air kecil tak seperti biasanya.²⁵

²⁵*Ibid...*, h.16.

7) Indikator Kecemasan

Adapun indikator kecemasan antara lain sebagai berikut :

- 1) Gugup
- 2) Anggota tubuh gemetar dan kaku
- 3) Jantung berdebar dengan kencang
- 4) Pucat
- 5) Gelisah
- 6) Banyak berkeringat
- 7) Gangguan tidur
- 8) Sulit konsentrasi dan fokus

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Dalam tinjauan pustaka ini peneliti menegaskan bahwa judul proposal penelitian “Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Siswa Saat Mengikuti Ujian Sekolah Di SMA Negeri 4 Sinjai” belum menemukan pembahasan skripsi yang sama maupun karya tulis orang lain namun menemukan beberapa skripsi yang ada kaitannya dengan pembahasan tersebut, seperti :

1. Isni Maulina dalam skripsinya yang berjudul “*Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMP*”

Negeri 9 Banda Aceh” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling, faktor penyebab terjadinya kecemasan, dan solusi yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Subjek penelitian adalah satu orang kepala sekolah, satu orang guru bimbingan dan konseling serta satu orang guru bidang studi ujian nasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah melalui wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran guru bimbingan dan konseling sangat berperan aktif dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian nasional, peran tersebut yaitu membantu siswa memecahkan masalahnya, selalu aktif memberikan layanan bimbingan dan konseling, serta membantu siswa menemukan strategi dan solusi yang bisa mengatasi kecemasan siswa.²⁶

²⁶Isni Maulina, *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMP Negeri 9 Banda Aceh*, Skripsi, (Banda Aceh, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darrusalam, 2018), h.v.

Adapun persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama mengkaji tentang kecemasan dan jenis pendekatan yang sama yaitu kualitatif sedangkan perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan peneliti terletak pada jenis penelitian, subjek penelitian,metode penelitian.

2. Barozatul Munadhiroh dalam skripsinya yang berjudul *“Upaya Mengatasi Siswa Kecemasan Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasioanal Melalui Bimbingan Kelompok di Smp Islam Ngadirejo Temanggung”* Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui proses pelaksanaan bimbingan kelompok, dan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada diri siswa kelas IX dalam menghadapi ujian nasioanal di Smp Islam Ngadirejo Tumanggung. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif yang dilakukan langsung oleh objek yang diteliti, subjek penelitian adalah guru BK, wali kelas, guru pendamping, siswa-siswi kelas IX yang ikut serta dalam bimbingan kelompok di Smp Islam Rejosar Ngadirejo Tumanggung. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan siswa kelas IX dalam

menghadapi ujian nasional di Smp Ngadirejo Tumanggung, faktor kognitif, biologis, faktor sosial dan lingkungan, dan faktor agama. Sehingga dengan adanya bimbingan kelompok, maka dapat mengurangi rasa cemas yang ada di diri siswa kelas IX dan siswa menjadi lebih siap dan mantap dalam menghadapi ujian nasional di Smp Islam Ngadirejo Tumanggung.²⁷

Adapun persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama menggunakan jenis pendekatan kualitatif dan mengkaji tentang masalah kecemasan pada siswa saat menghadapi ujian serta menggunakan metode penelitian yang sama. Sedangkan perbedaan dari penelitian diatas adalah dari jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian naturalistik sedangkan penelitian diatas menggunakan jenis penelitian deskriptif, serta perbedaan dari subjek penelitian.

3. Agus Sulaiman dalam skripsinya yang berjudul *“Bimbingan Terhadap Siswa Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi UAN di Smp*

²⁷Barozatul Munadhiroh, *Upaya Mengatasi Siswa Kecemasan Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok di Smp Islam Ngadirejo Temanggung*, Skripsi, (Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016), h.ix.

Darussalam Pondok Labu Jakarta Selatan ” Masalah merupakan hal yang kompleks bagi anak dan sangat bervariasi. Hampir semua anak mempunyai masalah diantaranya masalah dalam menghadapi ujian akhir nasioanal (UAN) anak akan merasa cemas dan takut. Apalagi standar kelulusan UAN dinaikkan maka anak merasa lebih cemas dan takut akan tidak lulus. Oleh karena itu diperlukan suatu bimbingan bagi anak khususnya anak kelas IX, salah satunya adalah bimbingan terhadap anak yang mengalami kecemasan dalam menghadapi UAN di Smp Darussalam Pondok Labu dengan tujuan untuk membantu masalah yang dihadapi anak agar tidak merasa cemas atau takut dalam menghadapi UAN. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif dengan penelitian kualitatif. Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan wawancara dan observasi yang diperoleh langsung dari sasaran penelitian maupun catatan dari sumber yang terkait dengan penelitian. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa anak mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian nasioanal disebabkan oleh standar nilai kelulusan, tidak memahami materi yang di

UAN kan, tuntutan orang tua kepada anaknya untuk mendapatkan nilai yang baik.

Adapun persamaan peneliti dari penelitian diatas adalah sama-sama mengkaji tentang kecemasan dan jenis pendekatan kualitatif. Adapun perbedaan dari penelitian adalah dari jenis penelitian yang peneliti gunakan adalah jenis penelitian naturalistik sedangkan penelitian diatas adalah deskriptif serta perbedaan dari subjek dan metode penelitian.²⁸

²⁸Agus Sulaiman, *“Bimbingan Terhadap Siswa Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi UAN di Smp Darussalam Pondok Labu Jakarta Selatan”*, Skripsi, (Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatuallah, 2009), h.ix.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti berusaha mendapatkan informasi dan data dengan menggunakan jenis dan pendekatan penelitian yakni :

1. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian naturalistik. Penelitian naturalistik adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek alamiah yaitu mengungkapkan upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Negeri Sinjai.²⁹

2. Pendekatan Penelitian

Jenis pendekatan yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif yaitu mencari informasi

²⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, (Cet. XXI;Bandung: ALFABETA, 2013), h.8.

lewat penelitian lapangan untuk mengungkapkan permasalahan dalam kehidupan.³⁰

B. Definisi Operasional

Untuk menghindari kekeliruan penafsiran dan kesalahpahaman serta pengertian yang simpang siur, maka penulis kemukakan pengertian dan penegasan judul bahwa upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Negeri Sinjai adalah usaha yang dilakukan oleh guru bimbingan konseling untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh siswa yang akan mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Sinjai. Peneliti memilih tempat penelitian ini karena peneliti ingin mengetahui upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah.

³⁰ Lexy J.Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Cet. XXIII;Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2007), h.6.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini direncanakan pada bulan Januari sampai Mei 2020.

D. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah dua Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 4 Sinjai.

2. Objek penelitian

Objek penelitian ini adalah Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Saat Mengikuti Ujian Sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai. Disamping itu, faktor-faktor penting yang menyebabkan kecemasan siswa sangatlah beragam, mulai dari faktor biologis, lingkungan sosial, sampai faktor keagamaan. Oleh sebab itu, dalam hal ini objek penelitian dirasa sangatlah perlu dan penting untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian merupakan hal yang esensial. Pengumpulan data penelitian kualitatif bukanlah pengumpulan data

melalui instrument seperti halnya penelitian kuantitatif dimana instrumennya dibuat untuk mengukur variabel-variabel penelitian. Tetapi, pengumpulan data dalam penelitian kualitatif instrumen utama adalah peneliti sendiri (*human instrument*), untuk mencari data dengan berinteraksi secara simbolik dengan informan/subjek yang diteliti.

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dengan menggunakan teknik kondisi yang alami, sumber data primer, dan lebih banyak pada teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi.³¹ Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

a. Metode Observasi

Dalam penelitian ini, metode pengamatan yang dilakukan oleh peneliti adalah metode observasi langsung dilapangan. Observasi langsung memungkinkan peneliti merasakan apa yang dirasakan, dilihat dan dihayati oleh subjek. Metode observasi menurut Matthews and Ross merupakan metode pengumpulan data melalui

³¹M.Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Cet. III;Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), h.163-164.

indra manusi, yang mengacu kepada kancan riset kualitatif, yaitu proses mengamati subjek penelitian beserta lingkungannya dan melakukan perekaman dan pemotretan atas perilaku yang diamati tanpa mengubah kondisi alamiah subjek dengan lingkungan sosialnya.³² Ada beberapa jenis teknik observasi:

- 1) Observasi partisipan, dalam hal ini peneliti terlibat langsung dan ikut serta dalam kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh subjek yang diamati.
- 2) Observasi non partisipan, pada teknik ini peneliti berada di luar subjek yang diamati dan tidak ikut dalam kegiatan-kegiatan yang mereka lakukan.
- 3) Observasi sistematis (observasi berkerangka), peneliti telah membuat kerangka yang memuat faktor-faktor yang diatur terlebih dahulu.³³

³²Haris Herdiansyah, *Waeancara, Observasi, dan Focus Groups*, (Cet. I; Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h.129-130.

³³Rumidi, *Metodologi Penelitian Petunjuk Praktik Untuk Peneliti Pemula*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University, 2004), h.

b. Metode Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, percakapan itu dilakukan oleh pihak, yaitu pewawancara(*interviewer*) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (*interviewee*) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu.³⁴

Adapun data yang ingin didapatkan penulis dalam metode wawancara ini adalah upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA Neg 4 Sinjai dan faktor penghambat dan faktor pendukung guru bimbingan konseling dalam menghadapi siswa yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian.

c. Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah metode mencari data mengenai hal-hal yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, agenda serta foto-foto kegiatan. Metode dokumentasi dalam penelitian ini

³⁴Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* , (Bandung; PT.Remaja Rosda Karya, 2017), h.189.

dipergunakan untuk melengkapi dari hasil wawancara dan hasil pengamatan (observasi).³⁵

Adapun data yang diperoleh dalam metode dokumentasi ini adalah jumlah guru bimbingan konseling

2. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian menggunakan metode pengumpulan data yang telah ditentukan (wawancara, observasi dan dokumentasi), di butuhkan alat yang dipakai untuk mengumpulkan data, alat itulah yang disebut sebagai instrument. Instrumen menurut sugiyono adalah “suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati” .

Dari pengertian diatas dapat dipahami bahwa instrument merupakan suatu alat bantu yang digunakan oleh peneliti dalam menggunakan metode pengumpulan data secara sistematis dan lebih mudah. Adapun instrument yang di gunakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

³⁵ Ikbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, (Jakarta: Ghailan Indonesia, 2002), h.8.

a. Pedoman observasi

Alat observasi yang penulis gunakan yaitu pengamatan langsung dengan menggunakan alat idra yaitu mata, pendengaran, serta daftar *checklist* tentang upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di Sma Negeri 4 Sinjai.

b. Pedoman wawancara

Alat wawancara yang penulis gunakan pada penelitian ini adalah alat tulis menulis, *tape recorder* dan sejumlah daftar pertanyaan untuk memperoleh data yang berkaitan dengan analisis pembinaan keterampilan terhadap upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di Sma Negeri 4 Sinjai.

c. Pedoman dokumentasi

Alat dokumentasi penulis adalah foto-foto, dan buku catatan.

Berdasarkan dari uraian mengenai teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian maka dapat disimpulkan bahwa untuk menerapkan teknik pengumpulan data maka diperlukan instrument

penelitian sebagai alat untuk membantu jalannya proses penelitian. Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui metode observasi, wawancara dan dokumentasi untuk itu diperlukan instrument penelitian berupa pedoman observasi, pedoman wawancara dan pedoman dokumentasi.

F. Keabsahan Data

Pada suatu penelitian diperlukan adanya keabsahan data dari suatu hasil penelitian. Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep kesahihan (validasi) dan keandalan (realibilitas) menurut versi ‘positivisme’ dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria dan paradigmanya sendiri.³⁶

Uji kredibilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Menurut Wiliam Wiersma, triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagi sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.

³⁶ Lexi J. Moleong, *Metodologi Penelitian ...*, h. 321.

Triangulasi sumber, untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Untuk menguji kredibilitas data tentang analisis pembinaan keterampilan terhadap tingkat penurunan stres narapidana maka pengumpulan data dan pengujian data yang telah diperoleh dilakukan ke narapidana yang ada di Rutan Kelas IIB Sinjai.

Triangulasi teknik, untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dokumentasi dan kuesioner. Bila dengan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut, menghasilkan data yang berbeda-beda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut kepada sumber data yang bersangkutan atau yang lain, untuk memastikan data mana yang dianggap benar.

Triangulasi waktu, waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah, akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel.

Untuk itu dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi, atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang sehingga sampai ditemukan kepastian datanya.³⁷

Berdasarkan dari penjelasan mengenai keabsahan data diatas maka dapat disimpulkan bahwa dalam suatu penelitian perlu dilakukan keabsahan data dengan menggunakan teknik triangulasi untuk melakukan pengecekan kembali terhadap berbagai sumber, berbagai cara dan berbagai waktu untuk mendapatkan kepastian data yang sesuai dalam suatu penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian karena dari analisis ini akan diperoleh temuan, baik temuan substantif maupun formal. Selain itu, analisis data kualitatif sangat sulit karena tidak ada pedoman baku, tidak berproses secara linier dan tidak ada aturan-aturan sistematis. Pada hakikatnya, analisis data adalah sebuah kegiatan mengatur, mengurutkan,

³⁷ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif ...*, h. 273-274.

mengelompokkan, memberi kode/tanda dan mengategorikannya sehingga diperoleh suatu temuan. Berdasarkan fokus atau masalah yang ingin dijawab. Melalui serangkaian aktivitas tersebut, data kualitatif yang biasanya berserakan dan bertumpuk-tumpuk bisa disederhanakan dan akhirnya bisa dipahami dengan mudah.³⁸ Berdasarkan uraian di atas, maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Reduksi Data (*data reduction*)

Mereduksi data merupakan kegiatan merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dan mencari tema dan polanya. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran lebih jelas dan memudahkan untuk melakukan pengumpulan data.

2. Paparan data (*Data Display*)

Pemaparan data sebagai sekumpulan informasi tersusun, dan memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Penyajian data digunakan untuk lebih meningkatkan pemahaman kasus

³⁸Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, (Cet. 4; Jakarta: Bumi Aksara, 2016), h. 209.

dan sebagai acuan mengambil tindakan berdasarkan pemahaman dan analisis sajian data.

3. Verifikasi Data

Verifikasi data atau Penarikan kesimpulan merupakan hasil penelitian yang menjawab fokus penelitian berdasarkan hasil analisis data.³⁹

Berdasarkan dari uraian diatas mengenai teknik analisis data maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa dalam melakukan analisi data sebagai kegiatan yang mengatur dan mengelompokkan data sehingga diperoleh suatu temuan sesuai dengan fokus atau masalah yang ingin dijawab dalam suatu penelitian, dengan menggunakan reduksi data, paparan data, dan verifikasi data untuk memilih hal-hal pokok dan hal-hal penting dalam suatu penelitian sehingga dapat meningkatkan pemahaman dari kasus dalam mengambil suatu tindakan dan kesimpulan dari hasil penelitian.

³⁹*Ibid.* h. 211-212.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Profil SMAN 4 Sinjai

Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Sinjai yang beralamat di jalan Pendidikan No. 12 Aruhu Desa Lamatti Riaja Kecamatan Bulupoddo Kabupaten Sinjai merupakan sekolah lanjutan atas yang memiliki status negeri dengan Akreditasi B. Unit Pelaksana Teknis SMAN 4 Sinjai dibuka sejak tahun 1985 dengan SK/Izin Pendirian: No 0594/0/1985, Tgl. 11/22/1985.⁴⁰

SMAN 4 Sinjai kini di pimpin oleh seorang Kepala sekolah yaitu Drs. Muh. Suardi, M.Pd dan di bantu oleh 4 (empat) orang wakil kepala sekolah, dan 3 (tiga) orang tenaga non pendidik yang melaksanakan tugas untuk menata bagian administrasi, sedangkan jumlah guru yang merupakan tenaga pendidik sebanyak 33 (tiga puluh tiga) orang.

Di dalam melaksanakan tugas baik sebagai tenaga pendidik dan tenaga non pendidik tetap mengacu pada visi, misi dan tujuan satuan pendidikan SMAN 4

⁴⁰ Profil SMAN 4 Sinjai

Sinjai. Adapun visi, misi dan tujuan SMAN 4 Sinjai sebagaimana berikut ini.

- a. Visi satuan pendidikan UPT SMAN 4 Sinjai adalah :

“Berbudaya dan Berprestasi Berdasarkan Iman dan Taqwa”

- b. Misi satuan pendidikan

Adapun misi satuan pendidikan UPT SMAN 4 Sinjai adalah :

- 1) Mengembangkan kurikulum dan program pembelajaran yang sesuai dengan standar isi
- 2) Mengembangkan proses pembelajaran aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAKEM) serta budaya disiplin
- 3) Mengembangkan kompetensi lulusan untuk dapat bersaing pada UMPTN, lomba mata pelajaran, olahraga, dan kesenian, serta memiliki keterampilan untuk dapat hidup mandiri.
- 4) Mengembangkan kompetensi tenaga pendidik sebagai agen pembelajaran, sehat jasmina dan rohani
- 5) Melengkapi sarana pembelajaran untuk menunjang proses pembelajaran yang teratur

yang berkelanjutan, serta melengkapi dan lingkungan pendidikan yang menyenangkan dan mengasihkan.

- 6) Mengembangkan organisasi kepeserta didikan sebagai wahana pengembangan kreativitas, prakarsa, demokratis, kecerdasan, kepemimpinan, yang berbasis budaya, IPTEK dan IMTAQ.
- 7) Mengembangkan manajemen berbasis sekolah berdasarkan kemandirian, kemitraan, partisipatif, keterbukaan dan akuntabilitas.

c. Tujuan Sarana Pendidikan

- 1) Mempersiapkan peserta didik yang bertaqwa kepada Allah Tuhan Yang Maha Esa dan Berakhlak Mulia.
- 2) Mempersiapkan peserta didik agar menjadi manusia yang berkepribadian luhur, cerdas, berkualitas dan berprestasi dalam bidang olahraga dan seni.
- 3) Membekali peserta didik agar memiliki keterampilan teknologi informasi dan komunikasi serta mampu mengembangkan diri secara mandiri.

- 4) Menanamkan kepada peserta didik sikap ulet dan gigih dalam berkompetensi, beradaptasi dengan lingkungan dan mengembangkan sikap sportivitas.
 - 5) Membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan dan teknologi agar mampu bersaing dan melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi
2. Jumlah Peserta Didik dan Guru Bimbingan Konseling SMAN 4 Sinjai

Peserta didik merupakan anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik pendidikan formal maupun pendidikan non formal pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu.

Adapun jumlah peserta didik pada Sekolah Menengah Atas Negeri Nomor 4 Sinjai dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1.
Jumlah Peserta Didik SMAN 4 Sinjai

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Jumlah Rombongan belajar
1	Laki-laki	220	14
2	Perempuan	228	
Total		448	14

Sumber data: SMAN 4 Sinjai

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa jumlah peserta didik SMAN 4 Sinjai untuk tahun pelajaran 2019/2020 sebanyak 448 peserta didik dengan pembagian 220 orang merupakan peserta didik laki-laki dan 228 orang adalah peserta didik perempuan yang dikelompokkan di dalam rombongan belajar sebanyak 14 rombongan. Adapun jumlah guru bimbingan konseling di SMAN 4 Sinjai yaitu berjumlah dua orang diantaranya satu laki-laki dan satu perempuan.

3. Tugas Pokok Guru Bimbingan Konseling

Guru Bimbingan Konseling merupakan suatu profesi guru yang sangat dibutuhkan agar peserta didik yang mempunyai masalah-masalah dapat terbantu, sehingga mereka dapat belajar dengan lebih baik lagi dan mampu menciptakan kondisi yang kondusif pada saat proses belajar mengajar berlangsung.

Adapun jumlah guru bimbingan konseling pada SMAN 4 Sinjai berjumlah 2 (dua) orang, satu orang perempuan dan satu orang laki-laki. Sedangkan tugas dari guru bimbingan konseling adalah menyusun program bimbingan, melaksanakan kegiatan bimbingan serta mengevaluasi dari pelaksanaan bimbingan konseling, hal tersebut sesuai dengan Surat Keputusan Nomor 84 Tahun 1993 bahwa guru bimbingan konseling memiliki tugas yaitu:

a. Menyusun program bimbingan

Hal pertama yang harus dilakukan guru bimbingan konseling adalah merencanakan atau menyusun program bimbingan. Program bimbingan ini berisikan apa saja yang harus dilakukan oleh guru bimbingan konseling untuk mengarahkan dan mengembangkan minat dan bakat peserta didik serta

jadwal untuk melakukan bimbingan untuk para peserta didik.

b. Melaksanakana program bimbingan

Ketika program sudah terbentuk, guru bimbingan konseling harus melaksanakan program-program bimbingan sesuai dengan apa yang telah dibuat. Dalam melaksanakan program bimbingan konseling baiknya guru bimbingan merangkul guru lain untuk bekerja sama untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.

c. Mengevaluasi pelaksanaan bimbingan

Ketika semua program telah dilaksanakan perlu adanya evaluasi. Evaluasi ini berguna untuk mengetahui seberapa persen program yang telah dibuat tersebut.

d. Menganalisis hasil pelaksanaan bimbingan

Setelah adanya evaluasi guru bimbingan konseling harus menganalisis dari program yang telah terlaksana bagian-bagian mana yang masih ada kekurangan.

e. Menindaklanjuti program bimbingan peserta

Dengan adanya analisis maka bisa diketahui kekurangan dari program yang telah

dibuat .Setelah diketahui kekurangannya perlu adanya tindak lanjut untuk memperbaiki program yang akan dibuat selanjutnya agar tujuan dari bimbingan konseling dapat tercapai

B. Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Peserta didik Saat Mengikuti Ujian Sekolah di SMA 4 Sinjai

1. Pemberian Motivasi

Pemberian motivasi adalah energi aktif yang menyebabkan terjadinya suatu perubahan pada diri seseorang yang nampak pada gejala kejiwaan, perasaan, dan juga emosi. Sehingga mendorong individu untuk bertindak atau melakukan sesuatu dikarenakan adanya tujuan, kebutuhan, atau keinginan yang harus diselesaikan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan terhadap upaya guru BK SMA Negeri 4 Sinjai kepada beberapa siswa yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah bahwa salah satu upaya yang dilakukannya adalah dengan memberikan motivasi. Pemberian motivasi tersebut dilakukan agar siswa bisa menumbuhkan kembali kepercayaan diri sehingga siswa bisa melakukan aktivitas belajar dengan baik. Motivasi

lain yang diberikan oleh guru BK SMA Negeri 4 Sinjai adalah dengan memberikan perhatian kepada siswa. Tujuan dari pemberian perhatian tersebut dilakukan agar siswa merasa dirinya diperhatikan dan merasa dipedulikan atas masalah yang dialaminya.⁴¹

Perlu diketahui bahwa akibat dari di berlakukannya masa Pencegahan dan antisipasi penyebaran corona virus Dases 2019 (COVID-1) di Kabupaten Sinjai oleh pemerintah daerah Kabupaten Sinjai meliburkan semua aktivitas belajar mengajar di tingkat kelompok bermain di semua jenjang pendidikan yang untuk selanjutnya belajar di rumah masing-masing selama 14 hari terhitung sejak tanggal 17 Maret 2020 sampai dengan 31 maret 2020, padahal pada waktu yang sama akan dilaksanakan ujian sekolah. Inilah yang menjadikan para siswa SMA Negeri 4 Sinjai mengalami kekhawatiran karena ketidak jelasan cara ujian sekolah yang akan diselenggarakan oleh sekolah, dan peserta didik merasa bingung serta bertanya-tanya apakah dengan cara ujian sekolah secara online mereka bisa naik kelas.

⁴¹ Hasil Observasi Penelitian tanggal 11 Juli 2020.

Kecemasan itu juga timbul karena selama masa pandemik covid-19 sistem belajar online sudah sangat memberatkan siswa dengan tugas-tugas yang cukup banyak sedangkan jaringan internet maupun fasilitas handphone yang dimiliki peserta didik terbatas⁴².

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling SMA Negeri 4 Sinjai yaitu Muhammad Amir Is yang menyatakan bahwa:

“Ada beberapa siswa yang memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian sekolah, di tiap akan mendekati ujian sekolah memang selalu ada siswa yang seperti itu dan selaku guru BK yang kami lakukan adalah memberikan motivasi, memberikan semangat agar siswa bisa belajar dan prestasi belajarnya bisa meningkat. Apalagi bentuk ujian sekolah yang dilaksanakan tahun ajaran sekarang, dampak pandemik covid-19 memaksa guru mencari solusi agar anak-anak masih tetap belajar dan proses ujian tetap dilaksanakan, tentunya peserta didik akan mengalami kecemasan dengan perubahan belajar dan ujian sekolah ini. Sebagai guru BK saya bisa merasakan hal tersebut karena beberapa siswa yang datang kerumah menceritakan kesulitannya dalam belajar, tidak semua anak memiliki hp dan tidak semua anak memiliki kemampuan untuk bisa selalu memiliki pulsa, inilah yang membuat kita juga sebagai guru sangat khawatir untuk tidak

⁴² Hasil Observasi Penelitian tanggal 11 Juli 2020.

menekan peserta didik agar bisa selalu aktif belajar”.⁴³

Keterangan yang disampaikan oleh guru BK SMA Negeri 4 Sinjai tersebut memberikan bukti bahwa guru mengakui ada siswa yang mengalami kecemasan pada saat mengikuti ujian sekolah dan yang harus dilakukan seorang guru adalah dengan memberikan motivasi, memberikan semangat agar siswa bisa belajar dan prestasi belajarnya bisa meningkat

Demikian pula hasil wawancara dengan Guru BK SMA Negeri 4 Sinjai yaitu Ibu Rosdiana yang menyatakan bahwa:

“Banyak klien yang berkunjung kerumah dan menyampaikan kecemasan mereka atas ujian sekolah yang akan dilaksanakan pada bulan Maret atau April tahun ini. Selaku guru BK klain tersebut kami saran seperti memberitahukan kepada mereka akan ada penilaian tersendiri utnuk mengatasi masalah nilai dan kami harapkan agar siswa tidak terlalu cemas dengan tidak adanya nilai ujian mereka. Siswa rata-rata bingung karena tidak semua klain memiliki kemampuan dan kesiapan ujian sekolah dengan cara *online*, banyak diantara mereka meminta ujian di rumah guru saja tetapi

⁴³Muhammad Amir Is, *Guru Bimbingan Konseling* (28), Wawancara tanggal 11 Juli 2020

kami tidak berkenankan karena belum ada keputusan dari pihak sekolah”.⁴⁴

Dari keterangan yang disampaikan oleh para guru bimbingan konseling SMA Negeri 4 Sinjai tersebut maka dapat diketahui bahwa benar adanya guru BK harus bisa memberikan motivasi kepada siswa yang mengalami kecemasan dalam mengikuti ujian sekolah, apalagi ujian sekolah tahun ajaran 2019/2020 cukup berbeda dengan ujian sekolah tahun ajaran yang lalu. Pemahaman Guru bimbingan konseling SMA Negeri 4 Sinjai tersebut karena beberapa siswa yang datang kerumah menceritakan kesulitannya dalam belajar, tidak semua anak memiliki handphone dan tidak semua anak memiliki kemampuan untuk bisa selalu memiliki pulsa, inilah yang membuat kita juga sebagai guru sangat khawatir untuk tidak menekan peserta didik agar bisa selalu aktif belajar.

Guru BK menerima siswa berkunjung kerumahnya dan siswa menceritakan apa saja keluhan dalam persiapan mereka mengikuti ujian sekolah. Dari apa yang diceritakan oleh siswa tersebut guru BK bisa memahami keadaan serta kondisi siswa dalam

⁴⁴Rosdiana, *Guru Bimbingan Konseling (43)*, Wawancara tanggal 11 Juli 2020

kesiapannya mengikuti ujian sekolah secara online, tidak semua anak memiliki handphone dan tidak semua anak memiliki kemampuan untuk bisa selalu memiliki pulsa, inilah yang membuat guru BK sendiri sangat khawatir, dan keinginan para guru BK kepada guru untuk tidak menekan siswa agar bisa selalu aktif belajar. Banyak diantara siswa didik meminta ujian di rumah guru saja tetapi kami tidak perkenankan karena belum ada keputusan dari pihak sekolah.

Dengan demikian upaya yang dilakukan oleh guru BK SMA Negeri 4 Sinjai terhadap peserta didik untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam mengikuti ujian sekolah yaitu mereka (guru BK) memberikan motivasi kepada siswa. Motivasi yang diberikan berupa pemberian semangat, pemberian motivasi tersebut dilakukan agar siswa bisa menumbuhkan kembali kepercayaan diri sehingga siswa bisa melakukan aktivitas belajar dengan baik. Motivasi lain yang diberikan oleh guru BK SMA Negeri 4 Sinjai adalah dengan memberikan perhatian kepada siswa. Tujuan dari pemberian perhatian tersebut dilakukan agar siswa merasa dirinya diperhatikan dan merasa dipedulikan atas masalah yang dialaminya.

2. Bimbingan Sikap dan Akhlak

Bimbingan sikap dan akhlak adalah bimbingan untuk memperbaiki etika atau tingkah laku baik kepada Allah SWT, guru serta teman-teman di sekolah.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan bahwa guru BK SMAN 4 Sinjai memberikan bimbingan sikap dan akhlak kepada semua peserta didik SMAN 4 Sinjai baik. Selanjutnya dari hasil pengamatan Guru BK SMAN 4 Sinjai ditemukan beberapa siswa yang akan mengikuti ujian sekolah tetapi sikap dan akhlaknya kurang baik, sehingga guru BK melakukan pengawasan dan pembinaan khusus bimbingan sikap dan akhlak pada siswa tersebut⁴⁵.

Sebagaimana hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Negeri 4 Sinjai yaitu Ibu Rosdiana yang memberikan keterangan:

“Ada beberapa siswa yang kami memang berikan bimbingan sikap dan akhlak, apalagi mereka akan mengikuti ujian sekolah, kami diberitahukan oleh wali kelas mereka kalau siswa tersebut sering absen mata pelajaran dan bolos. Tujuan bimbingan sikap dan akhlak tersebut diberikan untuk memperbaiki tingkah laku siswa baik di kelas maupun di sekolah

⁴⁵ Hasil Observasi Penelitian tanggal 11 Juli 2020

apalagi mereka sebentar lagi mau ujian sekolah”
⁴⁶

Keterangan yang disampaikan oleh informan tersebut menjadikan sumber bahwa ada upaya yang dilakukan oleh guru BK SMA Negeri 4 Sinjai dalam mengatasi kecemasan siswa saat mengikuti ujian yang berupa berikan bimbingan sikap dan akhlak.

Demikian pula hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Negeri 4 Sinjai yaitu Muhammad Amir Is yang menyatakan bahwa:

“Bimbingan sikap dan akhlak diberikan kepada semua siswa di SMAN 4 Sinjai tetapi jika ada laporan dari guru wali bahwa ada siswanya yang selalu bolos maka kami akan melakukan pengawasan yang agak intens. Dengan adanya laporan dari guru walinya maka tentunya masalah kecemasan terhadap siswa yang akan mengikuti ujian bisa diatasi, memberikan pengawasan yang intens dengan memperhatikan tingkah laku di sekolah, masalah absen adalah cara untuk bisa mengatasi siswa tersebut bisa mengikuti ujian sekolah. Untuk bimbingan sikap yang kami lakukan adalah memperhatikan tingkah laku siswa di sekolah dan jika masih belum ada perubahan maka biasanya kami melakukan pemanggilan kepada orang tua siswa. Untuk bimbingan akhlak biasanya kami

⁴⁶ Rosdiana,, *Guru Bimbingan Konseling (43)*, Wawancara tanggal 11 Juli 2020

mengarahkan siswa untuk shalat berjamaah saat setelah memasuki waktu shalat dhuhur, nanti kami perhtaikan apakah kline kami tersebut ikut shalat atau tidak”⁴⁷.

Keterangan yang disampaikan oleh informan dari para guru bimbingan konseling SMA Negeri 4 Sinjai tersebut membuktikan bahwa guru BK SMAN 4 Sinjai melakukan upaya dalam mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian sekolah adalah dengan memberikan bimbingan sikap dan akhlak. dimana tujuannya adalah untuk memperbaiki etika atau tingkah laku baik kepada Allah SWT maupun kepada sesama manusia. Dengan adanya laporan dari guru walinya maka tentunya masalah kecemasan terhadap peserta didik atau siswa yang akan mengikuti ujian bisa diatasi, memberikan pengawasan yang intens dengan memperhatikan tingkah laku di sekolah, masalah absen adalah cara untuk bisa mengatasi siswa tersebut bisa mengikuti ujian sekolah.

Upaya yang dilakukan oleh guru BK SMAN 4 Sinjai mengatasi kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian sekolah adalah dengan memberikan

⁴⁷Muhammad Amir Is, *Guru Bimbingan Konseling* (28), Wawancara tanggal 11 Juli 2020

bimbingan sikap dan akhlak. dimana tujuannya adalah untuk memperbaiki etika atau tingkah laku baik kepada Allah SWT maupun kepada sesama manusia.

3. Bimbingan Khusus

Bimbingan khusus yang dimaksud dalam hal ini adalah metode ceramah. Metode ceramah yang dilakukan oleh guru BK merupakan metode yang sudah klasik digunakan oleh semua guru termasuk guru BK. Guru BK akan memberikan metode ceramah ketika ditemukan siswa yang perlu mendapatkan bimbingan secara khusus dengan bertatap muka dan memberikan wejangan agar siswa tersebut sadar dan bisa cepat kembali belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa jumlah guru BK SMA Negeri 4 Sinjai ada dua orang, satu laki-laki dan satu perempuan. Dari kedua guru BK tersebut masing-masing memiliki cara mengatasi masalah kecemasan peserta didik dalam kesiapannya mengikuti ujian sekolah. Dengan metode ceramah yang diberikan kepada siswa diharapkan apa

yang disampaikan oleh guru BK tersebut para siswa bisa tidak cemas.⁴⁸

Sebagaimana hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Negeri 4 Sinjai yaitu Ibu Rosdiana yang menyatakan bahwa:

“Pemberian metode ceramah kepada siswa saya rasa lebih cepat bisa mengatasi masalah kecemasan saat siswa mengikuti ujian sekolah. Biasanya siswa lebih cepat menerima apa yang kami harapkan kepada mereka, dan mereka juga sepertinya merasakan perlu mendapatkan perhatian dan kepedulian kami atas masalah yang dihadapinya”⁴⁹

Keterangan yang disampaikan oleh guru BK SMA Negeri 4 Sinjai tersebut adalah bukti upaya yang dilakukan berupa pemberian metode ceramah. Metode tersebut bertujuan untuk memberikan perhatian dan kepedulian kami atas masalah yang dihadapinya.

Demikian pula hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Negeri 4 Sinjai yaitu Muhammad Amir Is yang menyatakan bahwa:

“Kami melakukan bimbingan ceramah terhadap siswa, dalam metode tersebut ada informasi

⁴⁸ Hasil Observasi Penelitian tanggal 11 Juli 2020

⁴⁹ Rosdiana,, Guru Bimbingan Konseling (43), Wawancara tanggal 11 Juli 2020

yang terjalin secara langsung dimana siswa bisa menceritakan semua permasalahan dan kami mencoba memberikan saran dan solusinya, kebanyakan dari siswa memang menceritakan kesulitan mereka belajar saat ini, dan mereka sangat khawatir kalau kesulitan mereka belajar akan berdampak pada ketidak naik kelasnya mereka”.⁵⁰

Berdasarkan hasil keterangan yang disampaikan oleh guru BK tersebut tentunya menjadi masukan bagi penulis bahwa upaya Guru BK akan memberikan metode ceramah ketika ditemukan siswa yang perlu mendapatkan bimbingan secara khusus dengan bertatap muka dan memberikan wejangan agar siswa tersebut sadar dan bisa cepat kembali belajar.

Upaya Guru BK akan memberikan metode ceramah ketika ditemukan siswa yang perlu mendapatkan bimbingan secara khusus dengan bertatap muka dan memberikan wejangan agar siswa tersebut sadar dan bisa cepat kembali belajar.

⁵⁰Muhammad Amir Is, *Guru Bimbingan Konseling* (28), Wawancara tanggal 11 Juli 2020

C. Faktor-faktor Penghambat dan Pendukung Guru Bimbingan Konseling dalam Menghadapi Peserta didik yang Mengalami Kecemasan Saat Mengikuti Ujian Sekolah di SMA 4 Sinjai

1. Faktor Penghambat

a. Tingkat Kejenuhan Siswa

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan bahwa faktor yang menjadi penghambat guru BK dalam melakukan upayanya mengatasi peserta didik yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai yaitu peserta didik mengalami kesulitan belajar yang disebabkan oleh kejenuhan sehingga mereka cemas jika saat ujian nanti mereka tidak bisa memberikan jawaban⁵¹.

Sebagaimana hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Negeri 4 Sinjai yaitu Ibu Rosdiana yang menyatakan bahwa:

“Memang diakui tingkat kejenuhan bisa memberikan dampak yang kurang baik sehingga bisa mempengaruhi ujian mereka. Kejenuhan

⁵¹*Hasil Observasi Penelitian tanggal 11 Juli 2020*

siswa bisa saja bersumber dari banyaknya tugas-tugas yang diberikan oleh guru”.⁵²

Keterangan yang disampaikan oleh guru BK SMA Negeri 1 Sinjai tersebut memberikan fakta bahwa ada faktor penghambat sehingga peserta didik memiliki kecemasan dalam mempersiapkan ujian sekolah salah satunya yaitu tingginya tingkat kejenuhan mereka apalagi waktu belajar dan masa ujian cukup dekat.

Demikian pula hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Negeri 4 Sinjai yaitu Muhammad Amir Is yang menyatakan bahwa:

“Yang sering dikeluhkan siswa adalah tingkat kejenuhan belajar apalagi jarak waktu kegiatan proses belajar cukup dekat dengan waktu ujian sekolah, sehingga siswa merasakan mereka sangat jenuh belum lagi mau belajar untuk ujian sekolah”.⁵³

Keterangan yang dijelaskan oleh guru BK SMA Negeri 4 Sinjai tersebut merupakan informasi yang bisa dijadikan suatu faktor penghambat dimana adanya tingkat kejenuhan belajar peserta didik,

⁵²Rosdiana, *Guru Bimbingan Konseling* (43), Wawancara tanggal 11 Juli 2020

⁵³Muhammad Amir Is, *Guru Bimbingan Konseling* (28), Wawancara tanggal 11 Juli 2020

tingkat kejenuhan tersebut terjadi karena waktu proses belajar apalagi jarak cukup dekat dengan waktu ujian sekolah, sehingga siswa merasakan mereka sangat jenuh belumlah mau belajar untuk ujian sekolah.

Jadi dari hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa faktor yang menjadi penghambat guru BK dalam melakukan upayanya mengatasi peserta didik yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai yaitu peserta didik mengalami kesulitan belajar yang disebabkan oleh kejenuhan sehingga mereka cemas jika saat ujian nanti mereka tidak bisa memberikan jawaban.

b. Kurangnya tatap muka dengan guru di sekolah

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan bahwa faktor penghambat yang bisa menjadikan siswa cemas saat akan mengikuti ujian sekolah adalah kurangnya tatap muka dengan guru di sekolah. Kurangnya tatap muka dengan guru di sekolah disebabkan karena saat ini kegiatan belajar mengajar di sekolah ditiadakan dan diubah menjadi kegiatan belajar di rumah masing-masing.

Perubahan model kegiatan belajar mengajar ini disebabkan oleh diberlakukannya masa Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di seluruh Indonesia termasuk di Kabupaten Sinjai, hal itu dilakukan untuk pencegahan dan antisipasi penyebaran *corona virus Dases* 2019 (COVID-1) di Kabupaten Sinjai. Inilah yang menjadikan para siswa SMA Negeri 4 Sinjai mengalami kecemasan.

Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu Rosdiana Guru BK SMAN 4 Sinjai yang menyatakan bahwa:

“Siswa sempat merasakan kecemasan karena mereka menganggap apa yang mau dijawabkan saat ujian nanti sedangkan mereka tidak belajar dan tidak pernah bertemu dengan guru pelajaran untuk membahas pelajaran”⁵⁴.

Hasil wawancara dengan Muhammad Amir Is Guru BK SMAN 4 Sinjai yang menyatakan bahwa:

“Banyak siswa yang bertanya tentang kapan sekolah kepada saya karena mereka ingin sekali sekolah kembali dibuka dan belajar, dan mereka juga bingung jika ditanya apakah mereka belajar dirumah, ada di antara mereka yang menyatakan

⁵⁴Rosdiana, *Guru Bimbingan Konseling (43)*, Wawancara tanggal 11 Juli 2020

bahwa apa yang mau dijawabkan pada saat ujian nanti sedangkan bertatap muka saja dengan guru pelajaran tidak pernah. Mereka beranggapan lebih baik belajar di sekolah karena bisa bertanya langsung kepada guru jika mereka ada yang tidak dipahami daripada mereka belajar sendiri dirumah. Dan menurut saya itulah kecemasan yang terjadi saat ini pada siswa”⁵⁵

Jadi berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat yang bisa menjadikan siswa cemas saat akan mengikuti ujian sekolah adalah kurangnya tatap muka dengan guru di sekolah. Kurangnya tatap muka dengan guru di sekolah disebabkan karena saat ini kegiatan belajar mengajar di sekolah ditiadakan dan diubah menjadi kegiatan belajar di rumah masing-masing.

c. Keterbatasan jaringan internet

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan bahwa salah satu faktor penghambat guru Bimbingan Konseling dalam menghadapi peserta didik yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai adalah

⁵⁵Muhammad Amir Is, *Guru Bimbingan Konseling* (28), Wawancara tanggal 11 Juli 2020

keterbatasan jaringan internet baik di sekolah maupun bagi siswa.

Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu Rosdiana Guru BK SMAN 4 Sinjai yang menyatakan bahwa:

“Kami akui bahwa di sekolah ini belum ada wifi, jadi kalau mau ujian online memang masih susah, demikian juga dengan para siswa yang mana mereka harus membiayai untuk bisa daring”⁵⁶.

Hasil wawancara dengan Muhammad Amir Is Guru BK SMAN 4 Sinjai yang menyatakan bahwa: “kami masih sulit untuk melaksanakan ujian online karena belum masuk jaringan internet”⁵⁷

Jadi berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat yang bisa menjadikan siswa cemas saat akan mengikuti ujian sekolah adalah keterbatasan jaringan internet baik di sekolah maupun bagi siswa.

⁵⁶Rosdiana, *Guru Bimbingan Konseling (43)*, Wawancara tanggal 11 Juli 2020

⁵⁷Muhammad Amir Is, *Guru Bimbingan Konseling (28)*, Wawancara tanggal 11 Juli 2020

- d. Keterbatasan siswa yang memiliki *handphone* dan laptop

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan bahwa salah satu faktor penghambat guru bimbingan konseling dalam menghadapi peserta didik yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai adalah keterbatasan siswa yang memiliki *handphone* dan laptop.

Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu Rosdiana Guru BK SMAN 4 Sinjai yang menyatakan bahwa: “banyak siswa kami yang tidak memiliki *handphone* jadi itu juga yang membuat mereka cemas”⁵⁸.

Jadi berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa faktor penghambat yang bisa menjadikan siswa cemas saat akan mengikuti ujian sekolah adalah keterbatasan siswa yang memiliki *handphone* dan laptop.

⁵⁸Rosdiana, *Guru Bimbingan Konseling (43)*, Wawancara tanggal 11 Juli 2020

2. Faktor Pendukung

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan bahwa faktor yang menjadi pendukung guru BK dalam melakukan upayanya mengatasi peserta didik yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai yaitu adanya pihak dukungan dari orang tua dan kebijakan dari pihak sekolah⁵⁹.

a. Dukungan dari Orang Tua

Sebagaimana hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling yaitu Ibu Rosdiana, yang memberikan keterangan bahwa:

“Pihak lain yang terlibat dalam membantu peserta didik mengatasi kecemasan itu adalah orang tua peserta didik itu sendiri dimana akan lebih bermanfaat untuk peserta didik itu sendiri dimana akan lebih bermanfaat untuk peserta didik jika tidak membebani pengharapan yang berlebihan. Orang tua harus mampu memahami dan mengerti kemampuan anak dalam menghadapi ujian sekolah”⁶⁰

Jadi dari hasil penelitian yang dilakukan dapat diimpulkan bahwa faktor pendukung guru BK dalam melakukan upayanya mengatasi peserta

⁵⁹ Hasil Observasi Penelitian tanggal 11 Juli 2020

⁶⁰ Rosdiana, Guru Bimbingan Konseling (43), Wawancara tanggal 11 Juli 2020

didik yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai yaitu adanya pihak orang tua yang memberikan dukungan, dan kebijakan pemerintah.

b. Kebijakan dari Pihak Sekolah

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan bahwa faktor pendukung lain yang cukup memberikan kemudahan dan mengatasi tingkat kecemasan para peserta didik pada ujian sekolah adalah adanya kebijakan dari pihak sekolah atas penilaian ujian sekolah. Hasil ujian sekolah untuk tahun ini diambil dari penialain ujain pada semester awal atau ganjil⁶¹.

Sebagaimana hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling yaitu Ibu Rosdiana:

“Banyak siswa yang bertanya kepada saya bagaimana cara ujian sekolah bisa bu, sedangkan kita tidak sekolah. Ada juga yang mengadakan kecemasannya tidak naik kelas dan bertanya berarti “kami ini bu tidak naik kelas dan nanti masuk sekolah di tahun depan..jadi tinggal kelaska ini bu?”. Namun setelah ada pertimbangan dari pihak pemerintah dan kepala sekolah menyetujui kebijakan tersebut, anak didik semuanya merasa senang karena informasi yang kami

⁶¹*Hasil Observasi Penelitian tanggal 11 Juli 2020*

sampaikan adalah hasil ujian kalian diambil dari ujian semester lalu tetapi jika ada peserta didik yang memiliki hasil nilai yang kurang akan di sampaikan kepada yang bersangkutan dan akan dilakukan perbaikan nilai dengan memberikan tugas tambahan dari guru mata pelajaran”⁶²

Keterangan yang disampaikan oleh informan yang merupakan guru BK SMAN 4 Sinjai tersebut mengungkapkan salah satu faktor pendukung dari mengatasi tingkat kecemasan para peserta didik pada ujian sekolah adalah adanya kebijakan dari pihak sekolah atas penilaian ujian sekolah.

Demikian pula hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMA Negeri 4 Sinjai yaitu Muhammad Amir Is yang menyatakan bahwa:

“Ini tahun adalah tahun kemudahan bagi semua peserta didik, ada yang bilang ini tahun angkatan korona karena tidak ikut ujian semua bisa naik kelas, akan tetapi yang sebenarnya kami tetap memanggil dan menyampaikan kepada siswa yang memiliki nilai masih rendah dan tidak tuntas akan diberikan tugas tambahan untuk memperbaiki nilainya”.⁶³

⁶²Rosdiana,, *Guru Bimbingan Konseling (43)*, Wawancara tanggal 11 Juli 2020

⁶³Muhammad Amir Is, *Guru Bimbingan Konseling (28)*, Wawancara tanggal 11 Juli 2020

Keterangan yang disampaikan oleh kedua guru Bimbingan Konseling tersebut menjadikan informasi dalam penelitian ini dimana dengan adanya kebijakan yang dibuat untuk menghindari terjadinya masalah dalam dunia pendidikan akibat pandemik dan perubahan model kegiatan belajar di sekolah yang juga menjadi pemicu bagi peserta didik sehingga menimbulkan kecemasan bagi mereka tentang hasil ujian sekolah.

Faktor pendukung yang cukup memberikan kemudahan dan mengatasi tingkat kecemasan para peserta didik pada ujian sekolah adalah adanya kebijakan dari pihak sekolah atas penilaian ujian sekolah. Hasil ujian sekolah untuk tahun ini diambil dari penialain ujain pada semester awal atau ganjil sehingga peserta didik tidak perlu lagi mencemaskan tentang ujian dan nilai ujian sekolah mereka dan mereka bisa dipastikan naik kelas tanpa ujian sekolah pada semester genap namun tetap ada pertimbangan bagi peserta didik yang memiliki hasil nilai rendah akan dipanggil untuk diberikan tugas tambahan agar memperbaiki nilainya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini yaitu

1. Upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi tingkat kecemasan pada peserta didik saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Sinjai berupa pengalaman, pengetahuan, dan sikap dan keterampilan yang cukup baik dalam menyelesaikan masalah kecemasan peserta didik.
 - a. Pemberian motivasi, pemberian motivasi yang diberikan berupa pemberian semangat, dan pemberian semangat. Pemberian motivasi tersebut dilakukan agar siswa bisa menumbuhkan kembali kepercayaan diri sehingga siswa bisa melakukan aktivitas belajar dengan baik. Tujuan dari pemberian perhatian tersebut dilakukan agar siswa merasa dirinya diperhatikan dan merasa dipedulikan atas masalah yang dialaminya.
 - b. Memberikan bimbingan sikap dan akhlak, dimana tujuannya adalah untuk memperbaiki etika atau

tingkah laku baik kepada Allah SWT, guru, dan teman-teman di sekolahnya.

- c. Bimbingan khusus. Pemberian bimbingan khusus ini adalah dalam bentuk metode ceramah, guru Bimbingan Konseling melakukan metode tersebut ketika ada siswa yang harus dibimbing dengan bertatap muka langsung dan diberikan wejangan agar siswa tersebut sadar dan bisa cepat kembali belajar.
2. Faktor-faktor penghambat dan pendukung guru bimbingan konseling dalam menghadapi peserta didik yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA 4 Sinjai.
 - a. Faktor penghambat guru BK dalam melakukan upayaanya mengatasi peserta didik yang mengalami kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai yaitu:
 - 1) Tingkat Kejenuhan Siswa
 - 2) Kurangnya tatap muka dengan guru di sekolah
 - 3) Keterbatasan jaringan internet
 - 4) Keterbatasan siswa yang memiliki *handphone* dan laptop
 - b. Faktor pendukung guru BK dalam melakukan upayaanya mengatasi peserta didik yang mengalami

kecemasan saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai yaitu:

- 1) Dukungan dari orang tua
- 2) Kebijakan dari pihak sekolah.

B. Saran-saran

1. Di sarankan kepada pihak sekolah untuk membuka ruang terbuka dengan para peserta didik dan orang tua peserta didik untuk mengatasi masalah kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian sekolah.
2. Di sarankan kepada peserta didik agar bisa lebih terbuka kepada guru Bimbingan Konseling yang juga merupakan orang tua mereka disekolah.
3. Di sarankan kepada orang tua peserta didik agar memberikan motivasi dan dukungan kepada anak mereka ketika akan mengikuti ujian sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Az-Zahrani Musfir bin Said, “At.Taujiih Wal Wrsyaadun Nafsi Minal Qur’aanil Karim Was-Sunnatin Az-Zahrani ,” diterjemahkan oleh Sari Narulita dan Miftahul Jannah dengan judul: *Konseling Terapi*, Cet. 1; Depok: GEMA INSANI, 2005.
- Drajat Manpan dan M.Ridwan Effendi, *Etika Profesi Guru*, Cet. II; Bandung: Alfabeta, 2017.
- Ghony M.Djunaidi dan Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Cet. III; Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Gunawan Imam, *Metode Penelitian Kualitatif Teori dan Praktik*, Cet. 4; Jakarta: Bumi Aksara, 2016.
- Hasan Ikbāl, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*, Jakarta: Ghailan Indonesia, 2002.
- Herdiansyah Haris, *Waeancara, Observasi, dan Focus Groups*, Cet. I; Jakarta: Rajawali Pers, 2013.
- Lubis Namora Lumongga, *Depresi Tinjauan Psikologis*, Cet. II; Jakarta: KENCANA, 2009.
- Maliki, *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*, Cet. 1; Jakarta: KENCANA, 2016.
- Maulina Isni, *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMP Negeri 9 Banda Aceh*, Skripsi, Banda Aceh, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darrusalam, 2018.

- Moleong Lexi J., *Metodologi Penelitian Kualitatif* , Bandung; PT.Remaja Rosda Karya, 2017.
- Moleong Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Cet. XXIII;Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA, 2007).
- Mu'awanah Elfi dan Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami*, Cet. I;Jakarta:PT Bumi Aksara, 2009.
- Muhammad Amir Is, *Guru Bimbingan Konseling*, Wawancara tanggal 11 Juli 2020.
- Munadhiroh Barozatul, *Upaya Mengatasi Siswa Kecemasan Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasioanal Melalui Bimbingan Kelompok di Smp Islam Ngadirejo Temanggung*, Skripsi, Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2016.
- Muntazah Rizqiyah, *Peranan Guru Bk Dalam Membantu Penyesuaian Diri Siswa Baru Di Smp It Abu Bakar Yogyakarta*. Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 14, No. 2, Desember 2017.
- Nanik Nurhayati, *Optimalisasi Peran dan Fungsi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Implementasi Kurikulum 13*. Jurnal Bikotetik Volume 02 Nomor 02 Tahun 2018,147-154.
- Narti Sri , *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)*, Cet. 1;Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2019.
- Octavia Shilphy A., *Implementasi Manajemen Bimbingan Konseling Di Sekolah/Madrasah* Cet. I; Yogyakarta: CV BUDI UTAMA, 2019.

Pora Yusran, *Selamat Tinggal Sekolah*, Cet. I; Yogyakarta: Media Pressindo, 2004.

Putri Hafiziani Eka dan Idat Muqodas, *Pendekatan Congrete-Pictorial-Abstract(CPA), Kecemasan Matematis, Self-Efficacy Matematis, Instrumen dan Rancangan Pembelajarannya*, Cet.1;Sumedang:UPI Sumedang Press, 2019.

Profil SMAN 4 Sinjai. Kabupaten Sinjai.

Rumidi, *Metodologi Penelitian Petunjuk Praktik Untuk Peneliti Pemula*, Yogyakarta:Gaja Mada University, 2004.

Rosdiana,, *Guru Bimbingan Konseling*, Wawancara tanggal 11 Juli 2020

Sugiyono, *Metode Penelitian Administrasi*, Cet. XXI;Bandung: ALFABETA, 2013.

Sukardi Dewa Ketut, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Cet I;Jakarta:PT.Rineka Cipta, 2002.

Sulaiman Agus, “*Bimbingan Terhadap Siswa Yang Mengalami Kecemasan Dalam Menghadapi UAN di Smp Darussalam Pondok Labu Jakarta Selatan*”, Skripsi, Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatuallah, 2009.

Susanto Ahmad, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Cet.I; Jakarta:PRENAMEDIA GROUP, 2018.

Syafaruddin dkk, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Cet. 1; Medan:PERDANA PUBLISHING, 2019.

Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, Cet. I; Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008.

Walgito Bimo, *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: C.V.ANDI OFFSET, 2005.

Yanti Supri dkk. *Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa: Jurnal Ilmiah Konseling* , Jurnal ilmiah Penelitian, Vol. II. Nomor 1, 2013.

LAMPIRAN-LAMPIRAN



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**

KAMPUS : JL. SULTAN HASANUDDIN NO. 20 KAB. SINJAI, TLE/PAK 048221418, KODE POS 92612

Email : fakultas@sinjai.iaim.ac.id

Website : <http://www.iaimsinjai.ac.id>

TELAKUKU DEKASINSTITUT SINJAI 50000 TELAKUKU 048221418

أشهد أن لا إله إلا الله محمد رسول الله

Nomor : 065/II/1.3.AU/D/KET/2020
Lamp : Satu (1) rangkap
Hal : Izin Penelitian

Kepada Yang Terhormat

Kepala Sekolah SMA Negeri 4 Sinjai

Di -

Tempat

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penulisan skripsi mahasiswa program Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah (IAIM) Sinjai, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : Surianti
NIM : 160102012
Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)
Semester : Delapan (VIII)

akan mengadakan penelitian dengan judul:

Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Siswa Saat Mengikuti Ujian Sekolah Di SMA Negeri 4 Sinjai.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas dimohon kiranya yang bersangkutan dapat diberikan izin melaksanakan penelitian di SMA Negeri 4 Sinjai.

Atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Sinjai, 19 Ramadhan 1441 H
12 Mei 2020 M

Dekan,

Surianti, S.Ag., M.Sos.I.

NBM. 948 500

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua BPH IAIM Sinjai di Sinjai
2. Rektor IAIM Sinjai di Sinjai

Islami, Progresif dan Kompetitif



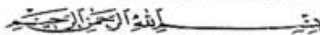
**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**

KAMPUS : Jl. Sultan Hassanuddin NO. 20 Kab. Sinjai, TLP/FAX 048221418, KODE POS 92612

Email : info@iain-sinjai.ac.id

Website : <http://www.iain-sinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK NOMOR : 148/SK/BAN-PT/Akred/PT/IV/2015



**SURAT KEPUTUSAN
NOMOR: 140/II/1.3.AU/F/KEP/2019**

**TENTANG
PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI PROGRAM STUDI BPI, KPI DAN IAT
FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI
TAHUN AKADEMIK 2019/2020**

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai
setelah :

- Menimbang** :
- Bahwa dalam rangka penulisan Skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2019/2020, maka dipandang perlu untuk menetapkan Dosen Pembimbing penulisan Skripsi dalam Surat Keputusan.
 - Bahwa nama-nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas yang diamanahkan kepadanya.
- Mengingat** :
- Anggaran Dasar dan Anggaran Rumah Tangga Muhammadiyah.
 - Undang-undang No.20 tahun 2003 tentang Sisdiknas.
 - Undang-Undang R.I No. 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi.
 - Keputusan Menteri Agama R.I No. 6722 Tahun 2015, tentang perubahan nama STAI Muhammadiyah Sinjai menjadi Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
 - Surat Keputusan Rektor IAIM No. 217/I.3.AU/D/KEP/2016 tentang Pendirian Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam (FUKIS)
 - Pedoman PP. Muhammadiyah No. 02/PED/1.0/B/2012 tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah.
 - Statuta Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai
- Memperhatikan** :
- Kalender Akademik Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai Tahun Akademik 2019/2020.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :
- Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai tentang Dosen Pembimbing penulisan skripsi mahasiswa.

- Pertama** :
- Mengangkat dan menetapkan saudara:

Pembimbing I	Pembimbing II
Suriati, S.Ag., M.Sos.I.	Muh. Zulkarnain Mubhar, S.Th.I., M.Th.I.

untuk penulisan skripsi mahasiswa:



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM MUHAMMADIYAH SINJAI**

KAMPUS : JL. Sultan Hasanuddin NO. 20 Kab. Sinjai, TLP/FAX 048221418, KODE POS 93612

Email : info@iain-sinjai.ac.id

Website : <http://www.iain-sinjai.ac.id>

TERAKREDITASI INSTITUSI BAN-PT SK NOMOR : 148/SK/BAN-PT/Akred/PT/IV/2015

Nama : Suriati
NIM : 160102012
Prodi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)
Judul : Upaya Guru BK dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan
Skripsi : pada Siswa Saat Mengikuti Ujian Sekolah di SMA 4
Bulupoddo

- dua : Hal-hal yang menyangkut pendapatan/nafkah karena tugas dan tanggung jawabnya diberikan sesuai peraturan yang berlaku di Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai.
- tiga : Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagai amanat dengan penuh rasa tanggung jawab.
- empat : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Sinjai

Pada Tanggal : 30 Rabi'ul Awwal 1441 H
27 November 2019 M

Dekan,


Suriati, S.Ag., M.Sos.I.
NBM. 948 500

embusan disampaikan Kepada Yth :

1. Rektor IAIM Sinjai di Sinjai.
2. Ketua Prodi BPI IAIM Sinjai di Sinjai.

Lampiran 2.

PEDOMAN HASIL WAWANCARA

Judul Skripsi : “ Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Tingkat Kecemasan Pada Siswa Saat Mengikuti Ujian Sekolah di SMA Neg.4 Sinjai”

A. Data Pribadi

Nama : Rosdiana S.Pd
Status Pekerjaan : Guru Bimbingan Konseling
Tempat/ tanggal lahir : Sinjai, 21 Februari 1977
Jenis Kelamin : Perempuan
Hari/ Tanggal : Senin, 13 Juli 2020

B. Pertanyaan

1. Bagaimana bentuk kecemasan yang dialami siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA Neg. 4 Sinjai ?

Jawaban : Klien yang berkunjung ke rumah dan menyampaikan kecemasan mereka atas ujian sekolah yang akan dilaksanakan pada bulan Maret atau April tahun ini. Selaku guru BK klien tersebut kami saran seperti memberitahukan kepada mereka akan ada penilaian sendiri untuk mengatasi masalah nilai dan kami harapkan agar siswa tidak terlalu cemas dengan tidak

adanya nilai ujian mereka. Siswa rata-rata bingung karena tidak semua klien memiliki kemampuan dan kesiapan ujian sekolah dengan cara *online*, banyak diantara mereka meminta ujian dirumah guru saja tetapi kami tidak perkenankan karena belum ada keputusan dari pihak sekolah.

2. Faktor apa saja yang menjadi penyebab kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai ?

Jawaban :

- 1) Mekanisme tes
 - 2) Kebijakan pemerintah
 - 3) Faktor lingkungan
3. Upaya apakah yang anda lakukan untuk mengatasi kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai ?

Jawaban :

- 1) Selaku guru bimbingan konseling di sekolah setiap saat mencari tahu faktor kecemasan itu sehingga dapat membantu mendiagnosis dan menangani siswa yang memiliki masalah tersebut.
- 2) Pembuatan program konseling untuk siswa yang memiliki masalah kecemasan dalam menghadapi

ujian sekolah sehingga dapat dijadikan formulasi yang tepat bagi siswa yang cemas dalam menghadapi ujian sekolah.

- 3) Bagi guru bidang studi diharapkan tidak menekan siswa dengan pengharapan yang berlebihan terhadap nilai yang akan diperoleh siswa, akan tetapi guru diharapkan memotivasi siswa untuk terus semangat dan memajukan sikap siap membantu siswa jika kesulitan memahami pelajaran atau materi ujian sekolah.
4. Apa saja upaya yang paling efektif yang sudah diterapkan dalam mengatasi kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah SMA Negeri 4 Sinjai ?

Jawaban :

- 1) Melakukan relaksasi
 - 2) Memberikan motivasi
 - 3) Metode ceramah
5. Adakah evaluasi mengenai upaya yang dilakukan dalam mengatasi tingkat kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah SMA Negeri 4 Sinjai ?

Jawaban :

Bentuk evaluasi adalah semua komponen disekolah bekerja bersama sama untuk selalu membuat metode

pembelajaran yang aktif dan kreatif sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan antusias sehingga dapat memahami materi yang baik.

6. Apakah ada perubahan yang dialami siswa setelah menerapkan upaya mengatasi kecemasan pada siswa mengikuti ujian sekolah pada siswa saat mengikuti ujian sekolah SMA Negeri 4 Sinjai ?

Jawaban :

Ada beberapa siswa yang memang kami berikan bimbingan sikap dan akhlak, apalagi mereka akan mengikuti ujian sekolah, kami diberitahukan oleh wali kelas mereka kalau siswa tersebut sering absen mata pelajaran dan bolos. Tujuan bimbingan sikap dan akhlak tersebut diberikan untuk memperbaiki tingkah laku siswa baik dikelas maupun disekolah apalagi mereka sebentar lagi mau ujian sekolah.

7. Apakah ada pihak yang terlibat dalam membantu siswa mengatasi itu adalah orang tua siswa itu sendiri dimana akan lebih bermanfaat untuk siswa itu sendiri dimana akan bermanfaat untuk siswa jika tidak membebani pengharapan yang berlebihan. Orang tua harus mampu memahami dan mengerti kemampuan anak dalam menghadapi ujian sekolah.

8. Kendalah apa saja yang dihadapi dalam mengatasi kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA Neg.4 Sinjai ?

Jawaban : kendalanya yaitu terkadang siswa yang kurang berlatih dalam hal belajar serta kurang memahami dan kurang mengerti ketika diberikan bimbingan serta pengaruh pemberitahuan negative tentang ujian sekolah yang cukup membuat mereka takut dan cemas.

9. Bagaimana solusi mengenai hambatan yang dialami saat mnegatasi kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai ?

Jawaban :

Pemberian metode cerama kepada siswa yang mengikuti ujian sekolah biasanya lebih cepat menerimaapa yang kami harapkan kepada mereka dan mereka juga sepertinya merasakan perlu mendapatkan perhatian dan kepedulian kami atas masalah yang dihadapinya.

10. Faktor apa saja yang mendukung pada saat mengatasi kecemasan pada siswa saat mengikuti ujian sekolah di SMA Negeri 4 Sinjai ?

Jawaban :

- 1) Pendidik dan tenaga kependidikan disekolah
- 2) Orang tua
- 3) Pemerintah

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian



Dokumentasi Setelah Wawancara dengan Guru BK SMAN 4
Sinjai



BIODATA PENULIS



Nama : Surianti

NIM : 160102012

Tempat/TGL. Lahir : Sinjai, 07 Mei 1998

Alamat : Bulupoddo

Riwayat Pendidikan :

1. SD: SD Negeri No. 91 Bulupoddo Tamat Tahun 2010
2. SMP : SMP Negeri 1 Bulupoddo Tamat Tahun 2013
3. SMA : SMA Negeri 1 Bulupoddo Tamat Tahun 2016

Handphone : 085298991842

Email : suriantisurianti669@gmail.com

Nama Orang Tua : Suardi (Ayah)

: Nurbaeti (Ibu)