

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM  
MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN  
TENGAH SEMESTER DI MTS ROUDHATUL HUDA DWI  
KARYA MUSTIKA KABUPATEN MESUJI**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos) dalam Dakwah dan  
Ilmu Komunikasi

Oleh :

**Eni Puji Rahayu  
NPM : 1941040050**

**Jurusan : Bimbingan dan konseling Islam**



**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H/ 2023 M**

**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM  
MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN  
TENGAH SEMESTER DI MTS ROUDHATUL HUDA DWI  
KARYA MUSTIKA KABUPATEN MESUJI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-  
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 Bimbingan Dan Konseling  
Islam (S.Sos) Dalam Ilmu Dakwah Dan Komunikasi  
UIN Raden Intan Lampung

Oleh :

**ENI PUJI RAHAYU**

**NPM : 1941040050**



**Jurusan : Bimbingan dan konseling Islam (BKI)**

Pembimbing I : Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali. MA

Pembimbing II : Dr. H. Mawardi. J. M. Si

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG  
1444 H/ 2023 M**

## ABSTRAK

Kecemasan siswa menghadapi ujian tengah semester adalah perasaan khawatir, gelisah, atau stres yang dialami oleh siswa menjelang atau saat menghadapi ujian. Kecemasan ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan untuk meraih hasil yang baik, kurangnya persiapan, ketidakpastian tentang materi ujian, perasaan tidak percaya diri, atau pengalaman negatif sebelumnya dalam menghadapi ujian. Hal tersebut, dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam mengerjakan ujian dengan baik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian tengah semester di MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif, dengan jenis penelitian lapangan (field research). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi, sumber dari penelitian ini yaitu 22 siswa/siswi kelas IX dan 1 guru bimbingan dan konseling serta 1 guru mata pelajaran, jadi jumlah keseluruhan data peneliti berjumlah 24 orang. Sedangkan untuk menganalisis data digunakan metode analisis data yang bersifat kualitatif dengan menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Temuan hasil penelitian, maka proses pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian tengah semester di MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dilakukan menggunakan 5 tahapan : Tahap pra-konseling bertujuan agar anggota kelompok bahu membahu mewujudkan tujuan bersama. Tahap permulaan merupakan tahapan untuk menguraikan langkah yang dijalani, pada tahap ini adalah tahap pengenalan dan pengungkapan tujuan yang ingin dicapai. Tahap transisi (peralihan) bertujuan agar konseli mampu membuka permasalahan masing-masing sehingga masalah dapat dirumuskan Bersama dan diketahui penyebabnya. Tahap kerja (kegiatan) bertujuan untuk menentukan langkah selanjutnya atau rencana tindakan dari permasalahan. Tahap

akhir bertujuan untuk melatih siswa melakukan perubahan kearah yang lebih baik. Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa melalui layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian tengah semester menunjukkan hasil yaitu masih ada atau belum dapat meminimalisir kecemasan yang dialami siswa.

**Kata Kunci : Layanan Konseling Kelompok, Kecemasan Siswa**



## ABSTRACT

Students' anxiety in facing mid-semester exams is a feeling of worry, restlessness, or stress experienced by students prior to or during exams. This anxiety can be triggered by various factors such as pressure to achieve good results, lack of preparation, uncertainty about the exam material, lack of self-confidence, or previous negative experiences in facing exams. These factors can affect their ability to perform well in exams. The aim of this research is to determine the implementation of group counseling services in reducing student anxiety in facing mid-semester exams at MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika.

This research is a qualitative descriptive study, with a field research approach. The data collection methods used were interviews, observations, and documentation. The sources of this research were 22 students of grade IX, 1 guidance and counseling teacher, and 1 subject teacher, making a total of 24 participants. The data analysis method used was qualitative data analysis, which involved data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The findings of the research revealed that the implementation of group counseling services in reducing student anxiety in facing mid-semester exams at MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika in Mesuji Regency was conducted by the guidance and counseling teacher using 5 stages: Pre-counseling stage aimed to instill hope in group members to work together towards common goals. The Initial stage involved introducing and expressing the desired goals. The Transition stage aimed to help students open up about their individual problems, formulate problems together, and identify their causes. The Working stage aimed to determine the next steps or action plans to address the problems. The Final stage aimed to train students to make positive changes.

In conclusion, the research findings indicate that through group counseling services, student anxiety in facing mid-semester exams can be reduced. However, the results also suggest that there is still some anxiety experienced by students that has not been effectively minimized.

**Keywords: Group Counseling Services, Student Anxiety.**



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

*Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (0721) 703289*

---

---

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eni Puji Rahayu  
NPM : 1941040050  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Tengah Semester Di MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji**. Adalah benar-benar merupakan hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi plagiat dari karya ilmiah orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terdapat penyimpangan dalam karya ilmiah ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan saya buat agar dimaklumi.\

Bandar Lampung, Juni 2023  
Penyusun



**Eni Puji Rahayu**  
**1941040050**





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UIN RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung (0721) 703289

**PERSETUJUAN**

**Judul Skripsi** : **Layanan Konseling Kelompok** dalam  
**Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Tengah**  
**Semester di MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika**  
**Kabupaten Mesuji**

**Nama** : **Eni Puji Rahayu**

**NPM** : **194104005**

**Jurusan** : **Bimbingan dan Konseling Islam**

**Fakultas** : **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**MENYETUJUI**

Telah dimunaqsyahkan dan dipertimbangkan dalam Sidang Munaqosyah Fakultas  
Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA.**

**Dr. H. Mawardi, J. M.Si.**

**NIP.195611231985031002**

**NIP.196612221995031002**

Mengetahui,

Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

**Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd.**

**NIP.196909151994032002**





**KEMENTERIAN AGAMA  
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, (0721) 703289

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul : **Layanan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Tengah Semester di MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji**. Disusun oleh : **Eni Puji Rahayu NPM. 1941040050**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Islam** telah diujikan dalam sidang Munaqosayah pada hari/tanggal : **Rabu, 21 Juni 2023 waktu 11.00-12.30 WIB**

**TIM PENGUJI**

**Ketua Sidang : Subhan Arif, S.Ag.,M.Ag.** (.....)

**Sekretaris : Risna Rogamelia, M.Pd.** (.....)

**Penguji I : Dr. Mubasit, S.Ag.,MM.** (.....)

**Penguji II : Prof. Dr. H. M.Bahri Ghazali, M.A.** (.....)

**Penguji Pendamping : Dr. H.M. Mawardi.J, M.Si.** (.....)

Mengetahui,

Plt. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



**Dr. Mubasit, S. Ag.,M.M.**

**NIP. 197311141998031002**



## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.<sup>1</sup>

(Q.S Al-Insyirah : 6)



---

<sup>1</sup> Al-qur'an dan terjemahnya, Pustaka Afung Harapan, Surabaya (2006). H. 913

## PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Bismillahirrohmanirohim, saya ucapkan banyak terima kasih, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya yang tercinta, untuk Bapak Bambang dan Mamak Tumi yang telah menyayangi, mengasahi, dan mendidik saya sampai sekarang ini, yang tidak ada kata menyerah dan lelah dalam mencari rejeki untuk anak tersayang-nya ini, terima kasih karena sudah berusaha sangat keras demi membekali ilmu kepada anak tercintanya ini, dan terima kasih karena selalu berusaha membuat anaknya ini hidup tanpa kekurangan apapun.
2. Teman-temanku yang paling berharga, mbak Evi Nur Ramadhani, dan mbak Ika Mulyani, untuk mbak Evi terima kasih sudah bertahan dalam satu kamar kosan dari MABA hingga sekarang, untuk mbak Ika terimakasih sudah bertahan walaupun berbeda jalan menuju masa depan, terima kasih kalian berdua sahabat sejutiku dari SD hingga sekarang ini yang tanpa sadar mereka selalu ada disetiap saat saya sedang mengalami kesusahan, semoga kita selalu menjadi tiga serangkai sampai maut memisahkan. Mamaku sayang Intan Cahyaningtyas, terimakasih sudah mau menjadi penasehat terbaik aku.
3. Arda Prabowo, yang sudah selalu menemani dan memberikan semangat dalam senang maupun susah.
4. Team 1234, Koyim tersayang, Ita tercantik, Pina tercomel, yang sudah mau menjadi teman seperjuangan dari semester 1 hingga semester akhir ini.
5. Dosen pembimbing bapak Dr. H. Mawardi, J, M. Si dan Profesor Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA, yang telah membimbing dan membantu dalam penyusunan skripsi, tanpa bantuan dan dukungan bapak saya tidak akan bisa berada di posisi saat ini.
6. Almamater UIN Raden Intan Lampung yang telah mengajarkan saya untuk belajar menjadi orang kuat, berfikir dan bertindak lebih baik.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis lahir pada tanggal 23 Maret 2001 di Eka Mulya Kecamatan Mesuji Timur Kabupaten Mesuji, penulis merupakan anak tunggal dari pasangan Bapak Bambang dan Ibu Tumi. Penulis menempuh pendidikan formal dari jenjang Sekolah Dasar SD Negeri 01 Ekamulya dan lulus pada tahun 2013, kemudian penulis melanjutkan pebdidikannya di SMP Negeri 01 Mesuji Timur dan lulus pada tahun 2016 , penulis melanjutkan pendidikannya di SMA Negeri 01 Mesuji Timur dan lulus pada tahun 2019.

Pada tahun 2019 penulis melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi yaitu UIN Raden Intan Lampung Pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dengan program studi Bimbingan dan Konseling Islam. Pada tahun 2021 penulis mengikuti Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN - DR) di Desa Ekamulya Kecamatan Mesuji Timur Kabupaten Mesuji selama 40 Hari. Selanjutnya mengikuti program Magang di Klinik Hipnoterapi dan Rumah Belajar Aulia Rahman Kampung Baru Kedaton.



## KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah SWT yang tak henti-hentinya melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir nanti. Terima kasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendo'akan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu, terima kasih untuk semuanya. Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat bantuan, masukan dan bimbingan dari berbagai perihal, karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Abdul Syukur, M. Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam
3. Umi Aisyah M.Pd.I selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Prof. Dr.H.M Bahri Ghazali, M.A selaku Dosen Pembimbing I. Terima kasih atas kesediaan untuk membimbing dan memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
5. Dr. H. Mawardi, J. M. Si selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas kesediaan dalam membimbing, mengarahkan, memberikan saran, dan kritik yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh dosen Bimbingan dan Konseling Islam. Terima kasih atas bimbingan dan ilmu yang telah diberikan selama ini.
7. Dewan Guru dan Peserta didik kelas IX MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika
8. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi.

Semoga bantuan yang tulus diberikan dari berbagai pihak, mendapat imbalan dari Allah SWT. Dengan mengucapkan Alhamdulillahirobbil'alamin, penulis khususnya dan bagi pembaca terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa sekarang. Amin.

Bandar Lampung, 2023  
Penulis,

**Eni Puji Rahayu**  
**1941040050**





## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ix</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>xv</b>
<b>Daftar Lampiran .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	5
C. Identifikasi Masalah.....	10
D. Batasan Masalah .....	10
E. Rumusan Masalah.....	10
F. Tujuan Penelitian .....	11
G. Manfaat Penelitian .....	11
H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	12
I. Metode Penelitian .....	16
J. Sistematika Penulisan .....	26
<b>BAB II LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN.....</b>	<b>29</b>
A. Layanan Konseling Kelompok.....	29
1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok .....	29
2. Tujuan Konseling Kelompok .....	32
3. Asas- Asas Layanan Konseling Kelompok .....	33

4. Teknik Layanan Konseling Kelompok.....	34
5. Tahapan Layanan Konseling Kelompok .....	36
B. Kecemasan .....	38
1. Pengertian Kecemasan .....	38
2. Faktor - Faktor Penyebab Kecemasan.....	40
3. Ciri – Ciri Kecemasan.....	41
4. Macam – Macam Kecemasan .....	42

**BAB III MTS ROUDHATUL HUDA DESA DWI KARYA  
MUSTIKA KEC. MESUJI TIMUR KAB.  
MESUJI DAN PELAYANAN KONSELING  
KELOMPOK DALAM MENGURANGI  
KECEMASAN MENJELANG UJIAN ..... 43**

A. Profil MTs Roudhatul Huda Desa Dwi Karya Mustika Kec. Mesuji Timur Kab.Mesuji.....	43
1. Sejarah Berdirinya MTs Roudhatul Huda Desa Dwi Karya Mustika Kec.Mesuji Timur Kab.Mesuji.....	43
2. Visi Misi MTS Roudhatul Huda Desa Dwi Karya Mustika Kec. Mesuji Timur Kab. Mesuji.....	44
3. Struktur Kepengurusan .....	45
4. Sarana dan Fasilitas di MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika.....	45
5. Dewan Guru Dan Pesereta Didik Di MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika .....	46
B. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Tengah Semester Di MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kab. Mesuji .....	47
1. Pra-Konseling .....	47
2. Tahap Permulaan (Pembentukan) .....	49
3. Tahap Transisi ( Peralihan) .....	51
4. Tahap Kerja (Kegiatan).....	55
5. Tahap Akhir .....	58

<b>BAB IV ANALISIS PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGHADAPI UJIAN TENGAH SEMESTER DI MTs ROUDHATUL HUDA DWI KARYA MUSTIKA KABUPATEN MESUJI.....</b>	<b>61</b>
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>73</b>
A. Simpulan .....	73
B. Saran-Saran.....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>



## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1. Wawancara dengan Kepala Madrasah
- Gambar 2. Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling
- Gambar 3. Wawancara dengan siswa/siswi kelas IX MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika
- Gambar 4. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok
- Gambar 5. Pelaksanaan ujian tengah semester kelas IX MTs Roudhatul Huda
- Gambar 6. Jadwal pelaksanaan ujian tengah semester kelas IX MTs Roudhatul Huda
- Gambar 7. Surat izin melaksanakan penelitian
- Gambar 8. Surat izin rekomendasi perizinan penelitian dari Dina PTSP
- Gambar 9. Surat perizinan melakukan penelitian dari MTs Roudhatul Huda
- Gambar 10. Struktur kepengurusan MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika
- Gambar 11. Visi- Misi Madrasah
- Gambar 12. Tugas dan fungsi guru bimbingan dan konseling
- Gambar 13. Hasil turnitin skripsi

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Instrument Penelitian
2. Saran dan prasarana MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika
3. Data guru MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika
4. Data peserta didik MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika
5. Data peserta didik kelas IX MTs Raoudhatul Huda Dwi Karya Mustika
6. Pedoman wawancara guru BK
7. Pedoman wawancara guru kelas
8. Pedoman wawancara peserta didik
9. Pedoman obervasi
10. Kisi-kisi dokumentasi
11. Satuan layanan BK





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Penegasan judul diperlukan untuk memahami dan memberikan gambaran secara detail agar kedepannya tidak salah pengertian dan salah interpretasi serta meluasnya pembahasan dalam judul skripsi “Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional (Studi Kasus Di MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji”, maka perlu adanya penegasan variable agar mudah dipahami.

Layanan dengan pendekatan kelompok dalam bimbingan dan konseling merupakan bentuk usaha pemberian bantuan kepada siswa/siswi yang memerlukan. Suasana kelompok, yaitu antar hubungan dari semua yang terlibat dalam kelompok, dapat merupakan wahana di mana masing-masing anggota kelompok siswa/siswi itu (secara perorangan) dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan, dan berbagai reaksi dari anggota kelompok siswa/siswi lainnya untuk kepentingan dirinya yang bersangkutan-paut dengan pengembangan diri anggota kelompok yang bersangkutan. Dari segi lain, kesempatan, mengemukakan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi pun dapat memberikan peluang yang amat berharga bagi siswa/siswi yang bersangkutan<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>Afdal Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*, ed. by Y.Sartika (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017). 32.

Layanan Konseling Kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota siswa/siswi dan guru pembimbing (konselor) di mana komunikasi antar pribadi siswa tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu kearah yang lebih baik<sup>2</sup>.

Layanan konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien/siswa) agar dapat menghadapi persoalan atau konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Di dalam sebuah layanan konseling kelompok terdapat bantuan konseling yaitu dengan menyediakan kondisi, sarana dan keterampilan yang membuat klien (siswa) dapat membantu membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri<sup>3</sup>.

Berdasarkan beberapa deifinisi layanan konseling kelompok di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok merupakan suatu bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan & konseling dengan menyediakan kondisi atau tempat yang nyaman untuk siswa, sarana untuk mencapai tujuan konseling seperti

---

<sup>2</sup>Joko Sulistiyono, *Buku Panduan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Untuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah*, ed. by Hidayat dan Miskandi M, Pertama (Nusa Tenggara Barat: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penulisan Indonesia, 2022). 14-15 .

<sup>3</sup>Hasnida LNamora Lumanggo Lubis, *„Konseling Kelompo“k*, Edisi Pertama (Jakarta: Kencana, 2016)19.

instrument pengumpulan data siswa, dan keterampilan guru bimbingan & konseling dalam meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu kearah yang lebih baik selain itu juga agar siswa dapat menghadapi persoalan atau konflik dengan lebih baik

Kecemasan didefinisikan sebagai gangguan kemurungan (melancholic disorder) yang disebabkan sebagai gangguan karena terlalu banyak perasaan murung. Kecemasan juga memiliki arti suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi<sup>4</sup>.

Kecemasan menurut Freud dalam penelitian Yuni Lestari, menyebutkan bahwa yang dimaksud cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana siswa/siswi merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bertindak dan bersikap secara rasional sesuai dengan seharusnya. Kecemasan timbul akibat adanya respon terhadap kondisi stress atau konflik. Hal ini bisa terjadi dimana siswa/siswi mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampu beradaptasi<sup>5</sup>.

Kecemasan siswa dalam ujian merupakan factor penghambat dalam belajar yang mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis siswa/siwu, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, takut gagal, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Kecemasan yang

---

<sup>4</sup>Rischa Pramudia Trisnani Vivi Yuniar Fitriani Hagus Muryanto, Asroful Kadafi, 'Aplikasi Game Simulation Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UN Kelas IX SMP Negeri 1 Dagangan', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.2 (2013), 3-4.

<sup>5</sup>Yuni Lestari, Syarifuddin Latif, Ratna Widiastuti, 'Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2.3 (2013), 3.

dialami siswa/siswi dalam menghadapi ujian berupa cemas tidak dapat mengerjakan dengan baik, ketakutan mendapat nilai yang tidak sesuai target, ketakutan tidak dapat sekolah yang diharapkan karena nilai tidak sesuai, ketakutan tidak lulus ujian, dan ketakutan jika orang tua akan marah karena nilai tidak sesuai harapan<sup>6</sup>.

Kesimpulan dari beberapa pendapat di atas bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan perasaan, dimana siswa/siswi merasa lemah sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bertindak dan bersikap secara rasional sesuai dengan seharusnya dan suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan yang dialami siswa/siswi dalam menghadapi ujian berupa cemas tidak dapat mengerjakan dengan baik, ketakutan mendapat nilai yang tidak sesuai target, ketakutan tidak lulus ujian tengah semester (remedial), dan ketakutan jika orang tua akan marah karena nilai tidak sesuai harapan

Berdasarkan penjelasan judul di atas, yang dimaksudkan tentang proses pemberian bantuan yang diberikan Guru Bimbingan Konseling (BK) kepada siswa/siswi dalam situasi kelompok untuk mengurangi suatu keadaan perasaan dimana siswa/siswi merasa tidak dapat berkonsentrasi, susah mengingat, takut gagal dan khawatir sesuatu yang buruk akan segera terjadi sehingga dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis dalam menghadapi ujian tengah semester. Adapun objek dari penelitian ini adalah ujian di kelas IX

---

<sup>6</sup> Enik Sartika, 'Reduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Melalui Islamic Brief Counselling Pada Siswa', *Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 3.2 (2024AD), 86.

MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Kecemasan menghadapi ujian tengah semester adalah kondisi kecemasan dimana peserta didik atau siswa tidak nyaman dalam menjalaninya karena adanya tuntutan dari sekolah yang dirasakan menekan atau memaksa akan mendapatkan sesuatu yang berat dalam hidupnya, sehingga memicu terjadinya ketegangan dalam fisik, psikis, dan perubahan dalam bertingkah laku serta dapat mempengaruhi prestasi belajar dan semangat peserta didik<sup>7</sup>. Berdasarkan paparan diatas disimpulkan bahwa efek negatif yang ditimbulkan dari kecemasan bisa diperlukan langkah konkrit untuk membantu siswa dalam mencegah kecemasan, khususnya kecemasan yang berkaitan dengan ujian akhir. System pendidikan, layanan konseling memiliki peran strategis untuk membantu siswa mencegah kecemasan menghadapi ujian tengah semester. Pelaksanaan dalam layanan konseling yang relevan dalam mencegah kecemasan menghadapi ujian tengah semester adalah layanan konseling kelompok.

Kecemasan mengakibatkan siswa tidak konsentrasi sehingga berdampak mengganggu hasil belajar. Hubungan antara ujian tengah semester dan kecemasan siswa dapat di lihat sebagai berikut, yaitu tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar sedangkan tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar, siswa dengan tingkat kepandaian yang rendah merasa cemas dalam

---

<sup>7</sup> Desmita," *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* "(Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), 291.



menghadapi ujian daripada siswa yang pandai, apabila siswa cukup mengenal jenis ujian yang dihadapi maka kecemasan akan berkurang pada ujian yang membutuhkan cara berfikir yang fleksibel siswa/siswi sangat cemas hasilnya buruk.

Layanan konseling kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok, masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi dan social dapat menggunakan layanan konseling kelompok<sup>8</sup>. Suasana kelompok dapat memberikan kesempatan untuk belajar satu sama lain, serta kesempatan untuk menghasilkan solusi bersama. Kelompok juga dapat menjadi tempat yang aman untuk mengeluarkan atau menyalurkan emosi<sup>9</sup>.

Berkaitan dengan bimbingan dan konseling, Allah SWT telah memberi isyarat agar dalam menyampaikan suatu pengetahuan hendaknya dilakukan dengan cara yang hikmah yaitu dengan perkataan yang benar dan tegas, serta dengan nasehat dan diskusi yang baik. Hal ini sebagaimana Allah SWT kisahkan dalam Q.S. Al-Luqman ayat 13 dan 16;

وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ

الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ ﴿١٦﴾

<sup>8</sup> Nurihsan, "Strategi Layanan Bimbingan & Konseling" (Bandung: Refika Aditama, 2005), 17.

<sup>9</sup> Novi Wahyu Hidayati Novi Andriati, 'Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Control Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional', Jurnal Manajemen Pendidikan, 16.1 (2021), 39.

يٰۤاِبْنِيۤ اِنَّهَاۤ اِنْ تَكُ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ حَرْدَلٍ فَتَكُنْ فِيۡ صَخْرَةٍ اَوْ فِي السَّمٰوٰتِ اَوْ فِي الْاَرْضِ يٰۤاْتِ بِهَا اللّٰهُۤ اِنَّ اللّٰهَ لَطِيۡفٌ خَبِيۡرٌ ﴿١٦﴾

dan (Ingatlah) ketika Luqman berkata kepada anaknya, diwaktu ia memberi pelajaran kepadanya: "Hai anakku, janganlah kamu mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar" (13). (Luqman berkata): "Hai anakku, sesungguhnya jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji sawi, dan berada dalam batu atau di langit atau di dalam bumi, niscaya Allah akan mendatangkannya (membalasinya). Sesungguhnya Allah Maha Halus lagi Maha Mengetahui. (16). (QS. Luqman: 13 dan 16).

Pendapat M. Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat diatas menerangkan jika Allah SWT telah menganugerahkan kepada Luqman cara hikmah, perasaan yang halus, dan kearifan yang dapat menyampaikan kepada pengetahuan yang hakiki dan jalan yang benar menuju kebahagiaan yang abadi. Oleh karena itu, ia bersyukur kepada Allah SWT yang telah memberi nikmatnya itu. Hal itu menunjukkan bahwa pengetahuan dan ajaran-ajaran yang disampaikan Lukman itu semata-mata berdasarkan ilmu dan hikmah yang telah dianugerahkan Allah SWT.<sup>10</sup> Hikmah berarti perkataan yang tegas dan benar dapat membedakan antara hak dengan yang batil. Hikmah juga dimaknai dengan melihat kondisi sasaran yang akan dihadapi. Jadi kaitan proses bimbingan dan konseling yang disampaikan

---

<sup>10</sup> M. Quraish Shihab, "Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan Dan Keseriusan Al-Qur'an" (Jakarta, 2005).

dengan hikmah yaitu proses bimbingan konseling disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti, bahasa yang sopan, bahasa yang tegas dan dengan melihat kondisi sasaran konseling (klien), itu berarti melihat kondisi permasalahan yang dialami oleh klien.

Salah satu layanan konseling yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling adalah konseling kelompok. Layanan konseling kelompok menekankan pada dimensi kognitif individu dan menawarkan berbagai metode yang berorientasi pada tindakan untuk membantu mengambil langkah yang jelas dalam mengubah tingkah laku. Untuk mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian dapat digunakan teknik pengubahan pola pikir secara psikis dan dimensi material yakni sembuh secara fisik dan keduanya diarahkan untuk memahami fitrah manusia dan juga agar siswa dapat mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif, serta membantu klien mengubah pandangan negatif pada kegagalan dan membuat klien lebih bersedia untuk melaksanakan kegiatan yang diinginkan<sup>11</sup>.

Sejalan dengan pendapat santrock pada penelitian Wa Ode Husniah & Maria Ulfa, mengatakan jika kecemasan yang di alami dapat diatasi oleh para siswa maka dapat berakibat pada menurunnya kemampuan siswa dalam mengerjakan soalpada waktu ujian sehingga dapat menyebabkan siswa tersebut dinyatakan mendapat hasil kurang maksimal atau hasil yang tidak diinginkan<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> Enik Sartika. 88-89.

<sup>12</sup> Maria Ulfa Wa Ode Husniah, 'Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Konseling Kelompok Gestalt', *Jurnal Psikologi Konseling*, 15.2 (2019), 532.

Hal tersebut sebagaimana studi tentang mengurangi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester melalui konseling kelompok Gestalt menjelaskan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian adalah layanan konseling kelompok<sup>13</sup>.

Demikian halnya kecemasan yang dialami siswa/siswi kelas IX di MTs Roudhatul Huda Desa Dwi Karya Mustika Kecamatan Mesuji Timur Kabupaten Mesuji yang berjumlah 22 siswa/siswi, mereka juga mengalami kecemasan saat menghadapi ujian dengan gejala seperti gugup, tegang, berkeringat, dingin, badan gemetar, gelisah, sulit konsentrasi dan mereka cenderung menghindari untuk mengerjakannya. Hal ini akan mempengaruhi pada persiapan diri dalam mengikuti ujian tengah semester. Siswa merasa takut mendapatkan nilai yang rendah dan tidak memuaskan orang tua mereka, dan tuntutan untuk belajar lebih efektif. Hal tersebut membuat siswa merasa terbebani dan memicu timbulnya stress<sup>14</sup>.

Namun demikian, setelah diadakannya konseling kelompok oleh guru bimbingan konseling yaitu Ibu Riski S. Pd yang diikuti oleh 22 siswa/siswi kelas IX MTs Roudhatul Huda Desa Dwi Karya Mustika menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan yang dialami siswa masih ada atau dapat dikatakan bahwa belum dapat meminimalisir kecemasan siswa<sup>15</sup>. Hal ini membuat

---

<sup>13</sup> Wa Ode Husniah. 152.

<sup>14</sup> Wawancara, 'Siswa/Siswi Kelas IX MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika. 18 Desember 2022'.

<sup>15</sup> 'Wawancara. Ibu Riski S.Pd (Guru BK). MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika. 18 Desember 2022.

peneliti tertarik melakukan penelitian di MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji.

### **C. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat diidentifikasi masalah-masalah yang terjadi sebagai berikut:

1. Siswa/siswi yang mengalami ketidaknyamanan saat ujian tengah semester.
2. Sifat pesimis siswa/siswi saat menghadapi ujian tengah semester.
3. Kurangnya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari proses layanan konseling kelompok.

### **D. Batasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan, maka pada batasan masalah ini peneliti hanya terfokus pada pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi Ujian Tengah Semester dan Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IX MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji.

### **E. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian di MTs

Roudhatul Huda Desa Dwi Karya Mustika Kecamatan Mesuji Timur Kabupaten Mesuji?

## **F. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui hasil dari metode layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian tengah semester kelas IX di MTs Roudhatul Huda Desa Dwi Karya Mustika Kecamatan Mesuji Timur Kabupaten Mesuji.

## **G. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

### **1. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Dapat menambahkan pengalaman dan keterampilan untuk mengatasi siswa yang memiliki rasa kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi ujian di sekolah dengan member layanan konseling kelompok.

#### **b. Bagi Jurusan**

Penelitian ini dapat menambahkan wawasan calon peneliti untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dalam mengurangi rasa kecemasan siswa saat mengikuti ujian di MTS Rouhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji.

## **2. Manfaat Teoritis**

- a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya untuk guru BK dalam mengatasi siswa yang memiliki rasa kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi ujian semester di sekolah.
- b. Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam dibidang penggunaan konseling kelompok.

## **H. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan dari menghindari manipulasi sebuah karya ilmiah dan menguatkan bahwa penelitian yang penulis lakukan tidak meniru penelitian yang lain, diantaranya adalah:

1. Febriantika Welda Praskara, Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri, dengan judul Efektifitas Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Bertanya di Dalam Kelas Siswa Kelas X-TKR IT Al-Kaustar Srengat Blitar, dengan subjek pada penelitian ini sebanyak 2 siswa yang semuanya adalah siswa SMK IT Al-Kaustar Srengat Blitar.

Hasil penelitian menurut Febriantika Welda Praskara menunjukkan bahwa penelitian relevan tersebut dilator belakangi oleh banyaknyasiswa yang mengalami kecemasan bertanya didalam kelas saat KBM berlangsung, kecemasan bertanya dapat

menimbulkan ketegangan dalam diri seseorang. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dengan konseling kelompok mampu mengurangi kecemasan bertanya didalam kelas ini terbukti bahwa data-data observasi didalam kelas sebelum melakukan fase intervensi subjek benar-bener mengalami kecemasan bertanya didalam kelas<sup>16</sup>.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya yaitu pada penelitian oleh Febriantika ini kecemasan yang diteliti yaitu tentang kecemasan siswa saat bertanya didalam kelas, sedangkan pada penelitian saya meneliti tentang kecemasan siswa saat menghadapi ujian. Lalu pada subjek penelitian, pada penelitian Febriantika yaitu kelas X-TKR Al-Kautsar Srengat Blitar dengan mengambil sampel sebanyak 2 siswa, sedangkan pada penelitian saya mengambil subyek dari kelas IX MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika sebanyak 22 siswa, maka didapatkan hasil yang berbeda, hasil dari pelaksanaan konseling kelompok oleh Febriantika menunjukkan hasil dapat mengurangi kecemasan siswa.

2. Ayu Wandira, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. Peneliti dengan judul Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Cinema Therapy Untuk Mereduksi Social Anxiety Siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan.

Penelitian Ayu Wandira termasuk penelitian eksperimen dengan design Nonequivalent control

---

<sup>16</sup> Febriantika Welda Praskara, 'Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Bertanya Didalam Kelas Siswa Kelas X-TKR SMK IT Al-Kautsar Srengat Blitar' (Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri, 2016), 4.



group design. Penelitian ini menggunakan 10 subjek yang memiliki tingkat kecemasan social dalam kategori sedang hingga sangat tinggi, diambil menggunakan teknik purposive sampling yang akan dibagi menjadi duakelompok, satu kelompok akan diberi perlakuan (kelompok eksperimen) dan satu kelompok lagi akan diberi perlakuan (kelompok control)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui layanan konseling kelompok teknik cinema therapy dapat mengatasi kecemasan social yang dialami siswa. Pernyataan tersebut didukung dengan data nilai yaitu 0,042 yang berarti lebih kecil daripada nilai 0,05 sehingga hipotesis diterima. Maka terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik cinema therapy untuk mereduksi kecemasan social siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan<sup>17</sup>.

Perbedaan penelitian oleh Ayu Wandira dengan penelitian saya yaitu terletak pada penggunaan teknik dalam pelaksanaan konseling kelompok, penelitian oleh Ayu Wandira menggunakan teknik cinema therapy sementara penelitian saya hanya menggunakan layanan konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan.

3. Wa Ode Husniah dan Maria Ulfa. Universitas Muhammadiyah Buton, penelitian dengan judul “Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Semester Melalui Konseling Kelompok Gestalt” di SMP Negeri 5 Wangi-wangi.

---

<sup>17</sup> Ayu Wandira, ‘Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Cinema Therapy Untuk Mereduksi SocialAnxiety Siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan’ (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2020), 3.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan konseling kelompok Gestalt dan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Wangi-wangi. Jenis penelitian ini menggunakan metode Pre Eksperimen dengan desain One Group Pre-test and Post-test Design. Populasi penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 5 Wangi-wangi yang jumlah 123 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan purposive sampling di mana sampel berjumlah 12 siswa dari siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Wangi-wangi.

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis uji wilcoxon dari data gain menggunakan SPSS versi 16.0 for windows dengan melihat perbandingan nilai signifikansi atau Asymp. Sig (2-tailed) < 0.05, maka hipotesis di terima, namun jika nilai signifikansi atau Asymp. Sig (2-tailed) > 0.05 maka hipotesis ditolak. Hasil penelitian menunjukkan gambaran siswa sebelum diberikan Konseling Kelompok Gestalt pada hasil pre-test kategori tinggi 8 siswa dengan presentase (100%) kategori sedang (0%) dan kategori rendah (0%). Dan pada hasil post-test kategori tinggi (0%), kategori sedang 3 siswa dengan presentase 37% dan kategori rendah 5 siswa dengan presentase 63%. Pada uji wilcoxon di gunakan untuk membandingkan perbedaan nilai pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen, sehingga memperoleh nilai signifikansi atau Asymp. Sig (2-tailed) 0.001 < 0.05, maka hipotesis di terima. yang berarti dapat Disimpulkan bahwa Konseling Kelompok Gestalt efektif mengurangi kecemasan siswa menghadapi Ujian Semester siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Wangi-

wangi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka saran yang dapat disampaikan yaitu hendaknya konselor lebih bervariasi dan meningkatkan frekuensi pemberian layanan informasi untuk membantu siswa dalam mengurangi Kecemasan siswa menghadapi Ujian Semester secara tepat<sup>18</sup>.

Perbedaan penelitian Wa Ode & Maria Ulfa dengan penelitian saya yaitu terletak pada penggunaan metode penelitian yang digunakan pada penelitian tersebut. Penelitian oleh Wa Ode & Maria Ulfa menggunakan metode penelitian kualitatif dalam menemukan hasil penelitian sedangkan penelitian saya menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif dalam penelitian.

## **I. Metode Penelitian**

Metode penelitian adalah suatu kegiatan ilmiah yang dilakukan secara bertahap dimulai dengan penentuan topic, pengumpulan data dan menganalisis data, sehingga nantinya diperoleh suatu pemahaman dan pengertian atas topic, gejala atau isu tertentu<sup>19</sup>.

### **1. Jenis dan Sifat Penelitian**

#### **a. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian merupakan payung yang akan digunakan sebagai dasar utama pelaksanaan riset. Oleh karena itu penentuan jenis penelitian didasarkan pada pilihan yang

---

<sup>18</sup> Wa Ode Husniah. 153.

<sup>19</sup> J.R Raco, *Metode Penelitian Kualitatif (Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya)* (Jakarta: Grasindo, 2010), 2-3.

tepat karena akan berimplikasi pada keseluruhan perjalanan riset.

Penelitian ini adalah jenis penelitian field research (penelitian lapangan), yang mana penelitian ini berfokus pada hasil pengumpulan data dari informan yang telah ditentukan<sup>20</sup>, antara lain:

### 1) Objek Penelitian

- a) Tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa-siswa MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji
- b) Program bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru BK dengan layanan konseling kelompok.

### 2) Subjek Penelitian

- a) Siswa/siswi di MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji yang sedang atau akan menghadapi ujian.
- b) Guru BK MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji.

### b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif adalah suatu pendekatan dalam meneliti status kelompok, obyek, suatu kondisi, suatu system pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Sedangkan kualitatif menurut Bogdan dan Taylor adalah suatu prosedur

---

<sup>20</sup> Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Rosda Karya, 2002), 186.

penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis dan lisan dari orang lain dan perilaku yang diamati<sup>21</sup>.

Maka dari itu, pendekatan deskriptif kualitatif adalah suatu pendekatan yang menggambarkan keadaan suatu status fenomena yang terjadi dengan kata-kata atau kalimat, kemudian dipisah-pisahkan menurut kategori untuk mendapatkan kesimpulan. Sedangkan Soerjono Soekanto dalam bukunya yang berjudul *Pengantar Penelitian Hukum* berpendapat bahwa penelitian deskriptif kualitatif adalah prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan suatu objek atau objek panel (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) kemudian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagai objek<sup>22</sup>.

## 2. Sumber Data

**a. Data primer**, adalah data yang diperoleh secara langsung dari subjek penelitian pada penelitian lapangan yaitu siswa/siswi kelas IX yang berjumlah 22 di MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji yang mengalami kecemasan saat menghadapi ujian tengah semester. Dan Guru BK MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji yaitu, Ibu Riski S.Pd.

**b. Data sekunder**, yaitu data yang diperoleh secara tidak langsung dari lapangan penelitian

---

<sup>21</sup> Ibid. 3.

<sup>22</sup> Soerjono Soekanto, *Pengantar Penelitian Hukum* (Jakarta: UI Press, 1999),

kepuustakaan<sup>23</sup>. Adapun sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah data-data mengenai MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji mulai dari sejarah, visi-misi, jumlah peserta didik, keadaan guru, struktur kepengurusan, dan sarana prasarana.

### 3. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti memperoleh data dengan menggunakan metode sebagai berikut:

#### a. Metode Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara (interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara (interviewee) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu<sup>24</sup>. Wawancara atau interview mempunyai kesamaan dengan kuesioner dalam hal keduanya sebab sebagai teknik pemahaman individu yang menggunakan daftar pertanyaan dan komunikasi secara verbal (tanya jawab, lisan) dapat langsung bertatap muka antara pewawancara/konselor dengan orang yang diwawancarai<sup>25</sup>.

Sedangkan wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara bebas terpimpin, yaitu kombinasi antara interview bebas dan interview terpimpin. Dalam

---

<sup>23</sup> Sri Mamudji Soerjono Soekanto, *Penelitian Hukum Normatif* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003), 13.

<sup>24</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), 135.

<sup>25</sup> Susilo Ruhardjo Dan Gudnanto, *Pemahaman Individual Teknik Non Tes* (Jakarta: Pt Kharisma Putra Utama, 2013), 124.

melakukan interview ini, pewawancara membawa pedoman yang hanya merupakan garis besar tentang hal-hal yang akan ditanyakan. Sehingga penelitian ini bisa mendapatkan data yang valid dan terfokus pada pokok permasalahan yang sedang diteliti mengenai cara guru BK dalam menangani kecemasan yang dialami oleh siswa/siswi kelas IX MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji.

Dalam hal wawancara ini dilakukan terhadap narasumber yaitu guru bimbingan dan konseling MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji yaitu Ibu Riski S.Pd., siswa/siswi kelas IX, dan guru mata pelajaran.

#### **b. Metode Observasi (Pengamatan)**

Pengamatan atau observasi sering dipakai sebagai teknik pengumpulan data dalam sebuah penelitian yang bertujuan mengkaji tingkahlaku. Observasi adalah suatu teknik pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan secara langsung terhadap gejala-gejala subjek yang diselidiki, baik pengamatan itu dilakukan dalam situasi yang sebenarnya maupun dalam situasi yang direkayasa<sup>26</sup>.

Observasi dilakukan untuk mengetahui seluruh aktivitas yang terjadi. Teknik ini merekam secara langsung dan tidak langsung kegiatan-kegiatan yang sedang terjadi.

---

<sup>26</sup> Burhan Ashshofa, *Metode Penelitian Hukum* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004),26.

Observasi yang dilakukan merupakan pengamatan terhadap seluruh kegiatan dan perubahan yang terjadi pada saat dilakukannya pemberian tindakan<sup>27</sup>.

Observasi dalam penelitian ini untuk mencari data siswa, data guru bimbingan konseling dan data pelaksanaan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian dengan cara peneliti datang ke MTs Raudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji. Guru bimbingan konseling dan siswa yang aktif, guna untuk mencapai keberhasilan dalam proses observasi.

### **c. Dokumentasi**

Metode dokumentasi adalah suatu carapengumpulan data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang ada atau catatan-catatan yang tersimpan, baik itu berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, dan lain sebagainya<sup>28</sup>.

Jadi dalam penelitian ini penulis menggunakan metode ini untuk melengkapi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi, penulis juga menggunakan metode dokumentasi sebagai pelengkap yang dibutuhkan untuk memperoleh data dalam bentuk dokumen-dokumen penting seperti dokumen data-data sejarah MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika, data diri siswa/siswi dan beberapa

---

<sup>27</sup> Gudnanto. Loc.it.

<sup>28</sup> Margono S, *Metodologi Penelitian pendidikan Komponen* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2007),83.



foto-foto MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika, foto dengan siswa/siswi, guru bimbingan konseling, dan juga foto dengan Kepala Madrasah MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika. Dalam penelitian ini metode dokumentasi penulis gunakan untuk memperoleh dokumen-dokumen yang ada di MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kualitatif yaitu metode yang sifatnya tidak terlalu mengutamakan makna, sebaiknya penekanannya pada deskriptif menyebabkan format deskriptif kualitatif lebih banyak menganalisis permukaan data, hanya memperhatikan proses-proses kejadian suatu fenomena, bukan kedalam data ataupun makna makna data. Teknik analisa kualitatif yaitu digambarkan dengan kata-kata atau kalimat, kemudian dipisahkan menurut kategori untuk diambil kesimpulan<sup>29</sup>.

Dalam pengolahan analisis data kualitatif meliputi beberapa langkah yaitu:

##### **a. Data display (penyajian data)**

Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, gambar, dan kutipan wawancara.

##### **b. Data drawing (kesimpulan)**

Pada tahap ini, kesimpulan awal yang ditemukan masih bersifat sementara, dan akan

---

<sup>29</sup> Bungin Burhan, *Penelitian Kualitatif Edisi Kedua* (Jakarta: Prenada Media Gorup, 2007),70.

berubah jika tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat pada tahap pengumpulan berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang ditemukan pada tahap awal. Didukung oleh bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel<sup>30</sup>.

Penelitian berusaha menarik kesimpulan verifikasi, kesimpulan awal yang masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak dikuatkan dengan bukti dan hal-hal yang mendukung pada tahap pengumpulan data, jika kesimpulan sudah didukung oleh bukti yang valid dan konsisten maka kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dalam mengumpulkan data menjadikesimpulan yang kredibel.

## **5. Teknik Keabsahan Data**

Keabsahan data merupakan derajat kepercayaan atau kebenaran hasil suatu penelitian. Keabsahan data di dalam penelitian kualitatif, suatu realitis itu bersifat majemuk dan dinamis, sehingga tidak ada yang konsisten dan berulang seperti semula. Keabsahan data dapat dicapai dengan menggunakan proses pengumpulan data dengan teknik triangulasi data.

Triangulasi data merupakan teknik pengumpulan data yang sifatnya menggabungkan berbagai data

---

<sup>30</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2018),246.

dan sumber yang telah ada. Triangulasi data merupakan teknik pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Maka terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data dan triangulasi waktu.

#### **a. Triangulasi Sumber**

Triangulasi sumber data adalah menggali kebenaran informai tertentu melalui berbagai metode dan sumber perolehan data. Misalnya, selain melalui wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan observasi terlibat (participant obervation), dokumen tertulis, arsip, dokumen sejarah, catatan resmi, catatan atau tulisan pribadi dan gambar atau foto. Masing-masing cara itu akan menghasilkan bukti atau data yang berbeda, yang selanjutnya akan memberikan pandangan (insights) yang berbeda pula mengenai fenomena yang diteliti.

#### **b. Triangulasi Antar Peneliti**

Triangulasi antar-peneliti dilakukan dengan cara menggunakan lebih dari satu orang dalam pengumpulan dan analisis data. Teknik ini untuk memperkaya khasanah pengetahuan mengenai informasi yang digali dari subjek penelitian. Namun orang yang diajak menggali data itu harus yang telah memiliki pengalaman penelitian dan bebas dari konflik kepentingan agar tidak justru merugikan peneliti dan melahirkan bias baru dari triangulasi.

### c. Triangulasi Teknik

Triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan survei. Untuk memperoleh kebenaran informasi yang handal dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu, peneliti bisa menggunakan metode wawancara dan observasi atau pengamatan untuk mengecek kebenarannya. Selain itu, peneliti juga bisa menggunakan informan yang berbeda untuk mengecek kebenaran informasi tersebut. Triangulasi tahap ini dilakukan jika data atau informasi yang diperoleh dari subjek atau informan penelitian diragukan kebenarannya.

### d. Triangulasi Teori

Hasil akhir penelitian kualitatif berupa sebuah rumusan informasi atau thesis statement. Informasi tersebut selanjutnya dibandingkan dengan perspektif teori yang relevan untuk menghindari bias individual peneliti atas temuan atau kesimpulan yang dihasilkan. Selain itu, triangulasi teori dapat meningkatkan kedalaman pemahaman asalkan peneliti mampu menggali pengetahuan teoretik secara mendalam atas hasil analisis data yang telah diperoleh.<sup>31</sup>

Dalam penelitian ini triangulasi yang digunakan yaitu triangulasi sumber data dan

---

<sup>31</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2015), 83.

triangulasi teori. Sampai data lengkap kemudian divalidasi dari berbagai sumber sehingga dapat menjadi dasar untuk penarikan kesimpulan. Dengan teknik ini diharapkan data yang dikumpulkan memenuhi konstruk penarikan kesimpulan. Kombinasi triangulasi ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan di lapangan, sehingga peneliti bisa melakukan pencatatan data secara lengkap. Dengan demikian, diharapkan data yang dikumpulkan layak untuk dimanfaatkan.

## **J. Sistematika Penulisan**

Adapun pembahasan dalam permasalahan harus didasari dengan kerangka berfikir yang lebih jelas dan terarah. Maka sistematika pembahasaan dari proposal ini adalah sebagai berikut :

### **Bab I Pendahuluan**

Pada BAB I membahas tentang gambaran umum yaitu mengenai penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

### **Bab II Layanan Konseling Kelompok Dan Upaya Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian**

Membahasa mengenai kajian teori yang terkait dengan penelitian yaitu pengertian dengan judul penelitian yaitu pengertian dari layanan konseling

kelompok, tujuan layanan konseling kelompok, asas-asas layanan konseling kelompok, teknik-teknik layanan konseling kelompok, tahapan layanan konseling kelompok. Serta kajian teori tentang kecemasan ujian yang terdiri dari pengertian kecemasan, macam-macam kecemasan, factor-faktor yang penyebab kecemasan, cirri-ciri kecemasan dan ujian.

### **Bab III Mts Roudhatul Huda Dan Pelayanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang Ujian**

Membahas tentang gambaran umum tentang MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika yang meliputi profil dari MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika, Visi-Misi, struktur kepengurusan, sarana & fasilitas MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika, data siswa yang mengalami kecemasan menghadapi ujian dan jumlah dewan guru. Serta gambaran umum pelayanan konseling kelompok dan upaya penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

### **Bab IV Analisis Pelayanan Konseling Kelompok Di Mts Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika**

Berisi mengenai analisis data yang telah dilakukan peneliti yaitu mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian tengah semester di MTS Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji

## **Bab V Penutup**

Berisi mengenai kesimpulan yang berkaitan dengan hasil penelitian dan berisi saran yang sesuai dengan hasil penelitian yaitu Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian tengah semester Di MTs Roudhatul Huda Desa Dwi Karya Mustika Kec. Mesuji Timur Kab. Mesuji.



**BAB II**  
**LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM**  
**MENGURANGI KECEMASAN SISWA**  
**MENGHADAPI UJIAN**

**A. Layanan Konseling Kelompok**

**1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok adalah bentuk konseling yang membantu beberapa individu yang diarahkannya mencapai fungsi kesadaran secara efektif untuk jangka waktu pendek dan menengah. Dikutip dari Adiputra dalam buku konseling kelompok mendefinisikan konseling kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan suatu system layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan, dan mengenai konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah.

Dalam definisi yang luas, konseling kelompok memiliki banyak pengertian dan rumusan yang berbeda pada setiap teori menurut para tokohnya. Shertzer dan Stone yang dikutip dari tulisan Mappiare mengungkapkan bahwa kebutuhan akan



adanya konseling pada dasarnya timbul dari dalam dan luar diri individu yang memunculkan pertanyaan mengenai apa yang seharusnya dilakukan individu. Disinilah konseling mengambil perannya agar individu dapat menjawab sebanyak mungkin pertanyaan yang mengganggu pikiran dan tingkah lakunya sehingga dapat memecahkan permasalahannya sendiri.

Lesmana mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Didalam sebuah konseling kelompok terdapat bantuan konseling yaitu dengan menyediakan kondisi, sarana dan keterampilan yang membuat klien dapat membantudirinyasendiri dalam memebuhi rasa aman, cinta, harga diri, mmebuat keputusan dan aktualisasi diri. Memberikan bantuan juga mencakup kesediaan konselor untuk mendengarkan perjalanan hidup klien baik masa lalunya, harapan-harapan, keinginan yang tidakterpenuhi, kegagalan yang dialami, trauma dan konflik yang sedang dihadapi klien.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien.

Ada beberapa istilah yang sering muncul pada beberapa buku konseling dalam penggunaan kata

untuk menyebutkan pihak yang membantu maupun pihak yang dibantu. Untuk memudahkan pembaca, maka dalam penulisan ini, penulis menggunakan istilah konselor untuk orang yang menyediakan bantuan dan istilah klien berlaku untuk orang yang menjalani proses menerima bantuan<sup>1</sup>.

konseling kelompok disekolah merupakan salah satu layanan responsive dimana layanan ini memberikan bantuan terhadap peserta didik/konseli yang memiliki kebutuhan dan masalah yang memerlukan bantuan dengan segera. Sebagaimana yang dikemukakan prayitno dkk dalam buku penilain konseling kelompok bahwa proses pengentasan masalah individu dalam konseling kelompok mendapatkan dimensi yang lebih luas. Konseling kelompok termasuk dalam jenis kelompok perkembangan (growth-centered) yang bertujuan untuk mengembangkan pribadi peserta didik seperti kemampuan berkomunikasi dan bersosialisasi. Konseling kelompok perkembangan adalah pencapaian tujuan perkembangan dan memfokuskan pada kebutuhan dan kegiatan belajarnya. Dengan demikian, focus konseling kelompok adalah membantu seluruh peserta didik tanpa kecuali dengan tujuan agar mereka mencapai taraf perkembangan pribadi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> L Namora Lumanggo Lubis.19.

<sup>2</sup> Irwan Fathurrochmon Dina Hajja Ristianti, *Penilaian Konseling Kelompok* (Bengkulu: Deepublish, 2020).11.

## 2. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan intervensi konseling melalui kelompok. Tujuan dari konseling kelompok adalah mengentaskan masalah sehingga konseling kelompok juga membantu mengentaskan masalah dengan memanfaatkan kelompok. Namun konseling kelompok bukan hanya sebatas membantu mengentaskan masalah, ada aspek lain dalam konseling kelompok. Berdasarkan sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mayo dkk (dalam buku Wibowo) bahwasanya konseling kelompok mengembangkan kepercayaan diri peserta didik, meningkatkan kesadaran diri, meningkatkan keterampilan komunikasi dan peningkatan motivasi dibanding dengan konseling individual. Selain itu melalui konseling kelompok mendapatkan peningkatan keterampilan membaca dan matematika bagi paraanggotanya<sup>3</sup>.

Tujuan konseling kelompok secara umum sebagai berikut:

- a. Belajar mempercayai diri sendiri dan orang lain.
- b. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan orang banyak.
- c. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya.
- d. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing kelompok.
- e. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

---

<sup>3</sup>Ibid. 12

- f. Mengembangkan perhatian dan kasih sayang kepada orang lain.
- g. Menanamkan alternative cara penanganan masalah-masalah pengembangan normal dan pengatasan konflik tertentu.
- h. Meningkatkan pengarahan diri ke saling bergantung dan bergantung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.
- i. Menyadari pilihan diri sendiri dan membuat pilihan dengan bijak membuat rencana spesifik untuk mengubah perilaku tertentu dan berkomitmen untuk melaksanakan rencana tersebut.
- j. Memperjelas nilai-nilai diri dan memutuskan akan mengubahnya serta bagaimana cara mengubahnya jika memang di perlukan<sup>4</sup>.

### **3. Asas- Asas Layanan Konseling Kelompok**

Prayitno (mengartikan konseling kelompok adalah sebagai berikut Konseling yang diselenggarakan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar dan karier).

Lebih jauh dengan layanan konseling kelompok, siswa dapat diajak untuk mengemukakan masalah

---

<sup>4</sup> Endah Rahayuningdyah, 'Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe', Jurnal JIPE, 1.2 (2016).1-14.

untuk bersama-sama membahas dalam kelompok untuk mengentaskannya, serta dapat mengembangkan nilai-nilai kehidupan yang bermakna dalam kelompok tersebut dengan demikian, selain dapat menumbuhkan hubungan yang baik antara anggota kelompok kemampuan berkomunikasi antar individu, pemahaman berbagai kondisi dan situasi lingkungan, dapat juga mengembangkan sikap dan tindakan nyata untuk mencapai hal-hal yang di inginkan sebagaimana yang terungkap dalam kelompok<sup>5</sup>.

Asas – asas yang terdapat dalam layanan konseling kelompok adalah asas kerahasiaan dan asa kesukarelaan dan keputusan diambil oleh klien sendiri. Dalam konseling kelompok bahwa konselor dan klien menjaga kerahasiaan yang terdapat dalam kegiatan konseling kelompok. Hal ini didasarkan pada pandangan bahwa menjaga kerahasiaan adalah hal utama untuk membangun relasi yang berlandaskan saling percaya. Sedangkan asas kesukarelaan berarti proses layanan bimbingan dan konseling harus langsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak klien mampu dari pihak konselor<sup>6</sup>.

#### **4. Teknik Layanan Konseling Kelompok**

Teknik dalam layanan konseling kelompok yaitu sebagai berikut:

---

<sup>5</sup> Egy Novita Fitri and Marjohan, 'Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa', Jurnal Educatio, 2.2 (2016), 19–23.

<sup>6</sup> Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Mudrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009),182.

a. Teknik umum (pengembangan dinamika kelompok), adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi:

- 1) Komunikasi multi-arah secara efektif dinamis dan terbuka
- 2) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi.
- 3) Dorongan minimal untuk memantapkan respons aktivitas anggota kelompok
- 4) Penjelasan, pendalaman dan pemberian contoh (uswatum hasanah) untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan
- 5) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

b. Teknik permainan kelompok, dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Sederhana
- 2) Menggembirakan
- 3) Menimbulkan suasana rilek dan tidak melelahkan
- 4) Meningkatkan keakraban
- 5) Diikuti oleh semua anggota kelompok

- 6) Konselor harus mampu memilih jenis – jenis permainan yang
- 7) relevan dengan materi pembahasana dalam kegiatan layanan (sesi
- 8) (konseling)<sup>7</sup>.

## 5. Tahapan Layanan Konseling Kelompok

Corey dan Yolam dalam buku konseling kelompok oleh Lubis membagi tahapan konseling kelompok menjadi enam bagian yaitu:

### a. Pra-konseling

Pada tahap ini klien telah diseleksi dan akan dimasukan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Penting sekali pada tahap ini konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama. Konselor juga menekankan bahwa pada kegiatan konselinghal yang paling utama adalah ketelibatan klien bukan hanya ikut serta dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

### b. Tahap Permulaan (Pembentukan)

Black (dalam Lubis) menguraikan langkah yang dijalani pada tahap ini adalah perkenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai.

---

<sup>7</sup> Ibid. 183.

### c. Tahap Transisi (Peralihan)

Pada tahap ini terjadi ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Pada tahap ini konselor diharapkan mampu membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat dirumuskan bersama dan diketahui penyebabnya.

### d. Tahap Kerja (Kegiatan)

Tahap ini dilakukan setelah diketahuinya penyebab permasalahan diketahui sehingga konselor dapat menentukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat menuka dirinya lebih jauh, adanya perilaku modeling yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya.

### e. Tahap Akhir

Pada tahap ini anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kegiatan kelompok. Umpan baik (feedback) adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing – masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dikatakan tahap melatih dari klien untuk melakukan perubahan.



#### f. Pasca –konseling

Setelah berakhirnya proses konseling, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Konselor dapat menyusun rencana baru atau dapat melakukan perbaikan pada rencana yang dibuat sebelumnya<sup>8</sup>.

## B. Kecemasan

### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuataannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat atau akan terjadi.

Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang terjadi yang buruk akan terjadi.

dalam kamus psikologi kecemasan didefinisikan sebagai:

- a. Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatian mengenai masa-masa yang mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
- b. Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan
- c. Kekhawatiran atau ketakutan yang meluap-luap

---

<sup>8</sup> Namora Lumanggo Lubis. 216.

- d. Sesuatu dorongan skunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.

Kecemasan merupakan sebagai ancaman terhadap nilai-nilai penting. Kecemasan kemudian dapat muncul dari kesadaran seseorang atau ancaman atas nilai-nilai yang dianggap untuk eksistensi seseorang. Kecemasan ada saat seseorang menghadapi masalah pemenuhan potensis. Kecemasan adalah “fungsi ego untuk memeringankan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adatif yang sesuai”. Menurut Santrock kecemasan adalah sebuah perasaan tidak menyenangkan akan ketakutan dan kekhawatiran yang tidak begitu jelas. Sedangkan menurut Davidson kecemasan ialah “suatu perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan”. Menurut Gerald Corey kecemasan adalah “suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu”. Kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai). Harapan-harapan dan fikiran – fikiran mendalam. Kartono membedakan antara kecemasan dan takut. Menurut Kartono kecemasan ialah semacam kegelisah. Kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur, yang mempunyai ciri yang seseorang jika individu merasa khawatir terhadap sesuatu yang gak jelas, misalnya pada harimau, maka itu disebut takut, jadi sesuatu yang menakutkan itu sudah jelas, karena berbentuk bahaya atau sesuatu yang mengancam kematian diri sendiri sedangkan cemas oleh sifatnya yang tidak jelas atau difus, digolongkan dalam kategori stemming atau suasana hati. Dapat

dipahami bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan tau perasaan takut serta khawatir terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi<sup>9</sup>.

## 2. Faktor - Faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Barlow ada beberapa faktor penyebab kecemasan diantaranya ialah

### a. Faktor Biologis

Telah banyak bakti menunjukan bahwa individu mewarisi kecenderangan untuk tegang atau gelisah kontribusi-kontribusi dari banyak gen di wilayah-wilayah kromoson yang berbeda secara kolektif membuat kita rentang mengalami kecemasan, dan kecemasan berhubungan dengan sirkuit otak dan sistem neurotransmitter tertentu.

### b. Faktor Psikologis

Ada beberapa faktor psikologis yang menyebabkan terjadi kecemasan yaitu, menurut Freud penyebab kecemasan ialah akibat dari reaksi psikis terhadap bahaya diseputar reaktivasi situasi menakutkan pada kanak-kanak, sedangkan menurut teori perilaku kecemasan merupakan produk pengklasifikasian klasikal awal, medeling atau peniruan, dan bentuk-bentuk belajar lainnya. Menurut Berlow semakin banyak bukti yang mendukung model intergrasi tentang kecemasan yang melibatkan beraneka macam faktor pada masa kanak-kanak individu memperoleh kesadaran bahwa tidak semua kejadian semua kejadian dapat dikontrol kontinum untuk persepsi ini bisa bervariasi sama keyakinan

---

<sup>9</sup> Kartini Kartono, *Kartono Patologi Sosial Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003).129.

penyakit atau kemampuan untuk mengontrol sama aspek kehidupan sampai ketidakpastian yang mendalam tentang diri sendiri dan kemampuan yang mengatasi kejadian yang akan datang, persepsi bahwa beberapa kejadian tidak dapat dikontrol paling tampak nyata dalam bentuk keyakinan- keyakinan dipenuhi bahaya.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial berkaitan dengan peristiwa yang menimbulkan stres pemicu keretakan terhadap kecemasan sebagai besar bersifat pribadi, perkawinan, perceraian, masalah ditempat kerja, kematian orang yang kita cinta dan sebagainya. Sebagian lainnya bersifat fisik seperti tanakana untuk menjadi juaea kelas dapat juga menyimpulkan stres yang cukup kuat untuk memicu kecemasan<sup>10</sup>.

### 3. Ciri – Ciri Kecemasan

Menurut Nevid dalam buku psikologi abnormal mengemukakan bahwa ada beberapa ciri kecemasan, yaitu:

- a. Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan banyak berkeringat, pusing, jantung berdetak kencang, merasa sensitif atau mudah marah.
- b. Secara behaviora meliputi perilaku terguncang, perilaku menghindar, dan dependen.
- c. Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang akan mengerikan

---

<sup>10</sup> Ibid. 162.

akan segera terjadi dimasa depan, ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah<sup>11</sup>.

#### 4. Macam – Macam Kecemasan

Freud mengemukakan ada tiga macam kecemasan yaitu:

a. Kecemasan Realitis

Kecemasan atau ketakutan yang realitis, atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar. Misalnya kecemasan saat seseorang menjelang ujian atau wawancara kerja.

b. Kecemasan Neorotis

Kcemasan jika seandainya insting-insting tidak dapat di kendalikan dan menyebabkan seseorang yang berbuat tersebut dihukun. Misalnya individu tidak kuat bahwa hasrat seksualnya harus terpuaskan, harsat, tetapi apabila dilakukan akan membuat ia di hukun.

c. Kecemasan Emosional

Orang yang super ego berkembang baik cenderung untuk merasa dosa dia melakukan atau berpikir untuk melakuakn sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral. misalnya takut dosa jika mencuri atau berbohong<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> Beherly Greene Jefferi S Nevid, Spencer A. Rathus, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2003). 163.

<sup>12</sup> Berlow H David, *Intisari Psikologi Abnormal Edisi 4* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006). 162.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ashshofa, Burhan, *Metode Penelitian Hukum* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2004)
- Burhan, Bungin, *Penelitian Kualitatif Edisi Kedua* (Jakarta: Prenada Media Gorup, 2007)
- David, Berlow H, *Intisari Psikologi Abnormal Edisi 4*, Edisi 4 (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2006)
- Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012)
- Dina Hajja Ristianti, Irwan Fathurrochmon, *Penilaian Konseling Kelompok* (Bengkulu: Deepublish, 2020)
- Dokumentasi, 'Berkas MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji, 5 Januari 2023'
- Dokumentasi, *Profil MTS Roudhatul Huda Desa Dwi Karya Mustika*
- Dokumentasi, 'MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kab.Mesuji, Dicatat Tanggal 14 Februari 2023'
- Fitri, Egy Novita, and Marjohan, 'Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa', *Jurnal Educatio*, 2.2 (2016)
- GuDNanto, Susilo Ruhardjo Dan, *Pemahaman Individual Teknik Non Tes* (Jakarta: Pt Kharisma Putra Utama, 2013)
- Hagus Muryanto, Asroful Kadafi, Risca Pramudia Trisnani Vivi Yuniar Fitriani, 'Aplikasi Game Simulation Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi UN Kelas IX SMP Negeri 1 Dagangan', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3.2 (2013)
- Jefferi S Nevid, Spencer A. Rathus, Beherly Greene, *Psikologi*

- Abnormal Edisi Kelima Jilid 1* (Jakarta: Erlangga, 2003)
- Kartono, Kartini, *Kartono Patologi Sosial Gangguan-Gangguan Kejiwaan* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003)
- LexyJ.Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi Revi (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017)
- Namora Lumanggo Lubis, Hasnida, *Konseling Kelompok*, Edisi Pert (Jakarta: Kencana, 2016)
- Margono S, *Metodologi Penelitian Komponen* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2007)
- Meleong, Lexy J., *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Rosda Karya, 2002)
- Novi Andriati, Novi Wahyu Hidayati, 'Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Self Control Untuk Mencegah Stres Menghadapi Ujian Nasional', *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 16.1 (2021)
- Nurihsan, *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling* (Bandung: Refika Aditama, 2005)
- Observasi, 'Kegiatan Layanan Konseling Kelompok Di MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika, 27 Februari 2023'
- Wawancara. PF, 'Siswi MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji, 20 Februari 2023'
- Praskara, Febriantika Welda, 'Efektivitas Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Bertanya Didalam Kelas Siswa Kelas X-TKR SMK IT Al-Kautsar Srengat Blitar' (Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia Kediri, 2016)
- Prayitno, Afdal Dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok*, ed. by Y.Sartika (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017)

- Raco, J.R, *Metode Penelitian Kualitatif (Jenis, Karakteristik, Dan Keunggulannya)* (Jakarta: Grasindo, 2010)
- Rahayuningdyah, Endah, 'Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas VIII D Di SMP Negeri 3 Ngrambe', *Jurnal JIPE*, 1.2 (2016)
- Sartika, Enik, 'Reduksi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Melalui Islamic Brief Counselling Pada Siswa', *Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 3.2 (202AD)
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan Dan Keseriusan Al-Qur'an* (Jakarta, 2005)
- Soerjono Soekanto, Sri Mamudji, *Penelitian Hukum Normatif* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003)
- SoerjonoSoekanto, *Pengantar Penelitian Hukum* (Jakarta: UI Press, 1999)
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2018)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2015)
- Sulistiyono, Joko, *Buku Panduan Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Untuk Mengatasi Kedisiplinan Masuk Sekolah*, ed. by Hidayat dan Miskandi M, Pertama (Nusa Tenggara Barat: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penulisan Indonesia, 2022)
- Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Mudrasah (Berbasis Integrasi)* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009)
- Wa Ode Husniah, Maria Ulfa, 'Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Konseling Kelompok Gestalt', *Jurnal Psikologi Konseling*, 15.2



(2019), 532

Wandira, Ayu, 'Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik Cinema Therapy Untuk Mereduksi SocialAnxiety Siswa SMP Muhammadiyah 57 Medan' (Unoversitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2020)

Wawancara, 'IA Dan MF Siswa MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika Kabupaten Mesuji 20J Februari 2023'

Wawancara, 'Ibu Riski Guru Bimbingan & Konseling Mts Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika, Tanggal 27 Februari 2023'

Wawancara, 'Pak Apris Tianto S.Pd'. Kepala Madrasah. Tanggal 5 Januari 2023

Observasi, 'Siswa/Siswi Kelas IX MTs Roudhatul Huda Dwi Karya Mustika'

Widiastuti, Yuni Lestari. Syarifuddin Latif. Ratna, 'Mengurangi Kecemasan Siswa Di Sekolah Dengan Menggunakan Teknik Desensitisasi Sitematis', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 2.3 (2013)