

**BIMBINGAN KLASIKAL METODE EKSPOSITORI
DALAM MENGURANGI KECEMASAN MENJELANG
SNBP (SELEKSI NASIONAL BERDASARKAN
PRESTASI) SISWA KELAS XII MIA 1 DI MAN 1
LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

**AL FINA DAMAYANTI
NPM : 1941040006**



Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

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

**BIMBINGAN KLASIKAL METODE EKSPOSITORI
DALAM MENGURANGI KECEMASAN MENJELANG
SNBP (SELEKSI NASIONAL BERDASARKAN
PRESTASI) SISWA KELAS XII MIA 1 DI MAN 1
LAMPUNG SELATAN**

SKRIPSI

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

Oleh :

Al Fina Damayanti

NPM : 1941040006

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

Pembimbing II : Dr. Mubasit, S. Ag., M.M

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

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

ABSTRAK

Permasalahan yang diangkat dalam masalah ini adalah Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP. Bimbingan klasikal adalah bimbingan yang diberikan oleh guru di dalam kelas. Metode ekspositori adalah salah satu strategi pembelajaran yang sering kali digunakan sebagian guru. Kecemasan pada dasarnya suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman yang tidak menentu seperti rasa takut, tidak percaya, gelisah atau ketidakberdayaan pada umumnya. SNBP atau singkatan Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi yaitu salah satu jalur masuk Perguruan Tinggi melalui prestasi akademik. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan.

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) dan sifat penelitian deskriptif kualitatif. Sumber data yang digunakan adalah sumber data primer bersumber dari 1 Guru BK, 2 siswa, 5 siswi kelas XII MIA 1, dan sumber data sekunder. Lokasi penelitian di MAN 1 Lampung Selatan, Jl Soekarno Hatta, Jati Way Urang, Kalianda, Lampung Selatan. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi, fgd, dan dokumentasi. Sedangkan analisis data dengan cara mereduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan. Serta uji keabsahan data dengan teknik triangulasi, yaitu triangulasi sumber.

Hasil penelitian diperoleh data tentang pelaksanaan Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan yakni dengan beberapa metode ekspositori yaitu, guru BK memutar video pendek tentang kegagalan dan keberhasilan seseorang dalam meraih cita-citanya, motifasi filosofi, pentingnya menjaga kesehatan mental. Guru BK juga melakukan diskusi tanya jawab mengenai kiat-kiat memasuki Perguruan Tinggi seperti pendaftaran jalur undangan, tertulis hingga mandiri, cara mengerjakan soal tes tertulis, dan diskusi tentang berbagai Perguruan Tinggi. Setelah mendapatkan bimbingan klasikal metode ekspositori, peserta didik menunjukkan tanda ada sedikit perubahan meskipun belum maksimal.

Kata Kunci : Bimbingan Klasikal, Metode Ekspositori, Kecemasan, SNBP

ABSTRACT

The problem raised in this issue is the expository method of classical guidance in reducing anxiety before SNBP. Classical guidance is guidance given by the teacher in the classroom. The expository method is a learning strategy that is often used by some teachers. Anxiety is basically a self-reaction to realizing an uncertain threat such as fear, disbelief, anxiety or helplessness in general. SNBP or the abbreviation for Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi is one of the pathways to enter Higher Education through academic achievement. The purpose of this study was to describe the Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 di MAN 1 Lampung Selatan.

This study uses qualitative research, with the type of field research and the nature of qualitative descriptive research. The data sources used are primary data sources from 1 counseling teacher, 2 students, 5 students, class XII MIA 1 and secondary data sources. The research location is MAN 1 South Lampung, Jl Soekarno Hatta, Jati Way Urang, Kalianda, South Lampung. Data collection techniques using interviews, observation, fgd, and documentation. While data analysis by reducing data, presenting data, and drawing conclusions. As well as testing the validity of the data using the triangulation technique, namely source triangulation.

The results of the study obtained data about the implementation of Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan, namely with several expository methods, namely, the counseling teacher plays a short video about one's failure and success in achieving his ideals, philosophical motivations, the importance of maintaining mental health. The counseling teacher also held a question and answer discussion regarding tips on entering higher education such as registering by invitation, written to independent, how to do written test questions, and discussions about various universities. After receiving classical expository method guidance, students showed signs of a slight change even though it was not optimal.

Keywords : Classical Guidance, Expository Method, Anxiety, SNBP



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat: Jl. Let. H. Endro Suratmin I Bandar Lampung 35131, Telp. (0721) 703289

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Al Fina Damayanti
NPM : 1941040006
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**BIMBINGAN KLASIKAL METODE EKSPOSITORI DALAM MENGURANGI KECEMASAN MENJELANG SNBP (SELEKSI NASIONAL BERDASARKAN PRESTASI) SISWA KELAS XII MIA 1 DI MAN 1 LAMPUNG SELATAN**” Adalah benar-benar merupakan hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun 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 dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, Juni 2023
Penyusun



Al Fina Damayanti
1941040006



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jl. Letkol. H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung, Telp. (0721) 703289

PERSETUJUAN

Judul : Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam
Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP
(Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa
Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan
Nama : Al Fina Damayanti
NPM : 1941040006
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Untuk dipertahankan dalam Sidang Munaqosyah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Pembimbing I

Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA
NIP. 195611231985031002

Pembimbing II

Dr. Mubasit, S.Ag., M.M
NIP. 197311141998031002

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd
NIP. 196909151994032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jl. Letkol. H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung, Telp. (0721) 703289

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan” disusun oleh Al Fina Damayanti, NPM: 1941040006, Program Studi: Bimbingan dan Konseling Islam, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung Hari/Tanggal: Rabu/21 Juni 2023.

TIM PENGUJI

Ketua Sidang : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd (.....)

Sekretaris : Rahmad Purnama, M.Si (.....)

Penguji I : Dr. Faizal, S. Ag., M. Ag (.....)

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

Penguji Pendamping : Dr. Mubasit, S. Ag., M.M (.....)

Mengetahui
Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Dr. Mubasit, S. Ag., M.M
NIP. 197311141998031002

MOTTO

تَبْرَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ

“Maha suci Allah yang menguasai (segala) kerajaan, dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu, yang menciptakan mati dan hidup, untuk menguji kamu, siapa diantara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa, Maha Pengampun.”

(Q.S Al-Mulk : 1-2)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim..

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan nikmat kepada hamba-Nya sehingga penulisan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga ini menjadi hasil yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, skripsi ini saya persembahkan dan saya dedikasikan sebagai bentuk ungkapan terimakasih yang mendalam kepada :

1. Mama dan Bapak tersayang, Wartinah dan Budiono yang senantiasa mengalirkan doa terbaik setiap hari dalam sujudnya, mengorbankan segala sesuatu dan memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya dengan penuh rasa keikhlasan dalam hatinya. Semoga Allah SWT melimpahkan berkah pada setiap peluh yang menetes dari tubuh orang tua saya dan memperkenankan keluarga ini berkumpul dalam syurga-Nya kelak, Aamiin..
2. Adik tercinta Naera Oktafiyanti yang senantiasa memberikan dukungan serta motivasi.
3. Keluarga Besar Kakek Sugiono dan Nenek Tasinah yang tidak pernah putus mendoakan dan memberikan semangat agar terselesainya tugas akhir ini.
4. Almamater kebanggaan, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung terkhusus Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Al Fina Damayanti, lahir di Sidodadi pada tanggal 29 Agustus 2000. Penulis merupakan anak perempuan pertama dari dua bersaudara buah hati Bapak Budiono dan Ibu Wartinah.

Berikut ini adalah daftar riwayat pendidikan penulis :

1. Sekolah Dasar Negeri (SDN) 1 Sidodadi selesai pada tahun 2013
2. Madrasah Tsanawiyah Swasta (MTS) Al-Khairiyah Sidomulyo selesai pada tahun 2016
3. Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Sidomulyo selesai pada tahun 2019
4. Tahun 2019 menempuh Pendidikan Strata 1 (S1) Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK).

Selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung), penulis aktif dalam kegiatan organisasi Kesatuan Aksi Mahasiswa Muslim Indonesia (KAMMI) dan Unit Kegiatan Mahasiswa Bidang Pembinaan Dakwah (UKM BAPINDA) sebagai anggota.

Bandar Lampung, Juni 2023
Penyusun

Al Fina Damayanti
1941040006

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim..

Alhamdulillah *robbil 'alamin*. Puji syukur hanya kepada Allah SWT Rabb semesta alam, maha kuasa dari segala sesuatu, atas izin-Nya kita masih dapat merasakan nafas kehidupan dan sebab atas kuasa-Nya kita merasakan nikmatnya menuntut ilmu dan rasa sabar sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan” dengan sebaik-baiknya. Shalawat dan salam senantiasa terlimpahkan kepada suri tauladan yakni Nabi Muhammad SAW, beserta sahabat, keluarga dan para pengikutnya. Semoga kita menjadi salah satu umat yang mendapatkan syafaat dari beliau. Aamiin.

Skripsi ini menjadi bagian dan persyaratan untuk menyelesaikan studi Pendidikan program Strata Satu (S1) Di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung, guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Atas terselesaikan skripsi ini, penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaiannya. Secara rinci penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Abdul Syukur, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Ibu Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, terimakasih atas petunjuk dan arahan yang telah diberikan selama masa studi di UIN Raden Intan Lampung.
3. Ibu Umi Aisyah, M. Pd. I, selaku sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, terima kasih telah memberikan arahan dan masukan.
4. Bapak Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali. MA, selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing I dan Bapak Dr. Mubasit, S.Ag., M.M, selaku pembimbing II yang dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan benar.

5. Bapak Achmad Kanzul Fikar, M.Med.Kom, dosen yang ikut membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyusun skripsi, sehingga penulis mendapat banyak referensi untuk menyelesaikan kepenulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta mengajarkan ilmu-ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada penulis. Semoga berkah ilmu yang telah diberikan dan didapatkan oleh penulis serta dapat berguna di masa depan.
7. Guru-Guru, staff dan peserta didik kelas XII MIA 1 MAN 1 Lampung Selatan yang telah membantu penulis dalam mengumpulkan informasi dan data penelitian yang sangat bermanfaat.
8. Sahabat 1234, terimakasih telah menjadi teman berjuang yang mengajarkan arti kerja keras, konsisten dan komitmen dalam menunaikan tanggung jawab serta yang selalu menciptakan tawa setiap kali pertemuan. Semoga Allah menjaga kalian semua dan memperkenankan kita bertemu dalam syurga-Nya. Aamiin.
9. Keluarga besar kelas BKI A angkatan 2019, terimakasih telah berjuang bersama dengan melewati proses awal perkuliahan hingga akhir. Semoga ilmu yang kita raih bersama bermanfaat dan berkah dunia akhirat.
10. Dan semua pihak yang telah membantu dan memberi dukungan yang tidak bisa disebutkan satu persatu, semoga Allah membalas kebaikan kalian semua.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Akan tetapi, diharapkan dapat memberikan manfaat, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Bandar Lampung, Juni 2023
Penyusun

Al Fina Damayanti
1941040006

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	v
PERSETUJUAN PEMBIMBING	vi
PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian.....	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian.....	12
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	13
H. Metode Penelitian.....	16
I. Sistematika Pembahasan	26

BAB II BIMBINGAN KLASIKAL METODE EKSPOSITORI DALAM MENGURANGI KECEMASAN MENJELANG SNBP (SELEKSI NASIONAL BERDASARKAN PRESTASI)

A. Bimbingan Klasikal.....	29
1. Pengertian Bimbingan Klasikal	29
2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Klasikal	31
3. Metode Bimbingan Klasikal	35
4. Strategi Bimbingan Klasikal.....	35
5. Langkah-langkah Bimbingan Klasikal	36

B. Metode Ekspositori	38
1. Pengertian Metode Ekspositori.....	38
2. Prinsip-Prinsip Metode Ekspositori	39
3. Karakteristik Metode Ekspositori	41
4. Strategi Metode Ekspositori.....	42
5. Kelebihan dan Kekurangan Metode Ekspositori	44
C. Kecemasan	46
1. Pengertian Kecemasan.....	46
2. Ciri-Ciri Kecemasan	48
3. Macam-Macam Kecemasan.....	49
4. Faktor-Faktor Kecemasan.....	50
D. Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP)	51

BAB III GAMBARAN UMUM MAN 1 LAMPUNG SELATAN

A. Profil MAN 1 Lampung Selatan	55
1. Sejarah Singkat MAN 1 Lampung Selatan.....	55
2. Visi dan Misi MAN 1 Lampung Selatan	57
3. Tujuan MAN 1 Lampung Selatan.....	57
4. Sarana dan Prasarana MAN 1 Lampung Selatan.....	58
5. Data Tenaga Pegawai atau Guru.....	59
6. Data Siswa	59
B. Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan.....	60
1. Strategi Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi).....	60
2. Pelaksanaan Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori di Kelas XII MIA 1.....	66
3. Langkah-Langkah Pemberian Bantuan Oleh Guru BK.....	72

BAB IV ANALISIS BIMBINGAN KLASIKAL METODE EKSPOSITORI DALAM MENGURANGI KECEMASAN MENJELANG SNBP (SELEKSI NASIONAL BERDASARKAN PRESTASI) SISWA KELAS XII MIA 1 DI MAN 1 LAMPUNG SELATAN

A. Pelaksanaan Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan..... 79

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan..... 89
B. Rekomendasi90

**DAFTAR RUJUKAN
LAMPIRAN**



DAFTAR TABEL

Tab	Halaman
1.1 Bangunan Sarana Umum	58
1.2 Data Tenaga Pegawai atau Jumlah Guru	59
1.3 Data Siswa	59
1.4 Data Guru Bimbingan Konseling	60
1.5 Absensi Kelas XII MIA 1	67
1.6 Penetapan Siswa dan Siswi Berprestasi Jalur Akademik Kelas Unggulan MAN 1 Lampung Selatan Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2022/2023	68
1.7 Siswa Eligible Kelas MIA	70
1.8 Besar Kecemasan Siswa Kelas XII MIA 1	72
1.9 Evaluasi Perubahan	78



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skema Model Analisis Data Interaktif	25
2.2 Jadwal Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi	53
2.3 Langkah-langkah Pemberian Bantuan Oleh Guru BK	82



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Lampiran 1 Pedoman Wawancara

Lampiran 2 Pedoman Observasi

Lampiran 3 Pedoman FGD

Lampiran 4 Dokumentasi

Lampiran 5 Transkrip Wawancara

Lampiran 6 Transkrip FGD

Lampiran 7 SK Judul

Lampiran 8 Perubahan Judul

Lampiran 9 Surat Pra Penelitian

Lampiran 10 Surat Penelitian

Lampiran 11 Surat Keterangan Plagiasi

Lampiran 12 Hasil Cek Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebagai kerangka awal guna mendapatkan gambaran yang jelas dan memudahkan dalam memahami skripsi ini, maka perlu adanya uraian terhadap penegasan arti dan makna dari beberapa istilah yang terkait dengan tujuan skripsi ini. Dengan penegasan tersebut diharapkan tidak akan terjadi kesalahpahaman terhadap pemaknaan judul dari beberapa istilah yang digunakan, disamping itu langkah ini merupakan proses penekanan terhadap pokok permasalahan yang dibahas.

Judul skripsi ini adalah “Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan”. Sebelum menguraikan lebih lanjut pembahasan dalam skripsi ini, dan menghindari kekeliruan oleh pembaca ada baiknya untuk mengetahui maksud dan tujuan serta istilah-istilah yang ada dalam skripsi ini. Adapun istilah dalam skripsi ini yaitu :

Layanan bimbingan dalam kelas (bimbingan klasikal) merupakan layanan yang dilaksanakan dalam seting kelas, diberikan kepada semua peserta didik, dalam bentuk tatap muka terjadwal dan rutin setiap kelas perminggu. Bimbingan klasikal diberikan secara runtut dan terjadwal di kelas dan dilakukan oleh konselor yaitu pendidik profesional.¹ Bimbingan klasikal didefinisikan sebagai satu dari beberapa pelayanan bimbingan dan konseling, dengan demikian dalam upayanya untuk memenuhi ketercapaian tujuan bimbingan klasikal ini, ada berbagai tahap yang mesti dilaksanakan.

¹ Karyanti & Andi Setiawan, *Bimbingan Klasikal Berlandaskan Filsafah*, (Yogyakarta: Media, 2019), 29

Tahapan dari pelaksanaan bimbingan klasikal merujuk pada tahapan dari pelaksanaan bimbingan dan konseling.²

Istilah ekspositori berasal dari konsep eksposisi yang berarti memberi penjelasan. Dalam konteks pembelajaran, ekspositori merupakan strategi yang dilakukan guru untuk mengatakan atau menjelaskan fakta-fakta, gagasan-gagasan, dan informasi-informasi penting lainnya kepada para pembelajar.³ Strategi pembelajaran ekspositori merupakan bentuk dari pendekatan pembelajaran yang berorientasi kepada guru (*teacher centered approach*). Mengapa dikatakan demikian, sebab dalam strategi ini guru memegang peran yang sangat dominan. Melalui strategi ini guru menyampaikan materi pembelajaran secara terstruktur dengan harapan materi pelajaran yang disampaikan itu dikuasai peserta didik dengan baik.⁴

Berdasarkan pengertian dua variabel diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal yang diberikan di ruangan kelas dapat lebih efektif apabila guru BK menggunakan metode ekspositori sebagai strategi pembelajaran, selain mudah dilakukan metode ini juga dapat memberikan *feedback* positif dari siswa dan siswi di kelas tersebut.

Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan berbeda dengan ketakutan. Jika ketakutan merupakan perasaan atau emosi negatif yang muncul akibat terdapat stimulus yang jelas, maka

² Eva Farida, Heris Hendriana, Reza Pahlevi, "Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Daring Dengan Metode Ekspositori Terhadap Pilihan Karir", *Jurnal*, vol 4 no 6, (2021), 417

³ Ervia Darmawani, "Metode Ekspositori Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Klasikal", *Jurnal Wahana Konseling*, vol 1 no 2, (2018), 33

⁴ Sapuadi, *Strategi Pembelajaran*, (Medan: Harapan Cerdas, 2019), 5

kecemasan berkaitan dengan sesuatu hal atau peristiwa yang belum terjadi.⁵

Berdasarkan pengertian kecemasan di atas, rasa cemas dapat bersifat normal dalam situasi yang menegangkan misalnya berbicara di depan umum atau mengerjakan soal ujian. Rasa cemas hanya indikator penyakit jika perasaan menjadi berlebihan, menguras tenaga dan pikiran, serta mengganggu kehidupan sehari-hari. Kekhawatiran dan rasa takut yang intens, berlebihan, dan terus menerus sehubungan dengan situasi sehari-hari. Dapat terjadi hal-hal seperti jantung berdebut kencang, nafas tersenggal-senggal, berkeringat, dan merasa lelah.

SNBP atau Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi adalah untuk masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) yang penilaiannya didasarkan atas prestasi. SNBP adalah pengganti SNMPTN. Pada jalur SNBP calon mahasiswa ditekankan memiliki kompetensi yang holistik dan lintas disiplin.

Berdasarkan pengertian di atas, SNBP ialah pengganti SNMPTN pada tahun 2023. Seperti dari singkatan SNBP yaitu Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi di raport dan di bidang akademik ataupun non akademik

MAN 1 Lampung Selatan merupakan salah satu lembaga pendidikan Negeri yang di naungi Kementerian Agama di Kalianda Lampung Selatan, yaitu tempat penulis mengadakan penelitian atau objek penelitian tentang Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA (Matematika Ilmu Alam) 1 Di MAN 1 Lampung Selatan.

Berdasarkan istilah-istilah di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini akan menganalisis tentang pelaksanaan Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional

⁵ Chitra Charisma Islami, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA", *Academic Journal Of Psychology And Counseling*, vol 3 no 1, (2022), 3

Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan.

Menurut penulis,, maksud dari penelitian ini adalah suatu proses atau aktifitas pemberian bantuan berupa bimbingan kepada sekelompok peserta didik yang membutuhkan, untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya agar peserta didik dapat mengembangkan potensi akal fikiran dan kejiwaannya, keimanan serta dapat menanggulangi problematika hidupnya dengan baik dan benar secara mandiri, sehingga dalam hidupnya mendapat petunjuk dari Allah SWT.

B. Latar Belakang Masalah

Setiap hari manusia dihadapkan pada berbagai situasi atau kejadian yang dapat memicu munculnya kecemasan, seperti yang terjadi pada siswa Sekolah Menengah Atas misalnya ujian mendadak, presentasi tugas terlambat masuk kelas, *deadline* pekerjaan, atau ketika akan menghadapi seleksi perguruan tinggi, serta masih banyak lagi hal lain yang mengacu pada kecemasan. Sebenarnya kecemasan adalah reaksi wajar yang dapat dialami oleh siapapun, sebagai respon terhadap situasi yang dianggap mengancam atau membahayakan. Namun jika kecemasana tersebut berlebihan serta tidak sesuai dengan proporsi ancamannya, maka dapat mengarah ke gangguan yang akan menghambat fungsi seseorang dalam hidupnya.

Dalam kehidupan sehari-hari, istilah kecemasan mungkin sudah tidak asing lagi. Walaupun demikian masih banyak orang yang kesulitan dalam memberikan pengertian yang jelas dan tepat antara kecemasan dan ketakutan. Orang-orang selalu mengatakan ketika ia cemas maka ia sedang ketakutan begitu sebaliknya. Kecemasan merupakan salah satu emosi yang selalu dialami setiap orang. Banyak orang merasa cemas atau gugup ketika menghadapi masalah di

lingkungan baru (sekolah, tempat kerja, dll), saat mengikuti test, dan saat berbicara di depan umum.⁶

Kecemasan merupakan sebuah problem psikologis yang ditunjukkan dengan sikap khawatir terhadap suatu hal yang dipersepsikan kurang baik oleh individu. Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Kecemasan berbeda dengan ketakutan. Jika ketakutan merupakan perasaan atau emosi negatif yang muncul akibat terdapat stimulus yang jelas, maka kecemasan berkaitan dengan sesuatu hal atau peristiwa yang belum terjadi.

Kecemasan bisa memunculkan dampak negatif, terutama dalam konteks ujian masuk perguruan tinggi. Kecemasan dapat mengganggu tingkat konsentrasi seseorang sehingga berdampak pada proses belajar yang tidak optimal. Apabila proses belajar seseorang tidak optimal, maka akan menyebabkan kurang berkualitaskannya daya serap seseorang dan tingkat penguasaan materi seseorang rendah. Pada akhirnya, peluang keberhasilan seseorang dalam mengerjakan ujian masuk perguruan tinggi akan rendah. Selain itu, kecemasan juga berdampak pada kondisi emosi yang kurang tenang sehingga menyebabkan seseorang juga kurang tenang dalam mengerjakan ujian masuk perguruan tinggi. Sehingga seseorang akan rentan gagal. Dalam konteks yang lebih luas, kecemasan bisa memunculkan efek dalam hubungan interpersonal dan sosial. Oleh karena itu, kecemasan siswa dalam mengikuti seleksi perguruan tinggi perlu untuk ditangani.⁷

Pernyataan diatas berkaitan dengan pentingnya bimbingan dan konseling di sekolah. Pada dasarnya bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa yang menyangkut

⁶ Sheenah Hakim, *Strategi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), 257

⁷ Islami, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA", 3

kepribadiannya dan membentuk perilaku siswa dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa.

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

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

Ada beberapa cara dalam mengatasi atau mengurangi kecemasan yang telah dirasakan oleh sebagian orang, salah satunya kecemasan pada peserta didik ketika akan mengikuti seleksi perguruan tinggi negeri, yaitu dengan dibantu guru BK melalui bimbingan klasikal metode ekspositori.

Layanan bimbingan dalam kelas (bimbingan klasikal) merupakan layanan yang dilaksanakan dalam setting kelas, diberikan kepada semua peserta didik, dalam bentuk tatap muka terjadwal dan rutin setiap kelas perminggu. Bimbingan klasikal diberikan secara runtut dan terjadwal di kelas dan dilakukan oleh konselor yaitu pendidik profesional.⁸ Bimbingan klasikal didefinisikan sebagai satu dari beberapa pelayanan bimbingan dan konseling, dengan demikian dalam upayanya untuk memenuhi ketercapaian tujuan bimbingan klasikal ini, ada berbagai tahap yang mesti dilaksanakan. Tahapan dari pelaksanaan bimbingan klasikal merujuk pada tahapan dari pelaksanaan bimbingan dan konseling.⁹

Istilah ekspositori berasal dari konsep eksposisi yang berarti memberi penjelasan. Dalam konteks pembelajaran,

⁸ Karyanti, *Bimbingan Klasikal Berlandaskan Filsafah*, 29

⁹ Farida, dkk "Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Daring Dengan Metode Ekspositori Terhadap Pilihan Karir", 417

ekspositori merupakan strategi yang dilakukan guru untuk mengatakan atau menjelaskan fakta-fakta, gagasan-gagasan, dan informasi-informasi penting lainnya kepada para pembelajar.¹⁰ Strategi pembelajaran ekspositori merupakan bentuk dari pendekatan pembelajaran yang berorientasi kepada guru (*teacer centered approach*). Mengapa dikatakan demikian, sebab dalam strategi ini guru memegang peran yang sangat dominan. Melalui strategi ini guru menyampaikan materi pembelajaran secara terstruktur dengan harapan materi pelajaran yang disampaikan itu dikuasai peserta didik dengan baik.¹¹

Dari pengertian dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal yang diberikan di ruangan kelas dapat lebih efektif apabila guru BK menggunakan metode ekspositori sebagai strategi pembelajaran, selain mudah dilakukan metode ini juga dapat memberikan *feedback* positif dari siswa dan siswi di kelas tersebut.

Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di MAN 1 Lampung Selatan, sekolah tersebut berstatus Madrasah Aliyah Negeri yang berarti di bawah naungan kementerian agama. Beralamat di jalan Soekarno Hatta Jati Way Urang Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan. Informasi dari guru BK yaitu Ibu Yohan Nina, S.Psi menyatakan bahwa 70% siswa/siswi kelas XII MIA sangat antusias dalam mengikuti seleksi SNBP tak jarang dari mereka pun mengalami kecemasan. Salah satu kelas yang paling antusias untuk mengikuti seleksi SNBP ini yaitu di kelas XII MIA 1 Yang berjumlah 29 siswa. Tentunya sudah ada persiapan dari siswa/siswi tersebut ketika akan menghadapi SNBP, seperti mengikuti sosialisasi perguruan tinggi, dan dari pihak sekolah pun sudah merangkap nilai rapor seluruh kelas XII dari semester 1 hingga semester 5.

¹⁰ Darmawani, "Metode Ekspositori Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Klasikal", 33

¹¹ Sapuadi, *Strategi Pembelajaran*, 5

Ada beberapa permasalahan yang tengah dirasakan oleh sebagian siswa di sekolah tersebut ketika akan mengikuti seleksi SNBP, yaitu siswi yang bernama Miftahul Jannah kelas XII termasuk siswi yang pintar di kelas serta menjadi aktivis organisasi, bahkan ia juga sangat antusias dalam melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi. Namun ada kejanggalan atau kecemasan yang membuat ia ragu menjadi *overthinking*, yaitu ia tidak yakin lolos dalam seleksi SNBP ini, sebab perguruan tinggi yang ia tuju belum ada siswa dari MAN 1 Lampung Selatan Sebelumnya yang lolos di perguruan tinggi yang akan ia tuju, hal ini yang membuat ia menjadi cemas berada dalam situasi menjelang SNBP.¹²

Bahkan ada beberapa siswa kelas XII yang memiliki problem lain, seperti pada saat akan mengikuti seleksi SNBP, siswa tersebut sangat antusias dalam mengikuti sosialisasi perguruan tinggi dan aktif mencari tau tentang PTN, akan tetapi dari pihak orang tua kurang mendukung siswa ini untuk mengikuti seleksi SNBP, hal ini yang membuat siswa gelisah serta cemas dan sulit untuk menentukan keputusan, padahal ia yakin bahwa mengikuti seleksi SNBP ini akan membuka peluang untuk ia dapat melanjutkan pendidikannya.

Ada juga siswa yang sudah sangat mempersiapkan seleksi SNBP ini dengan mengikuti sosialisasi perguruan tinggi, mengikuti tryout-tryout di setiap kampus, namun pada saat ia melakukan registrasi pendaftaran SNBP situs menjadi eror hal ini yang membuat siswa harus menunggu situs stabil kembali agar dapat mendaftar SNBP, tentunya *overthinking* dan cemas pun muncul pada siswa tersebut. Terdapat gejala cemas yang dimunculkan oleh kelas XII Seperti gugup, gelisah, tergesa-gesa ketika melakukan sesuatu, *overthinking*, dan lain sebagainya.¹³

¹² Miftahul Jannah, Siswi, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara, Januari 16, 2023

¹³ Yohan Nina, Guru BK, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara, Januari 16, 2023

Dalam teori kecemasan yang diungkapkan oleh Ghufron, M. Nur dan Risnawati S. Rini, kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu yang (*state anxiety*), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu permasalahan atau objek tertentu. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.¹⁴

Jika dikaitkan dengan kecemasan yang dialami oleh siswa kelas XII Menjelang SNBP Sama halnya dengan kecemasan siswa ketika menghadapi ujian Dijelaskan oleh Burns, kecemasan menghadapi ujian seperti halnya bentuk kecemasan lainnya merupakan salah satu reaksi yang sangat menekan yang pasti membuat individu stres. Model stres transaksional menggambarkan kecemasan menghadapi ujian sebagai hubungan antara orang dan lingkungan yang dinilai oleh seseorang melalui kesejahteraannya. Bagaimana stres itu dihadapi dan seperti apa stres itu dialami tergantung pada tingkat di mana situasi dipandang mengancam secara emosional. Secara khusus nilai ancaman situasi tersebut ditentukan oleh situasi personal yang menonjol, kemungkinan dampak negatif yang subjektif, peristiwa yang segera, peristiwa aversif yang dialami, dan ketiadaan strategi dan keterampilan coping.¹⁵

Dalam lingkungan yang menyadari adanya ujian seperti lingkungan akademis, individu sangat dipengaruhi performa mereka dalam menghadapi tes atau ujian. Prestasi siswa dalam menghadapi tes menentukan apakah mereka akan

¹⁴ Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Amuzz Media, 2009), 141

¹⁵ David J. Burns, "Anxiety at the Time of the Final Exam: Relationship with Expectations and Performance", *Journal of Education For Business*, (2004), 119

mengulang atau lulus. Lebih lanjut jika mereka lulus prestasi tersebut dan pengaruhnya pada nilai akan mempengaruhi hak masuk ke perkuliahan dan mencari pekerjaan. Dengan demikian banyak peneliti melihat kecemasan dalam menghadapi dan menjalani ujian sebagai permasalahan yang mendalam.¹⁶ Sedangkan menurut Goleman dalam Djiwandono, timbulnya kecemasan yang paling besar adalah pada saat siswa menghadapi tes atau ujian. Swlama bertahun-tahun siswa memberikan reaksi cemas yang hebat terhadap tes khususnya ujian nasional. Terlampau cemas dan takut menjelang ujian justru akan menghalangi kejernihan pikiran dan daya ingat untuk belajar dengan efektif sehingga hal tersebut mengganggu kejernihan mental yang sangat penting untuk dapat mengatasi ujian.¹⁷

Berdasarkan dari pra penelitian yang sudah dilakukan peneliti bahwa hampir seluruh siswa kelas XII MIA 1 mengalami gejala kecemasan seperti gelisah dan overthinking karena nilai kurang memadai, kecilnya peluang di perguruan tinggi yang akan dituju, dan masih banyak lagi faktor kecemasan yang dirasakan oleh setiap siswa tersebut.¹⁸ Dan wawancara kepada guru BK di MAN 1 Lampung Selatan, setelah diadakannya bimbingan konseling yang diikuti oleh 29 siswa kelas XII Menunjukkan hasil bahwa tingkat kecemasan yang dialami siswa masih tinggi.

Pada permasalahan ini sangat penting untuk diteliti, sebab masalah yang dihadapi sangat berpengaruh pada psikologis peserta didik, maka tujuan penelitian ini diteliti agar dapat menjadi literatur serta treatment pada individu yang memiliki kecemasan pada permasalahan sama pada kasus penelitian tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk mengadakan

¹⁶ Ibid., 120

¹⁷ Djiwandono, *Konseling Dan Terapi Dengan Anak Dan Orang Tua*, (Jakarta: PT Grafindo: 2002), 56

¹⁸ Miftahul Jannah, Siswi, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara, Januari 16, 2023

penelitian yang berjudul Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan.

C. Fokus dan Sub-Fokus Penelitian

1. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis menetapkan fokus penelitian ini adalah Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan.

2. Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian penelitian dalam penelitian ini, penulis menemukan beberapa sub fokus penelitian pada penelitian ini, antara lain :

a. Memberi bantuan

Sub fokus yang pertama yaitu konselor atau guru BK memberi bantuan kepada peserta didik melalui bimbingan klasikal dengan metode ekspositori terhadap permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa dan siswi kelas XII MIA 1 yaitu kecemasan menjelang SNBP.

b. Mengurangi kecemasan

Sub fokus kedua yaitu guru BK berupaya untuk dapat membantu peserta didik untuk mengurangi kecemasan dengan beberapa metode ekspositori yang diterapkan di dalam kelas.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Bagaimana pelaksanaan Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP

(Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang penulis lakukan adalah untuk :

Untuk mendeskripsikan pelaksanaan Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang penulis lakukan adalah untuk mengetahui :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian dalam penulisan penelitian ini adalah dapat menjadi tambahan literatur dan referensi serta tambahan ilmu pengetahuan oleh pembaca dan penulis. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi sumber referensi utama dalam membuat penelitian yang lebih baik nantinya, dan menjadi sumber pemikiran dalam menambah pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi FDIK

Sebagai informasi tambahan serta referensi bagi pihak pembaca serta referensi bagi peneliti FDIK yang membutuhkan, khususnya yang terkait dengan materi Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi).

b. Bagi Penulis

Menambah pengetahuan serta wawasan yang luas terhadap masalah yang diteliti terhadap semua aspek yang terdapat didalamnya yang berhubungan dengan kecemasan beserta cara penanganan menggunakan Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori.

c. Bagi MAN 1 Lampung Selatan

Memberikan informasi kepada klien agar mempunyai treatment untuk mengurangi kecemasan tersebut, serta informasi mengenai mekanisme penerapan pada sekolah itu sendiri.

G. Kajian Penelitiann Terdahulu Yang Relevan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti harus mencari informasi yang dapat digunakan sebagai data pendukung dalam penelitian yang akan dilakukan. Untuk mengetahui informasi tersebut, peneliti harus membaca hasil peneliti orang-orang yang sesuai dengan tema penelitian. Informasi ini disebut kajian penelitian terdahulu. Dalam kajian penelitian terdahulu ini, peneliti memperoleh beberapa hasil penelitian untuk mencari informasi tentang Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi). Kajian penelitian terdahulu yang diperoleh peneliti antara lain :

1. Emi Yulianti, dengan judul "Penerapan Metode Ekspositori Lisan dan Tertulis Pada Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa di Bidang Layanan Pribadi Topik Layanan Kecerdasan Emosi dan Pengendalian Diri Semester 1 SMA Negeri 4 Kita Bima Tahun Pelajaran 2021/2022". Pada penelitian ini menggunakan dua metode yaitu, data hasil observasi dari observer tentang kinerja guru dianalisis secara kuantitatif dan kualitatif sedangkan data pemahaman siswa dianalisis secara kuantitatif. Dalam penelitian ini kegiatan layanan bimbingan klasikal dengan metode ekspositori lisan dan tertulis untuk meningkatkan pemahaman siswa siklus 1 dilaksanakan, meliputi kegiatan-kegiatan : 1) menayangkan video tentang seseorang yang memiliki kecerdasan emosional dan yang tidak stabil, 2) tanya jawab mengenai pentingnya kecerdasan emosional dan pengendalian diri, 3) pembagian kelompok menjadi 6 kelompok, 1 kelompok terdiri 5 atau 6 orang untuk penugasan identifikasi ciri-ciri

cerdas emosi dan tidak cerdas emosi melalui penayangan video, 4) siswa mengemukakan jawaban dari tugas kelompok secara bergiliran dan guru menginventarisir jawaban kelompok, 5) guru mempresentasikan materi pengendalian diri berdasarkan makalah berupa rangkuman materi yang disusun guru dan siswa diberi kesempatan untuk membaca, menelaah ulang makalah dan rangkuman, selanjutnya menanggapi berdasarkan pemahaman dan pengalaman pribadinya, dan 6) guru menginventarisir tanggapan fan ide-ide siswa berkaitan dengan pengendalian diri.

Perbedaan pada penelitian terdahulu ini terletak pada judul penelitian, sub penelitian, dan pada metode penelitian dimana pada penelitian ini menggunakan dua metode yaitu kuantitatif dan kualitatif, sedangkan pada penelitian ini hanya menggunakan metode kualitatif. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada dua variabel yaitu bimbingan klasikal dan metode ekspositori.

2. Eva Farida, Heris Hendriana, dan Reza Pahlevi, dengan judul "Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Daring Dengan Metode Ekspositori Terhadap Pilihan Karir". Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Pada penelitian ini pelaksanaan bimbingan klasikal berbasis daring yang diberikan oleh guru BK kelas VIII bertujuan agar siswa dapat mendapatkan informasi-informasi sejak awal, terutama pada informasi karier, sehingga pada saat mereka kelas IX sudah dapat menentukan pilihan kariernya, serta sudah bisa menentukan pilihan sekolah lanjutannya setelah dari SMP/MTS.

Perbedaan pada penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang penulis teliti terletak pada subjek penelitian, yaitu pada penelitian ini terfokus pada kelas VIII. Sedangkan persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang penulis teliti yaitu terletak pada dua variabel yaitu

bimbingan klasikal dan metode ekspositori, serta pada metode penelitiannya yakni penelitian kualitatif.

3. Ervia Darmawani, dengan judul "Metode Ekspositori Dalam Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling Klasikal". Metode penelitian pada penelitian ini yaitu menggunakan kualitatif dengan teknik pengumpulan data studi pustaka. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa penggunaan metode ekspositori adalah strategi pembelajaran yang menekankan kepada proses penyampaian materi secara verbal dari seorang guru kepada sekelompok peserta didik dengan maksud agar peserta didik dapat menguasai materi pembelajaran secara optimal. Metode ekspositori adalah merupakan bentuk dari pendekatan pembelajaran yang berorientasi kepada guru (teacher centered approach) yang di analogikan dengan metode ceramah yang didampingi metode demonstrasi (simulasi), tanya jawab dan penugasan. Selain itu dalam pelaksanaannya metode ceramah digunakan pada awal kegiatan, ataupun penjelasan bahan ajar dengan menggunakan media, kemudian memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya dan menstimulasi kan ataupun penugasan hingga memperoleh pemahaman dan pemaknaan. Perbedaan terdahulu ini dengan penelitian yang penulis teliti yaitu terletak pada teknik pengumpulan data, pengumpulan data dalam metode penelitian yang penulis teliti yaitu menggunakan wawancara, observasi, FGD dan dokumentasi sedangkan pada teknik pengumpulan data penelitian terdahulu ini menggunakan studi pustaka. Kemudian persamaan pengertian terdahulu ini dengan penelitian yang penulis teliti yaitu terletak pada dua variabel yakni variabel bimbingan klasikal dan metode ekspositori.
4. Chitra Charisma Islami, dengan judul "Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Masuk Perguruan Tinggi

Pada Siswa SMA". Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*research dan development*).

Pada pelita nini membahas mengenai model konseling behavior al dengan teknik relaksasi yani terbukti efektif dalam meminimalisir kecemasan siswa kelas XII SMA Negeri 1 Kadipaten. Pada setiap indikator kecemasan menghadapi ujian masuk perguruan tinggi, yaitu pikiran membahayakan, penilaian kemungkinan kemungkinan diri sendiri, penilaian kemungkinan untuk memecahkan masalah yang terbaik, ketidaknyamanan, menghindari gejala motorik, dan gejala somatis, memperlihatkan penurunan. Hal ini berdasarkan perbedaan skor rata-rata pada evaluasi awal (*pre test*) dan evaluasi akhir (*post test*) di mana kesan menurun dari skor rata-rata sebelum diadakan konseling behavioral dengan teknik relcemaaksasi dan setelah diadakan konseling behavioral dengan teknik relaksasi sebanyak 49,75 poin.

Perbedaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang penulis teliti yaitu terletak pada variabel bebas dan variabel terikat serta pada metode penelitian nya. Sedangkan persamaan penelitian terdahulu ini dengan penelitian yang penulis teliti yaitu terletak pada satu variabel yakni kecemasan dan juga persamaannya terletak pada subjek penelitian nya yaitu kelas XII SMA.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang akan penulis lakukan adalah menggunakan deskriptif kualitatif. Dimana data deskriptif ini dilakukan dengan cara mendeskripsikan, menggunakan dan menggambarkan kejadian-kejadian yang penulis dapatkan dilapangan yang berkaitan dengan “Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan”. Berdasarkan tujuan yang dicapai

dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan, maka ditinjau dari segi tempat penelitian, Penelitian ini bersifat penelitian lapangan (*field research*). Karena peneliti langsung terjun kelapangan yakni di MAN 1 Lampung Selatan.

Sedangkan jenis pendekatan penelitian menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Yang merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap dari masalah social atau kemanusiaan.¹⁹

2. Sumber Data Penelitian

Sumber data yang dimaksud dalam penelitian ini ialah suatu subjek atau pokok permasalahan mengenai tujuan subjek dimana data tersebut diperoleh. Data dapat diartikan sebagai sebuah fakta yang dikumpulkan untuk menjadi sebuah data, data dalam penggunaan sehari-hari yaitu suatu pernyataan yang berdasarkan hasil turun lapangan kemudian dilakukan pengamatan dan berupa dokumen penting.²⁰

a. Sumber data primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subjek sebagai sumber informasi yang dicari.²¹

Data primer dalam penelitian ini adalah data yang dihasilkan melalui wawancara secara langsung dengan guru BK dan siswa/siswi XII MIA 1 MAN 1

¹⁹ W Creswell, 'John. 2013', *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan Mixed*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013). h.110

²⁰ Mukhazar, *Prosedur Penelitian Pendidikan*, (Jakarta : Abso;ute Media, 2020), 159.

²¹ Syaifuddin Anwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1991), 91

Lampung Selatan. Dalam hal ini pemilihan informan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan datadengan pertimbangan tertentu. Untuk memperoleh data, dari jumlah 29 siswa/siswi XII MIA 1 peneliti mengambil beberapa orang yang tepat untuk dijadikan informan dengan kriteria sebagai berikut :

- 1) Siswa berprestasi di kelas, yaitu dalam prestasi akademik seperti tiga besar peringkat kelas dan unggul dalam mata pelajaran.
- 2) Siswa aktif organisasi, dapat berkontribusi di dalam organisasi sekolah seperti OSIS, PMR, Rohis dan lain sebagainya.
- 3) Siswa yang masuk eligible, yaitu siswa yang masuk di dalam pemeringkatan kelas MIA dan berhak mengikuti seleksi SNBP.
- 4) Siswa yang memiliki kecemasan di atas 70 % dari hasil FGD.

Dari hasil teknik *purposive sampling* didapatkan jumlah sampel sebagai informan penelitian 2 orang siswa dan 5 orang siswi serta 1 guru BK.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder yaitu data yang diperoleh secara tidak langsung dari lapangan penelitian kepustakaan.²² Data sekunder ini diperoleh dari hasil membaca dan juga percakapan dengan pihak madrasah mengenai judul yang diteliti.

3. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian adalah tempat yang berkaitan dengan sasaran ataupermasalahan peneliti dan juga

²² Sri Mamuji dan Soerjono Soekanto, *Penelitian Hukum Normatif*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003), 13

merupakan salah satu jenis sumber data yang dapat dimanfaatkan oleh peneliti.²³ Pemilihan lokasi atau *site selection* menurut Sukmadinata berkenaan dengan penentuan unit, bagian, kelompok, dan tempat dimana orang-orang terlibat di dalam kegiatan atau peristiwa yang akan diteliti.²⁴

Dalam penelitian ini penulis mengambil lokasi di MAN 1 Lampung Selatan, Jl Soekarno Hatta, Jati Way Urang, Kalianda, Lampung Selatan.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada *natural setting* pada kondisi alamiah. Sumber data primer dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta *participan observation*. Wawancara mendalam *in depth interview* dan dokumentasi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara, observasi, FGD dan dokumentasi.

a. Wawancara

Wawancara adalah pertemuan yang langsung direncanakan antara pewawancara dan yang diwawancarai untuk memberikan atau menerima informasi tertentu. Teknik wawancara merupakan salah satu cara pengumpulan data dalam suatu penelitian, karena menyangkut data maka wawancara salah satu elemen penting dalam proses penelitian.

Wawancara atau *interview* dapat diartikan sebagai cara yang dipergunakan untuk mendapatkan informasi dari responden secara bertanya langsung dan bertatap muka.

²³ Sutopo, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2002), 52

²⁴ Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Rosdakarya, 2007), 102

Secara umum wawancara atau *interview* dibagi menjadi dua yaitu:

- 1) Wawancara terstruktur yaitu wawancara yang biasanya daftar pertanyaannya telah disiapkan sebelumnya dan disusun secara sistematis, kemudian oleh pewawancara ditanyakan kepada responden dan responden diberikan kebebasan untuk menjawab pertanyaan tersebut.
- 2) Wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang sebelumnya tidak dibelaki persiapan penyusunan daftar pertanyaan secara terpola dan sistematis yang mengharuskan dipatuhi pewawancara.²⁵

Wawancara yang dilakukan peneliti pada saat penelitian yaitu dengan menggunakan wawancara tidak terstruktur artinya wawancara yang sebelumnya tidak dibelaki persiapan penyusunan daftar pertanyaan secara terpola dan sistematis yang mengharuskan dipatuhi pewawancara.

b. Observasi

Kunci keberhasilan observasi sebagai teknik pengumpulan data sangat banyak ditentukan pengamatan sendiri, sebab pengamat melihat, mendengar, mencium, atau mendengarkan suatu objek penelitian dan kemudian ia menyimpulkan dari apa yang diamati itu. Pengamat adalah kunci keberhasilan dan ketetapan hasil penelitian. Observasi yang memberi makna tentang apa yang diamatinya dalam realitas dan dalam konteks yang alami (*natural setting*) dialah yang bertanya dan dia pulalah yang melihat bagaimana hubungan antara satu aspek dengan yang lain pada objek yang diamatinya.

²⁵ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Sidoarjo: Zifatma Publisher, 2015), 159

Apabila kita mengacu pada fungsi pengamat dalam kelompok kegiatan, maka observasi dapat dibedakan lagi dalam dua bentuk yaitu :

- 1) *Participant observer* yaitu suatu bentuk observasi dimana pengamat (observer) secara teratur berpartisipasi dan terlibat dalam kegiatan yang diamati.
- 2) *Non-participation observer* yaitu suatu bentuk observasi dimana pengamat atau peneliti tidak terlibat langsung dalam kegiatan kelompok, atau dapat juga dikatakan pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan yang diamati.²⁶

Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik observasi yang bersifat *non participation observer* yang artinya peneliti tidak terlibat langsung dalam kegiatan ini, atau dapat dikatakan pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan yang diamati. Selain itu peneliti juga dapat melakukan pengamatan dengan berupa mengamati, mencatat, menganalisis, serta membuat kesimpulan mengenai Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan.

c. *Focus Group Discussion (FGD)*

FGD adalah suatu teknik pengumpulan data yang dapat memenuhi tujuan penelitian dan berbagai karakteristiknya, FGD adalah suatu teknik yang digunakan dalam penelitian ilmu-ilmu sosial untuk mengumpulkan data kualitatif. FGD merupakan sebuah usaha untuk menggunakan interaksi kelompok dalam menghasilkan data. Kata kuncinya ialah “interaksi kelompok” berbeda dengan wawancara atau

²⁶ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2014), 384

wawancara kelompok, pemandu atau fasilitator dalam FGD tidak selalu bertanya tetapi dapat mengemukakan suatu persoalan, isu, atau topik sebagai bahan diskusi, sehingga diperoleh pandangan atau pendapat kelompok mengenai topik yang diajukan.²⁷

Penulis menggunakan FGD untuk memperoleh data-data lebih mendalam lagi, dari penelitian ini menggunakan interaksi kelompok dalam menghasilkan data.

d. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah suatu cara pengumpulan data yang diperoleh dari dokumen-dokumen yang ada atau catatan-catatan yang tersimpan, baik itu berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, dan lain sebagainya.²⁸

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah proses pengumpulan data secara sistematis untuk mempermudah peneliti dalam memperoleh kesimpulan. Analisis data menurut Bogdan dalam Sugiyono yaitu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data kualitatif bersifat induktif, yaitu analisis berdasarkan data yang diperoleh.²⁹

Menurut Miles & Huberman mengemukakan bahwa analisis terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu: reduksi data, penyajian data, penarikan

²⁷ Laurike Moeliono, *Focus Group Discussion* Edisi Revisi, (Jakarta: Penerbit Universitas Atma Jaya, 2018), 7

²⁸ Margono S, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompoen*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2007), 83

²⁹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2009),

kesimpulan/verifikasi.³⁰ Mengenai tiga alur tersebut secara lebih lengkapnya adalah sebagai berikut:

a. Reduksi data

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan tertulis di lapangan. Reduksi data berlangsung terus menerus selama proyek yang berorientasi penelitian kualitatif berlangsung. Antisipasi akan adanya reduksi data sudah tampak waktu penelitiannya memutuskan (seringkali tanpa disadari sepenuhnya) kerangka konseptual wilayah penelitian, pemusatan penelitian, dan pendekatan pengumpulan data mana yang dipilihnya. Selama pengumpulan data berlangsung, terjadilah tahapan reduksi selanjutnya (membuat ringkasan, mengkode, menelusur tema, membuat gugus-gugus, membuat partisi, membuat memo). Reduksi data/transformasi ini berlanjut terus sesudah penelitian lapangan, sampai laporan akhir lengkap tersusun.

b. Penyajian data

Miles & Huberman membatasi suatu penyajian sebagai sekumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan. Mereka meyakini bahwa penyajian-penyajian yang lebih baik merupakan suatu cara yang utama bagi analisis kualitatif yang valid, yang meliputi berbagai jenis matrik, grafik, jaringan, dan bagan. Semuanya dirancang guna menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah diraih. Dengan demikian seorang penganalisis dapat melihat apa yang sedang terjadi, dan menentukan

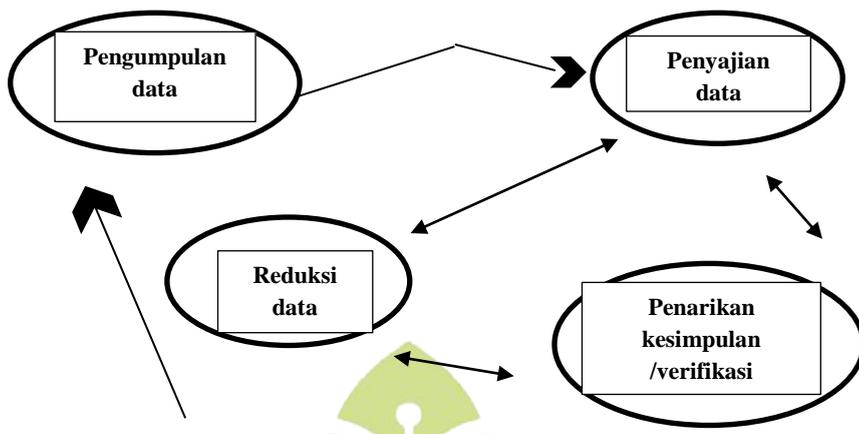
³⁰ Miles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992), 16

apakah menarik kesimpulan yang benar atautkah terus melangkah melakukan analisis yang menurut saran yang dilakukan oleh penyajian sebagai sesuatu yang mungkin berguna.

c. Penarikan kesimpulan/Verifikasi

Penarikan kesimpulan menurut Miles & Huberman hanyalah sebagian dari satu kegiatan dari konfigurasi yang utuh. Kesimpulan-kesimpulan juga diverifikasi selama penelitian berlangsung. Verifikasi itu mungkin sesingkat pemikiran kembali yang melintas dalam pikiran penganalisis (peneliti) selama ia menulis, suatu tunjauan ulang pada catatan-catatan lapangan, atau mungkin menjadi begitu seksama dan menghabiskan tenaga dengan peninjauan kembali serta tukar pikiran di antara teman sejawat untuk mengembangkan kesepakatan intersubjektif atau juga upaya-upaya yang luas untuk menempatkan salinan suatu temuan dalam seperangkat data yang lain. Singkatnya makna-makna yang muncul dari data yang lain harus diuji kebenarannya, kekokohnya, dan kecocokannya yakni yang merupakan validitasnya. Kesimpulan akhir tidak hanya terjadi pada waktu proses pengumpulan data saja, akan tetapi perlu diverifikasi agar benar-benar dapat dipertanggung jawabkan.

Gambar 2.1
Skema Model Analisis Data Interaktif



Sumber : Model Miles dan Huberman (1992)

6. Uji Keabsahan Data

Dalam memperoleh keakuratan dalam penelitian, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang telah ada. Triangulasi menggunakan tiga macam cara dalam pengecekan data, yaitu sumber, teknik, dan waktu.

a. Triangulasi Sumber

Menurut patton bahwa triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.³¹

b. Triangulasi Teknik

Triangulasi ini menguji kredibilitas dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Maka peneliti melakukan diskusi untuk memastikan data mana yang dianggap

³¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya)

benar atau mungkin semuanya benar karena dari sudut pandang yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, kemudian dicek dengan observasi atau dokumentasi, teknik ini memastikan untuk mendapatkan data yang dianggap benar.

c. Triangulasi Waktu

Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Triangulasi waktu menguji kredibilitas dengan cara melakukan pengecekan dengan observasi, wawancara, dan teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Bila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan dengan cara berulang-ulang sehingga sampai menemukan kepastian data.³²

Untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber yaitu mengecek data dari berbagai sumber dengan menggunakan metode yang sama.

I. Sistematika Pembahasan

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

BAB I Pendahuluan

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

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016)

BAB II Landasan Teori

Membahas landasan teori yang terkait dengan penelitian yaitu pengertian dengan judul penelitian yaitu tentang bimbingan klasikal yang mencakup pengertian bimbingan klasikal, tujuan dan fungsi bimbingan klasikal, metode bimbingan klasikal, strategi bimbingan klasikal, dan langkah-langkah, bimbingan klasikal. Metode ekspositori mencakup mengenai pengertian metode ekspositori, prinsip-prinsip metode ekspositori, karakteristik metode ekspositori, strategi metode ekspositori, kelebihan dan kekurangan metode ekspositori. Kecemasan membahas mengenai pengertian kecemasan, ciri-ciri kecemasan, macam-macam kecemasan, dan faktor-faktor kecemasan. Serta membahas tentang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi).

BAB III Objek Penelitian

Membahas tentang gambaran umum sekolah MAN 1 Lampung Selatan yang mencakup sejarah singkat, visi dan misi, tujuan, sarana dan prasarana, data guru dan data siswa di MAN 1 Lampung selatan.

BAB IV Analisis Penelitian

Berisi mengenai analisis data yang telah dilakukan peneliti yaitu mengetahui bagaimana pelaksanaan Bimbingan Klasikal Metode Ekspositori Dalam Mengurangi Kecemasan Menjelang SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi) Siswa Kelas XII MIA 1 Di MAN 1 Lampung Selatan.

BAB V Penutup

Berisi mengenai kesimpulan dari serangkaian pembahasan skripsi berdasarkan analisis yang telah dilakukan serta saran-saran untuk disampaikan kepada objek penelitian atau bagi peneliti selanjutnya.



BAB II

BIMBINGAN KLASIKAL METODE EKSPOSITORI DALAM MENGURANGI KECEMASAN MENJELANG SNBP (SELEKSI NASIONAL BERDASARKAN PRESTASI) SISWA KELAS XII MIA 1 DI MAN 1 LAMPUNG SELATAN

A. Bimbingan Klasikal

1. Pengertian Bimbingan Klasikal

Menurut Crow & Crow bimbingan merupakan suatu pertolongan yang diberi oleh seorang pria atau wanita yang dinilai mempunyai karakter yang sesuai dan berpengalaman dengan baik kepada seseorang atau kelompok pada masing-masing umur untuk memberikan bantuan dalam mengelola kehidupan pribadinya, mengenali kepribadian dirinya sendiri, memberikan sesuatu keputusan, dan bertanggung jawab atas beban nya dirinya sendiri. Bimbingan klasikal menurut Makharifah dan Wiryo Nuryono yakni sebuah kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang dilaksanakan kepada peserta didik secara berkelompok di dalam kelas oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor.¹

Gelther dan Clark berpendapat bahwa bimbingan klasikal adalah suatu komponen yang dinilai utama untuk diberikan pada kurikulum bimbingan yaitu kurang lebih 25% hingga 35%. Layanan bimbingan klasikal dinilai paling berhasil untuk mengetahui peserta didik yang memerlukan bantuan. Selain itu bimbingan klasikal dianggap sebagai langkah yang paling tepat untuk huruf dindingnya dan konseling atau konselor dalam menyampaikan informasi untuk peserta didik mengenai

¹ Prayitno, dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2015), 94

program yang terdapat di sekolah, misalnya program pendidikan lanjutan dan keterampilan belajar.²

Bimbingan klasikal adalah alternatif pendekatan layanan dasar dan layanan peminatan dan perencanaan individual dalam kegiatan program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal ditujukan pada seluruh siswa atau konseling yang memiliki sifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan. Bimbingan klasikal dipraktekkan di dalam kelas secara tatap muka dan rutin dilakukan dalam setiap minggu sampai kini mendingan klasikal mempunyai peran yang penting dalam terwujudnya program bimbingan dan konseling.

Layanan bimbingan klasikal biasanya bersifat informatif yang akhirnya guru bimbingan dan konseling atau konselor dapat segera dalam memberikan layanan. Kebutuhan atau masalah yang disampaikan dalam layanan bimbingan klasikal masih bersifat global, yang dialami semua atau separuh siswa, dan tidak menyangkut masalah pribadi atau privasi.³

Beberapa pengertian menurut tokoh peneliti dapat menarik kesimpulan bahwasanya bimbingan klasikal yaitu sebuah lain dengan yang ditujukan untuk siswa atau konseling yang berbentuk kelompok yang dipraktekkan di dalam kelas. Layanan bimbingan klasikal biasanya bersifat informatif. Mendingan classical juga bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan seperti pengembangan pribadi peserta didik yang tidak bersifat sangat pribadi.

Kegiatan bimbingan kasih tahu dapat dilaksanakan dengan diskusi kelompok, tanya jawab, dan praktik secara

² Muh Farozin, "Pengembangan Model Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP", *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, vol 31 no 6, 145

³ Yohanes, "Efektivitas Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Layanan Bimbingan Klasikal Kolaboratif Dengan Pendekatan Experimental Learning Untuk Meningkatkan Karakter Bela Rasa (Compassion)", (Skripsi, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016), 39

langsung atau tatap muka. Tekanan bimbingan klasikal diharapkan bisa memberikan pertolongan kepada siswa ikut berperan aktif serta kreatif dalam menjalankan layanan yang dilaksanakan oleh guru bimbingan dan konseling atau konselor.

Bimbingan klasikal merupakan kegiatan layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik/konseli dalam satu rombongan belajar dan dilaksanakan di kelas dalam bentuk tatap muka antara guru bimbingan dan konseling atau konselor dengan peserta didik/konseli. Metode bimbingan klasikal antara lain diskusi, bermain peran, dan ekspositori. Bimbingan klasikal merupakan salah satu strategi layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan individual pada komponen program bimbingan dan konseling. Bimbingan klasikal diberikan kepada semua peserta didik/konseli dan bersifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan. Dalam pelaksanaan bimbingan klasikal, guru bimbingan dan konseling atau konselor perlu menyusun RPL, dan laporan pelaksanaan bimbingan klasikal. Kegiatan layanan bimbingan klasikal bertujuan membantu peserta didik/konseli dapat mencapai kemandirian dalam kehidupannya, perkembangan yang utuh dan optimal dalam bidang pribadi, sosial, belajar, dan karir.⁴

2. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan memiliki tujuan agar setiap orang yang diberikan layanan dapat memberikan arahan kepada kehidupannya sendiri dan memiliki pandangan sendiri. Secara umum tujuan dalam layanan bimbingan klasikal yaitu agar dapat memberikan pertolongan kepada siswa untuk mendapatkan pemahaman diri, menolong siswa dalam mencapai kesinambungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, menolong siswa untuk meningkatkan

⁴ Emilia Nurpitasari, dkk, "Blended Learning : Metode Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Berpikir Kritis Siswa Di Abad 21", *Jurnal*, (2019), 176

pribadi, sosial, belajar dan karir serta membantu siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan secara baik.

Menurut Tohirin bimbingan klasikal memiliki tujuan yaitu agar setiap individu yang diberikan bimbingan dapat menjalankan interaksi sosial secara optimal dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan bimbingan classical sosial yang diberikan bertujuan untuk menolong setiap peserta didik agar beradaptasi dengan baik dan selaras dengan lingkungan sosialnya.⁵

Menurut Siwabesy dan Hastuti menyatakan bahwa tujuan diadakan bimbingan klasikal adalah untuk menolong siswa untuk bisa mencapai tugas-tugas perkembangan yang di antaranya aspek pribadi, sosial, belajar, dan karir. Tujuan dari layanan bimbingan klasikal itu searah dengan pemikiran Makhrifah dan Wiryo Nuryono. Mereka berpendapat bahwa layanan bimbingan classical mempunyai tujuan untuk memunculkan kegiatan layanan yang bisa memberikan bantuan peserta didik dalam meningkatkan potensi atau memenuhi tugas tugas perkembangan agar peserta didik bisa memenuhi tugas pendidikan secara optimal.⁶

Bimbingan klasikal sebagai satu strategi dalam layanan BK memiliki tujuan untuk meluncurkan aktivitas-aktivitas pelayanan yang mengembangkan potensi siswa atau mencapai tugas-tugas perkembangannya (menyangkut aspek fisik, emosi, intelektual, sosial dan moralspritual. Sehingga dapat mencapai tujuan pendidikan. Tujuan pendidikan nasional dalam UU No. 20 sisdiknas tahun 2003, bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif

⁵ Dhea Febrita, "Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Hubungan Sosial Teman Sebaya di Kelas VII di SMPN 4 Kota Bengkulu, (Skripsi, 2014), 14

⁶ Yohanes, "Efektivitas Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Layanan Bimbingan Klasikal Kolaboratif Dengan Pendekatan Experimental Learning Untuk Meningkatkan Karakter Bela Rasa (Compassion)", 40

mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, dan masyarakat.⁷

Dalam konteks pengembangan, secara spesifik pelayanan bimbingan mempunyai tujuan agar peserta didik dapat :

- a. Dapat menyelesaikan perencanaan studi, perkembangan karir serta kehidupannya dimasa yang akan datang.
- b. Mengembangkan seluruh potensi dan kekuatan yang dimilikinya seoptimal mungkin.
- c. Menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat serta kerjanya.
- d. Mengatasi hambatan atau kesulitan yang dihadapi dalam studi, penyelesaian dengan lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun lingkungan kerja.

Sukardi dan Kusumawati menjabarkan fungsi layanan bimbingan classical adalah sebagai berikut :

1) Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman merupakan fungsi bimbingan yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada siswa dalam mengenali dirinya sendiri, yang akhirnya siswa bisa mengembangkan potensinya dimilikinya secara maksimal serta bisa beradaptasi dengan lingkungan secara optimal.

2) Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan merupakan fungsi mendingan yang dapat mencegah atau menghindarkan peserta didik dari segala macam persoalan yang tak munculdidi, menyulitkan, menghalangi maupun memunculkan hambatan dan merugikan pada proses peningkatan peserta didik.

⁷ Syaiful Umam, "Pengunaan Teknik Modeling Dalam Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Kedislipinan Siswa", *Jurnal Bimbingan dan konseling IPI*, 40

3) Fungsi Pengentasan

Fungsi pengentasan merupakan fungsi mendingan yang dapat membuat terselesaikannya masalah sosial yang sedang anda rasakan oleh siswa.

4) Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan merupakan fungsi mendingan yang lebih aktif dibandingkan dengan fungsi-fungsi lainnya. Dalam hal ini diperlukan mengembangkan potensi dan keadaan positif peserta didik dalam rangka meningkatkan diri peserta didik secara yakin dan berkelanjutan.⁸

Bimbingan klasikal disajikan oleh guru BK dengan menggunakan beberapa teknik kelompok sesuai dengan kebutuhan peserta didik dengan mempertimbangkan situasi dinamika kelompok untuk menciptakan manfaat antara lain sebagai wadah atau media :

- a. Terjalin hubungan emosional antara guru BK Dengan peserta didik yang bersifat mendidik dan membimbing.
- b. Terjadinya komunikasi langsung antara guru BK dengan peserta didik yang memberikan kesempatan bagi peserta didik dapat menyampaikan permasalahan kelas atau curhat di kelas.
- c. Terjadinya tatap muka, dialog dan observasi guru BK terhadap kondisi peserta didik dalam suasana belajar di kelas.
- d. Pemahaman terhadap pikiran, perasaan, kehendak dan perilaku peserta didik sebagai upaya pencegahan, penyembuhan, perbaikan, dan pemeliharaan pengembangan.⁹

⁸ Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, Sumber Belajar Penunjang PLPG Mata Pelajaran Bimbingan dan Konseling, (2017), 7

⁹ Karyanti, *Bimbingan Klasikal Berlandaskan Filsafah*, 31

3. Metode Bimbingan Klasikal

Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal yang diberikan di dalam kelas sebagian besar kegiatan yang dilakukan adalah ekspositori, diskusi kelompok, permainan stimulus, dan lain sebagainya, sehingga peran aktif peserta didik dinilai penting dalam keberlangsungan layanan tersebut. Pemilihan serta penggunaan metode tidak lepas dari kebiasaan guru bimbingan dan konseling atau konselor, oleh sebab itu seorang guru BK atau konselor dituntut untuk senantiasa mengembangkan kreativitas dalam memilih serta menggunakan teknik atau metode yang benar dengan tujuan yang hendak dicapai.

Pada penunjang PLPG 2017 Mata Pelajaran Keahlian Bimbingan dan Konseling Bab III menjelaskan metode-metode layanan bimbingan klasikal diantaranya :

- a. Ekspositori
- b. Diskusi kelompok
- c. Permainan peran (sosiodrama dan psikodrama)
- d. Permainan simulasi
- e. Metode homeroom
- f. Teknik permainan kelompok

Pendapat yang sama juga dipaparkan oleh Samribagus bahwa metode dalam layanan klasikal diantaranya : 1) Ceramah; 2) Diskusi kelompok; dan 3) Demonstrasi.¹⁰

4. Strategi Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal diberikan di kelas dengan materi yang dipersiapkan melalui perancangan pelaksanaan layanan BK (RPL) dan memperhatikan aktivitas agar terjadi interaksi yang membimbing antara guru BK

¹⁰ Eka Yulia Wijayanti, "Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Metode Psikodrama", *Al-Tarbiyah Jurnal Pendidikan*, vol 32 no 1, (2022), 28

dengan peserta didik dan proses belajar antara konseli.¹¹

Strategi bimbingan klasikal yaitu :

- a. Perancangan : Fase perancangan ini melibatkan upaya diawal oleh guru BK untuk mengatur panggung pengalaman. Termasuk dalam tahap ini adalah spesifikasi tujuan bimbingan, produksi atau pemilihan kegiatan bagi peserta, identifikasi faktor yang mempengaruhi belajar peserta didik dan penciptaan sesama untuk implementasi.
- b. Pelaksanaan :Fase ini melibatkan kegiatan memelihara dan mengendalikan rancangan.
- c. Penilaian : Evaluasi dilakukan oleh guru BK namun penekanannya pada penyediaan kesepakatan bagi peserta didik untuk mengevaluasi pengalamannya sendiri.
- d. Balikan : Umpan balik harus menjadi proses terus menerus dan pengalaman pra pengalaman sampai dengan pengalaman akhir.¹²

5. Langkah-langkah Bimbingan Klasikal

Pemberian layanan bimbingan klasikal dilakukan oleh guru BK meliputi materi bimbingan karir, pribadi dan sosial. Isi materi sajian berupa informasi yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik dan pencapaian tujuan pendidikan nasional sebagaimana yang dituangkan dalam undang-undang sisdiknas no. 20 tahun 2003 yaitu, pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa,berakhlak mulia, sehat,

¹¹ Ainur Rosidah, “Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiever”, *Jurnal Fokus Konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu*, (2014), 160

¹² Ibid., 163

berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Di samping itu perlu diperhatikan tentang falsafah negara yaitu pancasila yang di dalamnya terkandung nilai-nilai luhur dalam sila-sila pancasila serta agama.¹³

Kondisi mendesak bimbingan klasikal dapat diberikan oleh konselor sesuai dengan tuntutan pencapaian tujuan pendidikan nasional. Dalam proses perencanaan dan pelaksanaannya dapat dilakukan dalam lima langkah yaitu : 1) menentukan tujuan; 2) melakukan pra assesmen; 3) membuat program yang objektif dan konkrit; 4) membuat desain aktivitas intruksional; dan 5) melakukan evaluasi.¹⁴

Modul Diklat Implementasi Kurikulum 2013 untuk Guru BK/Konselor, mencantumkan langkah-langkah layanan format klasikal (bimbingan klasikal) sebagai berikut :

- a. Pertama, guru BK atau konselor dapat memberikan layanan format klasikal sesuai dengan tuntutan pencapaian tujuan pendidikan nasional. Dalam proses perencanaan dan pelaksanaan layanan format klasikal dapat dilakukan dalam lima langkah, yaitu menentukan tujuan, melakukan penilaian awal, membuat program yang objektif dan konkrit, membuat desain aktivitas pembelajaran, dan melakukan penilaian serta tindak lanjut. Layanan format klasikal dapat dilakukan oleh guru BK atau konselor yang mampu dan bertanggung jawab untuk memimpin, membangun, mengorganisir, pemberian bimbingan di kelas. Dalam kaitan ini, guru BK atau konselor harus mampu memahami situasi dan topik serta sesuai dengan perkembangan peserta didik.

¹³ Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), 95

¹⁴ Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), 70

- b. Kedua, guru BK atau konselor sekolah hendaknya melakukan kolaborasi dengan guru ketika membangun, mengorganisir, dan menentukan layanan format klasikal.
- c. Ketiga, guru BK atau konselor sekolah dapat bersama dengan guru untuk merancang dan membuat materi layanan formay klasikal dalam kurikulum regular yang dilakukan disekolah.¹⁵

B. Metode Ekspositori

1. Pengertian Metode Ekspositori

Istilah ekspositori berasal dari konsep eksposisi yang berarti memberi penjelasan. Dalam konteks pembelajaran, ekspositori merupakan strategi yang dilakukan guru untuk mengatakan atau menjelaskan fakta-fakta, gagasan-gagasan, dan informasi-informasi penting lainnya kepada para pembelajar.¹⁶ Metode ekspositori menurut Sudaryono merupakan perilaku pembelajaran yang berfokus pada guru, hal ini dapat dipahami bahwa guru aktif dalam memberikan informasi kepada peserta didik yang bertujuan memahamkan peserta didik tentang pengetahuan, nilai dan keterampilan kepada peserta didik.¹⁷ Menurut Sanjaya ekspositori merupakan teknik pembelajaran yang berfokus pada penyampaian pengetahuan kepada peserta didik secara verbal agar peserta didik dapat menerima informasi dengan maksimal.¹⁸ Berdasarkan para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa pengertian teknik ekspositori merupakan perilaku yang berpusat pada guru dengan menyampaikan pengetahuan kepada peserta didik secara verbal. Guru berperan aktif menyampaikan materi atau informasi-informasi yang akan

¹⁵ Karyanti, *Bimbingan Klasikal Berlandaskan Filsafah*, 33

¹⁶ Darmawani, "Metode Ekspositori Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Klasikal", 33

¹⁷ Sudaryono, *Dasar-Dasar Evaluasi Pembelajaran*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012), 219

¹⁸ Sugeng Widodo dan Dian Utami, *Belajar dan Pembelajaran*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2018), 173

disampaikan kepada peserta didik. Pelaksanaan teknik ekspositori dimaksudkan agar peserta didik memahami materi serta informasi tentang pengetahuan, nilai dan keterampilan yang disampaikan oleh guru.

Guru dan peserta didik dalam teknik ekspositori memiliki peran. Peran guru yaitu menyusun program-program pengajaran, memberikan informasi kepada peserta didik secara benar, memberikan peserta didik fasilitas belajar, membimbing peserta didik agar mendapatkan informasi yang benar, menggunakan sumber informasi yang benar, dan mengevaluasi proses pemberian informasi yang di terima peserta didik. Adapun peran peserta didik dalam teknik ekspositori yaitu mencari informasi secara benar, serta mengerjakan tugas yang terkait dengan informasi yang dibahas dan penilaian guru.¹⁹

2. Prinsip-prinsip Metode Ekspositori

Proses pembelajaran dapat dikatakan Dalam menggunakan strategi pembelajaran ekspositori terhadap beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh setiap guru. Prinsip-prinsip tersebut adalah sebagai berikut :

a. Berorientasi pada tujuan

Walaupun penyampaian materi pelajaran merupakan ciri utama dalam strategi pembelajaran ekspositori melalui metode ceramah, namun bukan berarti proses penyampaian materi tersebut tanpa tujuan pembelajaran. Justru tujuan itulah yang harus menjadi pertimbangan utama dalam penggunaan strategi ini. Karena itu, sebelum strategi ini diterapkan terlebih dahulu guru harus menemukan tujuan pembelajaran secara jelas dan terstruktur.

b. Prinsip Komunikasi

Sebagai proses komunikasi, yang menunjuk pada proses penyampaian pesan dari seseorang (sumber pesan) kepada seseorang atau sekelompok

¹⁹ Sudaryono, *Dasar-Dasar Evaluasi Pembelajaran*, 65

orang (penerima pesan). Pesan yang ingin disampaikan dalam hal ini adalah materi pembelajaran yang diorganisir dan disusun sesuai dengan tujuan tertentu yang ingin dicapai. Dalam proses komunikasi guru berfungsi sebagai sumber pesan dan siswa sebagai penerima pesan.

Sebagaimana di dalam Al-Qur'an surah Al-Maidah ayat 67 :

﴿ يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ
 وَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ فَمَا بَلَّغْتَ رِسَالَتَهُ ۗ وَاللَّهُ
 يَعْصِمُكَ مِنَ النَّاسِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ
 الْكَافِرِينَ ﴾

“Wahai Rasul! Sampaikanlah apa yang diturunkan Tuhanmu kepadamu. Jika tidak engkau lakukan (apa yang diperintahkan itu) berarti engkau tidak menyampaikan amanat-Nya. Dan Allah memelihara engkau dari (gangguan) manusia. Sungguh, Allah tidak memberi petunjuk kepada orang-orang kafir.” (Q.S. Al-Maidah [5]: 67).

Berdasarkan ayat di atas menjelaskan bahwa sampaikanlah hal kebaikan dengan cara yang baik, seperti halnya seorang guru BK menyampaikan dengan komunikasi melalui bimbingan klasikal metode ekspositori.

c. Prinsip Kesiapan

Dalam teori belajar koneksionisme, kesiapan merupakan salah satu hukum belajar. Inti dari hukum belajar ini adalah bahwa setiap individu akan merespon dengan cepat setiap stimulus manakala dalam dirinya sudah memiliki kesiapan, sebaliknya

tidak mungkin setiap individu akan merespon setiap stimulus yang muncul manakala dalam dirinya belum memiliki kesiapan.

d. Prinsip berkelanjutan

Proses pembelajaran ekspositori harus dapat mendorong siswa untuk mau mempelajari materi pelajaran lebih lanjut. Pembelajaran bukan hanya berlangsung pada saat itu, tapi juga untuk waktu selanjutnya.²⁰

3. Karakteristik Metode Ekspositori

Karakteristik dalam metode pembelajaran ekspositori bentuk dari pendekatan pembelajaran yang berorientasi kepada guru (*teacher centered approach*). Dikatakan demikian, sebab dalam metode ini guru memegang peran yang sangat dominan. Melalui metode ini guru menyampaikan materi pembelajaran secara terstruktur dengan harapan materi pembelajaran yang disampaikan itu dapat dikuasai siswa dengan baik.²¹ Terdapat beberapa karakteristik strategi ekspositori, diantaranya :

- a. Strategi ekspositori dilakukan dengan cara menyampaikan materi pelajaran secara verbal, artinya bertutur secara lisan merupakan alat utama dalam melakukan strategi ini, oleh karena itu sering orang mengidentikkannya dengan ceramah.
- b. Biasanya materi pelajaran yang disampaikan adalah materi pelajaran yang sudah jadi, seperti data atau fakta, konsep-konsep tertentu yang harus dihafal sehingga tidak menuntuy siswa untuk berpikir ulang.
- c. Tujuan utama pembelajaran adalah penguasaan materi pelajaran itu sendiri. Artinya, setelah proses pembelajaran berakhir siswa diharapkan dapat

²⁰ Hamruni, *Strategi Pembelajaran*, (Yogyakarta: Insan Madani, 2011), 73

²¹ Jumanta Hamdayana, *Metodologi Pengajaran*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), 157

- memahaminya dengan benar dengan cara dapat mengungkapkan kembali materi yang telah diuraikan.
- d. Strategi pembelajaran ekspositori merupakan bentuk dari pendekatan pembelajaran yang berorientasi kepada guru (*teacher centered approach*). Dikatakan demikian, sebab dalam strategi ini guru, memegang peran yang sangat dominan. Melalui strategi ini guru menyampaikan materi pembelajaran secara terstruktur dengan harapan materi pelajaran yang disampaikan itu dapat dikuasai siswa dengan baik. Fokus utama strategi ini adalah kemampuan akademik (*academic achievement*) siswa.²²

Karakteristik dalam metode pembelajaran ekspositori menurut Rusmono adalah :

- a. Memberi materi yang terbaru kepada siswa
- b. Memberi penjelasan yang mudah dimengerti kepada siswa
- c. Memberi kesempatan siswa bertanya²³

Menurut Hasan Basri karakteristik dalam metode pembelajaran ekspositori adalah :

- a. Memberi penjelasan secara verbal
- b. Merumuskan tujuan instruksional khusus yang luas
- c. Memahami karakteristik siswa²⁴

4. Strategi Metode Ekspositori

Strategi pembelajaran ekspositori merupakan bentuk dari pendekatan pembelajaran yang berorientasi kepada guru (*teacher centered approach*). Mengapa dikatakan demikian, sebab dalam strategi ini guru memegang peran yang sangat dominan. Melalui strategi ini guru menyampaikan materi pembelajaran secara terstruktur dengan harapan materi pelajaran yang disampaikan itu

²² Putri Siva Nuraini dan Hadi Nuridan, "Pelaksanaan Metode Ekspositori Pada Pembahasan Tugas Perkembangan Remaja", (Skripsi, Cilacap: Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap), 25

²³ Rusmono, *Metode Pembelajaran*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 79

²⁴ Hasan Basri, *Pembelajaran Efektif*, (Jakarta: Pustaka Pelajar, 2007), 111

dapat dikuasai pesert didik dengan baik. Fokus utama dari strategi ini adalah kemampuan akademik (*academic achievement*) dari peserta didik.²⁵

Salah satu metode ekspositori adalah metode ceramah dan demonstrasi. Metode ceramah pembahasannya adalah sebagai berikut.

a. Pengertian metode ceramah

Metode ceramah merupakan penjelasan secara lisan suatu informasi dari guru pembimbing kepada anggota kelompok. Metode ceramah dilakukan oleh seorang pembimbing dengan cara mencari serta mengolah informasi untuk disampaikan kepada anggota kelompok.

b. Tujuan metode ceramah adalah untuk memberikan penjelasan informasi kepada anggota kelompok yang anggotanya relatif banyak. Sehingga sasaran layanan metode ekspositori lebih efektif dengan mencakup banyak orang. Metode ceramah dapat merangsang inspirasi dalam diri anggota kelompok. Oleh karena itu, metode ceramah adalah metode yang tepat untuk menyampaikan informasi yang sulit untuk didapatkan dan dipahami.

c. Tahap-tahap metode ceramah

1) Tahap persiapan, tahap persiapan yang dapat dilakukan dalam tahap ini adalah :

- (a) Perumusan tujuan kegiatan
- (b) Menentukan informasi yang akan disampaikan kepada anggota kelompok
- (c) Persiapan alat pendukung kegiatan

2) Tahap pelaksanaan

(a) Langkah pembukaan

Langkah pembukaan merupakan penentu keberhasilan dalam pelaksanaan ceramah. Tahap pembukaan dalam ceramah dilakukan beberapa hal seperti membuka kegiatan

²⁵ Sapuadi, Strategi Pembelajaran, 6

secara interaktif kepada peserta didik, menjelaskan tujuan kegiatan, dan menyatakan topik yang akan dibahas dalam kegiatan.

(b) Langkah penyajian

Pada tahap ini langkah yang dilakukan yaitu penyampaian informasi sesuai tema secara runtut. Penyajian informasi mengharuskan guru pembimbing untuk fokus kepada anggota kelompok. Guru pembimbing memberikan stimulus kepada anggota seperti pertanyaan, sebagai respon peserta didik menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh pembimbing.

(c) Langkah penutup

Pada tahap penutup pembimbing mengakhiri kegiatan ceramah dengan memberikan kesimpulan informasi yang diberikan. Tahap penutup pembimbing dapat mengkombinasikan dengan metode lain seperti tanya jawab, tugas dan latihan-latihan.²⁶

5. Kelebihan dan Kekurangan Metode Ekspositori

Strategi pembelajaran ekspositori merupakan strategi pembelajaran yang banyak dan sering digunakan.²⁷ Hal ini disebabkan strategi ini memiliki beberapa kelebihan dan kekurangan. Adapun kelebihan strategi pembelajaran ekspositori ini adalah :

- a. Dengan strategi pembelajaran ekspositori guru bisa mengontrol urutan dan keluasan materi pembelajaran,

²⁶ Sugeng Widodo dan Dian Utami, *Belajar dan Pembelajaran*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2018), 179

²⁷ Darmawani, "Metode Ekspositori Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Klasikal", 38

sehingga dapat diketahui sejauh mana peserta didik menguasai bahan yang telah disampaikan.

- b. Strategi pembelajaran ekspositori dianggap sangat efektif apabila materi pembelajaran yang harus dikuasai peserta didik cukup luas, sementara itu waktu yang dimiliki untuk belajar terbatas.
- c. Melalui strategi pembelajaran ekspositori selain peserta didik dapat mendengar melalui penuturan tentang suatu materi.
- d. Keuntungan lain adalah strategi pembelajaran ini bisa digunakan untuk jumlah peserta didik dan ukuran kelas yang besar.

Sedangkan kekurangan strategi pembelajaran ekspositori ini adalah :

- a. Strategi ekspositori hanya memungkinkan dapat dilakukan terhadap peserta didik yang memiliki kemampuan mendengar dan menyimak secara baik.
- b. Strategi ini tidak mungkin dapat melayani perbedaan setiap individu baik perbedaan kemampuan, perbedaan pengetahuan, minat dan bakat, serta perbedaan gaya belajar.
- c. Lebih sulit mengembangkan kemampuan peserta didik dalam hal kemampuan sosialisasi, hubungan interpersonal, serta kemampuan berpikir kritis.
- d. Keberhasilan strategi ini sangat bergantung kepada kemampuan guru dalam persiapan, pelaksanaan, dan kemampuan mengelola kelas.
- e. Gaya komunikasi yang digunakan lebih satu arah, sehingga kesempatan untuk mengontrol pemahaman peserta didik sangat terbatas.²⁸

Kelebihan dan kekurangan strategi pembelajaran ekspositori menurut Wina Sanjaya adalah :

²⁸ Sapuadi, *Strategi Pembelajaran*, 8-10

- a. Kelebihan :
 - 1) Guru dapat dengan mudah menguasai kelas
 - 2) Mudah mengorganisasikan tempat duduk siswa di kelas
 - 3) Dapat diikuti oleh siswa dalam jumlah yang besar
 - 4) Mudah mempersiapkan dan menjelaskannya
 - 5) Guru mudah menerangkan pelajaran dengan baik
- b. Kekurangan :
 - 1) Mudah mengalami kesalahpahaman dalam pengertian kata-kata
 - 2) Bila terlalu lama digunakan siswa akan mudah mengalami kejenuhan dan kebosanan
 - 3) Dapat menyebabkan siswa menjadi pasif dalam proses belajar
 - 4) Visual menjadi rugi dan auditif (mendengar) lebih besar menerimanya.²⁹

C. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional yang ditandai dengan rasa takut yang tidak jelas sumbernya. Ia meliputi oleh kekhawatiran terhadap berbagai hal yang mungkin dialami dalam perjalanan hidupnya.³⁰

Berikut ini adalah pengertian kecemasan menurut para ahli :

- a. Menurut Freud “kecemasan adalah suatu keadaan perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan ini sering kabur dan sulit menunjuka dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan.”³¹

²⁹ Wina Sanjaya, *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standart Pendidikan*, (Bandung: Kencana Prenada Media, 2006), 185

³⁰ Mohamad Surya, *Psikologi Guru*, (Bandung : Alfabeta, 2013), 302

³¹ Anggota IKAPI, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, (Yogyakarta : Kanisius, 2006), 87

- b. Menurut Nevid “kecemasan (*anxietas*) adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.”³²
- c. Syamsu Yusuf dan Nurikhsan berpendapat bahwa “ kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman (*threat*) yang tidak menentu.”³³ Ancaman didefinisikan sebagai segala macam stimulus yang dapat menyebabkan otak memicu rasa takut, tidak percaya, gelisah atau ketidakberdayaan pada umumnya.³⁴
- d. Menurut Corey “kecemasan adalah keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu.”³⁵
- e. Menurut Chaplin, kecemasan dapat diartikan sebagai :
 - 1) Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
 - 2) Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan.
 - 3) Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap.
 - 4) Satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.³⁶

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan menurut pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, ketegangan, dan kewaspadaan berlebih dalam

³² Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, (Jakarta : Erlangga, 2005), 163

³³ Syamsu Yusuf dan Juntika Nurikhsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010), 258

³⁴ Eric Jensen, *Based Learning (Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak)*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2008), 372

³⁵ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, terj. E. Koeswara, (T.t: PT Eresco, 1997), 17

³⁶ J.P.Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj. Kartini Kartino, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 1999), 17

menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas.

2. Ciri-ciri Kecemasan

Gangguan kecemasan (*anxiety disorder*) adalah gangguan psikologis yang dicirikan dengan ketegangan motorik (gelisah, gemetar dan ketidakmampuan untuk rileks), *hiperaktivitas* (pusing, jantung berdebar-debar atau berkeringat) dan pikiran serta harapan yang mencemaskan.³⁷ Kecemasan pada dasarnya adalah suatu reaksi diri untuk menyadari suatu ancaman yang tidak menentu. Gejala kecemasan ini nampak pada perubahan fisik, seperti gangguan pernafasan, detak jantung meningkat, berkeringat dan lain-lain.

Adapun ciri-ciri kecemasan sebagai berikut :

a. Ciri-ciri Fisik

- 1) Kegelisahan, kegugupan
- 2) Tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar
- 3) Banyak berkeringat
- 4) Telapak tangan yang berkeringat
- 5) Pusing serta pingsan
- 6) Mulut atau kerongkongan kering
- 7) Sulit berbicara atau sulit bernapas
- 8) Bernapas pendek
- 9) Jantung berdebar keras atau berdetak kencang
- 10) Suara yang bergetar
- 11) Jari-jari atau anggota tubuh menjadi ringan
- 12) Merasa lemas atau mati rasa
- 13) Leher atau punggung terasa kaku
- 14) Terdapat gangguan sakit perut atau mual
- 15) Panas dingin
- 16) Sering buang air kecil

³⁷ John W. Santrock, *Live-Span Development (Perkembangan Masa Hidup) edisi kelima-jilid 2*, terj Achmad Chusairi dan Juda Damani, (Jakarta : Erlangga, 2022), 230

- 17) Merasa sensitif atau mudah marah
- b. Ciri-ciri Behavioral
 - 1) Perilaku yang menghindar
 - 2) Perilaku yang melekat dan dependen
 - 3) Perilaku terguncang
- c. Ciri-ciri kognitif
 - 1) Khawatir tentang sesuatu
 - 2) Perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan
 - 3) Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
 - 4) Sangat waspada terhadap sensasi kebutuhan
 - 5) Merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian
 - 6) Ketakutan akan kehilangan kontrol
 - 7) Ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
 - 8) Berpikir bahwa semua tidak bisa lagi dikendalikan
 - 9) Khawatir terhadap hal-hal yang sepele
 - 10) Berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang
 - 11) Pikiran terasa tercampur aduk atau kebingungan
 - 12) Tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu
 - 13) Khawatir akan ditinggal sendirian
 - 14) Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran³⁸

3. Macam-macam Kecemasan

Ada tiga macam kecemasan, yaitu kecemasan realistik, kecemasan moral dan kecemasan neurotik.

³⁸ Nevid, *Psikologi Abnormal*, 164

- a. Kecemasan realistis adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia eksternal, dan taraf kecemasan sesuai dengan derajat ancaman yang ada.
- b. Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.³⁹ Ini akan kita rasakan ketika ancaman datang bukan dari luar, dari dunia fisik, tapi dari dunia sosial super ego yang telah terinternalisasikan ke dalam diri kita. Kecemasan moral ini adalah kata lain dari rasa malu, rasa bersalah atau rasa takut terhadap sanksi.⁴⁰
- c. Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang bakal diterima dari orang tua atau figus penguasa lainnya kalau seseorang memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakininya bakal menuai hukuman.⁴¹ Atau bisa dikatakan bahwa kecemasan neurotik merupakan kecemasan individu akibat khawatir tidak mampu mengatasi atau menekan keinginan-keinginan primitifnya.⁴²

4. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Berikut ini adalah faktor-faktor penyebab terjadinya kecemasan, antara lain :

- a. Faktor-faktor Biologis dalam Gangguan Kecemasan

³⁹ Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, 17

⁴⁰ Ferdinand Zaviera, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, (Yogyakarta : Prishmasophie, 2007), 97

⁴¹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*, (Malang : UMM Press, 2011), 22-23

⁴² Moeljono Notosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental Edisi Keempat (Konsep dan Penerapan)*, (Malang : UMM Press, 2007), 96

- 1) Predisposisi genetik
 - 2) Irregularitas dalam fungsi neurotransmitter
 - 3) Abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku repetitif
- b. Faktor-faktor Sosial Lingkungan
- 1) Pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis
 - 2) Mengamati respon takut pada orang lain
 - 3) Kurangnya dukungan sosial
- c. Faktor-faktor Behavioral
- 1) Pemasangan stimuli yang sebelumnya netral
 - 2) Kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik (*operant conditioning*)
 - 3) Kurangnya kesempatan untuk pemunahan (*extinction*) karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.
- d. Faktor-faktor Kognitif dalam Gangguan Kecemasan
- 1) Prediksi berlebihan terhadap rasa takut
 - 2) Keyakinan yang *Self-Defeating* atau irasional
 - 3) Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman
 - 4) Sensitivitas kecemasan
 - 5) Salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh
 - 6) *Self-efficacy* yang rendah⁴³

D. Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP)

SNBP atau kepanjangan dari Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi adalah istilah baru dari SNMPTN yaitu Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri, dimana para Rektor Perguruan Tinggi Negeri dan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional menyelenggarakan seleksi calon mahasiswa baru secara bersama pada tingkat nasional dibawah koordinasi dan tanggung jawab Majelis Rektor Perguruan Tinggi Negeri

⁴³ Nevid, *Psikologi Abnormal*, 196

Indonesia (MRPTNI). SNMPTN Merupakan pola satu-satunya pola seleksi yang dilaksanakan secara bersama oleh seluruh Perguruan Tinggi Negeri. Untuk menjamin kredibilitas seleksi, panitia SNMPTN berupaya keras untuk meningkatkan mutu pelaksanaannya. Salah satu bentuk perbaikan dan penyempurnaan mekanisme pelaksanaan SNMPTN adalah diterapkannya sistem pendaftaran online untuk pertama kalinya.

Jalur SNMPTN Ditempuh oleh seluruh tamatan SMA Dengan cara mengikuti testing SNMPTN yang diselenggarakan di kota-kota dimana Perguruan Tinggi Negeri berada dan kota-kota lain yang oleh panitia dianggap strategis. Proses seleksi dilakukan terpusat, semua peserta SNMPTN akan diurutkan menurut nilai ujiannya, kemudian dialokasikan pada program studi pilihannya, dengan ketentuan bahwa peserta yang lebih baik mendapatkan prioritas untuk dialokasikan terlebih dahulu. Jika masih ada tempat kosong pada program pilihan pertama, maka mereka akan diterima pada program pilihan pertama. Namun jika program pilihan pertama telah penuh dan masih ada tempat kosong pada program pilihan kedua, maka akan diterima pada program pilihan kedua. Jika tempat pada program studi pilihan pertama dan pilihan kedua telah penuh dengan nilai yang lebih baik dari peserta tersebut, maka ia akan diterima walaupun nilai yang diperoleh peserta tersebut cukup tinggi. Dan bila seseorang pada waktu seleksi itu dapat memperoleh seseorang pada waktu seleksi itu dapat memperoleh nilai yang dituntut serta daya tampung bagi mereka masih ada maka diterimalah mereka sebagai mahasiswa baru di Perguruan Tinggi Negeri.⁴⁴

Berdasarkan Permendikbud Nomor 48 Tahun 2022 Tentang Penerimaan Mahasiswa Baru Program Diploma dan Program Sarjana yang diteken Mendikbud Ristek Nadiem

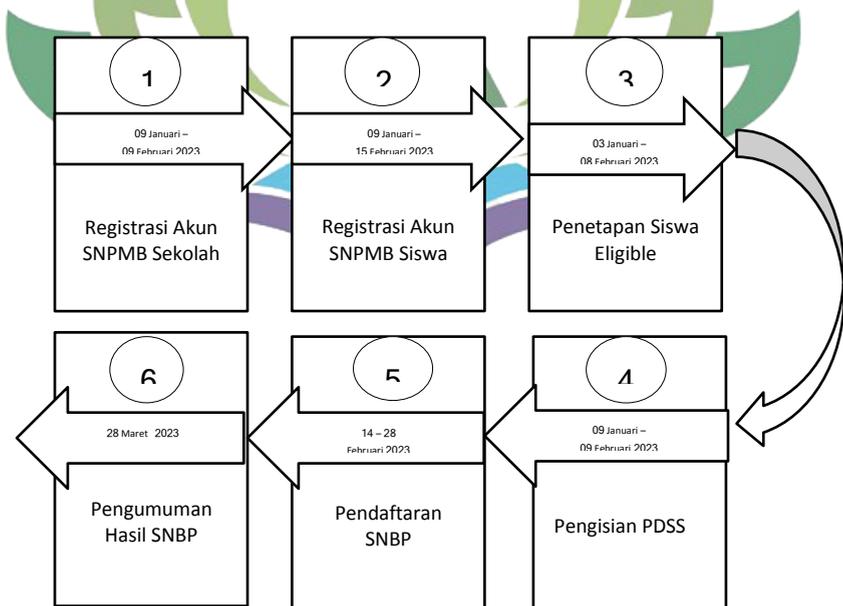
⁴⁴Nora Alisa Pungulon, Tamin Ritonga, "Hasil Belajar Mahasiswa Jalur PMP Dengan SNMPTN Jurusan Pendidikan Biologi", *Jurnal Education and development*, vol 10 no 2 (2022), 754-755

Makarim pada 1 September 2022, terdapat istilah baru untuk seleksi masuk PTN. Salah satunya istilah SNMPTN (Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri) berubah menjadi SNBP (Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi).

Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi, dilakukan berdasarkan dua komponen yaitu :⁴⁵

1. Komponen pertama, yang dihitung berdasarkan rata-rata nilai rapor seluruh mata pelajaran paling sedikit 50% (lima puluh persen) dari bobot penilaian
2. Komponen kedua, yang dihitung berdasarkan nilai rapor paling banyak dua mata pelajaran pendukung program studi yang dituju, portofolio, dan prestasi paling banyak 50% (lima puluh persen) dari bobot penilaian.

Gambar 2.1
Jadwal Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi



Sumber : SNBP 2023

⁴⁵ Permendikbudristek Nomor 48 Tahun 2022



DAFTAR RUJUKAN

BUKU

- Anggota IKAP, *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, Yogyakarta: Kanisius, 2006
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang : Universitas Muhammadiyah Malang, 2019
- Basri, Hasan, *Pembelajaran Efektif*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2007
- Corey, Gerald, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, terj. E. Koeswara, T.t: PT Eresco, 1997
- Djiwandono, *Konseling Dan Terapi Dengan Anak Dan Orang Tua*, Jakarta: PT Grafindo, 2002
- Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini, *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Amuzz Media, 2009
- Hakim, Sheenah, *Strategi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005
- Hamruni, *Strategi Pembelajaran*, Yogyakarta: Insan Madani, 2011
- Hamdayana, Jumanta, *Metodologi Pengajaran*, Jakarta: Bumi Aksara, 2011
- J.P.Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, terj Kartini Kartono, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1999
- Jensen, Eric, *Brain Learning (Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008
- Karyanti & Andi Setiawan, *Bimbingan Klasikal Berlandaskan Filsafah*, Yogyakarta: Media, 2019
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, *Sumber Belajar Penunjang PLPG Mata Pelajaran Bimbingan dan Konseling*, 2017

- Mamik, *Metodelogi Kualitatif*, Sidoarjo: Zifatma Publisher, 2015
- Margono S, *Metodelogi Penelitian Pendidikan Komponen*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2007
- Miles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992
- Moeliono, Laurike, *Focus Group Discussion Edisi Revisi*, Jakarta: Penerbit Universitas Atma Jaya, 2018
- Moeljono Notoesudirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental edisi kelima (Konsep dan Penerapan)*, Malang: UMM Press, 2007
- Mukhazar, *Prosedur Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Absolute Media, 2020
- Permendikbudristek Nomor 48 Tahun 2022
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2004
- Prayitno, dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta, 2015
- Rusmono, *Metode Pembelajaran*, Jakarta: Pustaka Pelajar, 2010
- S. Nevid, Jefferey, *Psikologi Abnormal*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta: Erlangga, 2005
- Sanjaya, Wina, *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standart Pendidikan*, Bandung: Kencana Prenada Media, 2006
- Sapuadi, *Strategi Pembelajaran*, Medan: Harapan Cerdas, 2019
- Silalahi, Arpin, *Program Kelas Unggulan*, Sidikalang, 2006
- Sudaryono, *Dasar-Dasar Evaluasi Pembelajaran*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2012
- Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2009

- Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Rosdakarya, 2007
- Sutopo, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Surakarta: Sebelas Maret University Press, 2002
- Surya, Mohamad, *Psikologi Guru*, Bandung: Alfabeta, 2013
- Syaifuddin Anwar, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1991
- Syamsu Yusuf, Juntika Nurikhsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010
- Usman, Nurdin, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002
- W. Creswell, John, *research design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013
- W.Santrock, John, *Live-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* edisi kelima-jilid 2, terj. Achmad Chusairi dan Juda Damanik, Jakarta: Erlangga, 2002
- Widodo, Sugeng dan Dian Utami, *Belajar dan Pembelajaran*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2018
- Yusuf, Muri, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, Jakarta: Kencana, 2014
- Zaviera, Ferdinand, *Teori Kepribadian Sigmund Freud*, Yogyakarta: Prismsophie, 2007

SUMBER JURNAL

- Burns, David J., "Anxiety at the Time of the Final Exam: Relationship with Expectations and Performance", *Journal of Education For Business*, 2004
- Chitra Charisma Islami, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian

- Masuk Perguruan Tinggi Pada Siswa SMA", *Academic Journal Of Psychology And Counseling*, vol 3 no 1, 2022
- Darmawani, Ervia "Metode Ekspositori Dalam Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Klasikal", *Jurnal Wahana Konseling*, vol 1 no 2, 2018
- Eva Farida, Heris Hendriana, Reza Pahlevi, "Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Daring Dengan Metode Ekspositori Terhadap Pilihan Karir", *Jurnal*, vol 4 no 6, (2021)
- Farozin, Muh "Pengembangan Model Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP", *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, vol 31 no 6
- Murni Hayati, Leni, dkk, " Paradigma Guru Bimbingan Konseling Pada Kurikulum Belajar Merdeka", *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, vol 7 no 1, 2022
- Nora Alisa Pungulon, Tamin Ritonga, "Hasil Belajar Mahasiswa Jalur PMP Dengan SNMPTN Jurusan Pendidikan Biologi", *Jurnal Education and development*, vol 10 no 2, 2022
- Nurpitasari, Emilia, dkk, "Blended Learning : Metode Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Berpikir Kritis Siswa Di Abad 21", *Jurnal*, 2019
- Rosidah, Ainur, "Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Underachiever", *Jurnal Fokus Konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu*, 2014
- Umam, Syaiful "Pengunaan Teknik Modeling Dalam Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Kedislipinan Siswa", *Jurnal Bimbingan dan konseling IPI*
- Yulia Wijayanti, Eka, "Meningkatkan Perilaku Asertif Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Metode Psikodrama", *Al-Tarbiyah Jurnal Pendidikan*, vol 32 no 1, 2022

SUMBER SKRIPSI

Febrita, Dhea, “Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Hubungan Sosial Teman Sebaya di Kelas VII di SMPN 4 Kota Bengkulu”, (Skripsi, 2014)

Nuraini, “Pelaksanaan Metode Ekspositori Pada Pembahasan Tugas Perkembangan Remaja”, (Skripsi, Cilacap : Universitas Nahdlatul Ulama Al-Ghazali Cilacap)

Yohanes, “Efektivitas Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Layanan Bimbingan Klasikal Kolaboratif Dengan Pendekatan Experimental Learning Untuk Meningkatkan Karakter Bela Rasa (Compassion)”, (Skripsi, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2016)

WAWANCARA

Abdika Naza, Siswa, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara, Februari 15, 2023

Arienta Khusnul Ananda, Siswi, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara, Februari 15, 2023

Arifin Ilham Sadewa, Siswa, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara, Februari 15, 2023

Emiliza Oktavia R, Siswi, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara, Februari 15, 2023

Febriyana Putri Pratiwi, Siswi, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara, Februari 15, 2023

Miftahul Jannah, Siswi, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara, Januari 16, 2023

Miftahul Jannah, Siswi, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara, Februari 15, 2023

Novi Srawaili, WAKA, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara,
Februari 15, 2023

Nurilah Zahirotin, Siswi, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara,
Februari 15, 2023

Yohan Nina, Guru BK, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara,
Januari 16, 2023

Yohan Nina, Guru BK, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara,
Februari 15, 2023

Yohan Nina, Guru BK, MAN 1 Lampung Selatan, Wawancara, Maret
24, 2023

