

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL TENTANG
KEMANDIRIAN DIRI DALAM MEREDUKSI KECEMASAN
AKADEMIK SISWA SMA ASUHAN DAYA**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Program Studi Bimbingan Dan Konseling*

Disusun Oleh :

TASYA DESRINDRA PUTRI DALIMUNTHE

NPM. 2002080013



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**

MEDAN

2024

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Jum'at, Tanggal 18 Oktober 2024, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:


Nama Mahasiswa : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe
NPM : 2002080013
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).


Ditetapkan : (A) Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

PANITIA PELAKSANA

Ketia


Dra. Hj. Syamsuarnita, M.Pd.

Sekretaris


Dr. Hj. Dewi Kesuma Nst, SS, M.Hum.

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Jamila, M.Pd.
2. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.
3. Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.

1. 

2. 

3. 



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

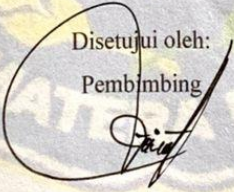
Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe
NPM : 2002080013
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya.

sudah layak disidangkan.

Medan, Oktober 2024


Disetujui oleh:
Pembimbing



Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd

Diketahui oleh:

Dekan

Ketua Program Studi

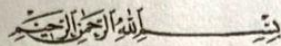

Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe

NPM : 2002080013

Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri
dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh “**Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya**”. adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenar-benarnya.

Medan, Oktober 2024
Hormat Saya
Yang membuat pernyataan,

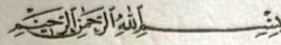


TASYA DESRINDRA PUTRI DALIMUNTHE



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe
NPM : 2002080013
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya.

| Tanggal | Materi Bimbingan Skripsi | Paraf | Keterangan |
|------------|--|-------|------------|
| 30-09-2024 | Perbaiki Bab IV | | |
| 04-10-2024 | Perbaiki deskripsi hasil penelitian | | |
| 07-10-2024 | Perbaiki kutipan dan menambahkan tabel alar | | |
| 09-10-2024 | Merapikan susunan Penulisan | | |
| 09-10-2024 | menambahkan daftar pustaka | | |
| 10-10-2024 | Penambahan bagian kesimpulan dan saran | | |
| 12-10-2024 | ACC sedang meja hijau | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

M. Fauzi Hasbuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, 12 Oktober 2024
Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd

ABSTRAK

Tasya Desrindra Putri Dalimunthe. NPM. 2002080013. Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya Skripsi, Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh penerapan layanan bimbingan klasikal tentang kemandirian diri dalam mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMA Asuhan Daya. Kecemasan akademik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa, yang ditandai dengan gejala fisik, kognitif, dan emosional seperti kesulitan berkonsentrasi, kurang percaya diri, dan mudah putus asa dalam menyelesaikan tugas akademik. Dalam penelitian ini, layanan bimbingan klasikal diberikan dengan tujuan meningkatkan kemandirian diri siswa, yaitu kemampuan siswa untuk mengatur waktu, bertanggung jawab atas tugas akademik, dan menghadapi tekanan akademik secara mandiri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, dengan subjek penelitian siswa kelas XI SMA Asuhan Daya yang mengalami kecemasan akademik. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan layanan bimbingan klasikal secara signifikan membantu siswa dalam mengurangi kecemasan akademik mereka. Siswa yang mengikuti layanan ini menunjukkan peningkatan dalam kemandirian diri, khususnya dalam hal mengelola waktu belajar, mempersiapkan ujian, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kesimpulannya, layanan bimbingan klasikal dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kemandirian diri dan mereduksi kecemasan akademik siswa.

Kata kunci: Layanan Bimbingan Klasikal, Kecemasan Akademik, Kemandirian Diri

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan Syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala Tuhan Yang Maha Esa, karena masih memberikan saya kesehatan serta kasih sayang-Nya yang sangat besar kepada saya sehingga atas izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala saya dapat berjalan sejauh ini. Sholawat dan salam saya sampaikan kepada junjungan Nabi Besar Baginda Rasulullah Muhammad Shalallaahu Alaihi Wassalaam beserta para sahabat-sahabat Baginda Rasulullah yang telah banyak mengajarkan hal-hal baik serta menurunkan ilmu-ilmu yang bermanfaat yang dapat saya rasakan sampai saat ini sehingga saya dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Sma Asuhan Daya ”**

Pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT. yang selalu melindungi serta memberikan kelancaran kepada saya untuk dapat menyelesaikan penelitian ini. Kepada kedua orang tua saya Ibu **Sri Adhawati** dan Ayah **Indra Syahputra Dalimunthe** terima kasih atas rasa cinta dan kasih sayangnya yang tidak pernah ada habisnya untuk doa yang tiada hentinya serta memberikan dukungan sepenuhnya atas semua pilihan yang peneliti ambil baik itu dukungan secara moral ataupun materi. Untuk abang, kakak ipar dan juga adik-adik saya tercinta **Andrian Aqsa Dalimunthe, Wanda Suhari Ningsih, Yuga Tri Ananda Dalimunthe, Cahaya Nazwa**, Dan Keponakan tercinta Saya **Arrayan Taysir Dalimunthe**, terima kasih atas segala pengorbanan doa dan dukungannya yang sangat berarti bagi saya.

Saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada Bapak **Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.** selaku dosen pembimbing saya yang telah sabar, tulus, dan ikhlas meluangkan tenaga dan pikiran untuk memberikan

bimbingan, motivasi, arahan dan saran yang sangat berharga kepada saya selama menyusun skripsi ini.

Skripsi ini disusun guna melengkapi tugas-tugas dalam memenuhi salah satu syarat untuk pembuatan skripsi pada program Strata –I di Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Peneliti menyadari pada penyusunan skripsi ini tentunya tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesulitan, terutama kurangnya pengetahuan peneliti, serta buku literatur yang mendukung skripsi ini. Tetapi, berkat bantuan orang tua, keluarga, teman-teman, serta dosen sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Selanjutnya saya ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini, untuk itu saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Agusani, M.AP** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibu **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Ibu **Dr. Dewi Kusuma Nasution, S.S., M.Hum** selaku Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.** selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Ibu **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.** selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

6. Bapak **Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.** selaku dosen penguji seminar proposal dan sidang skripsi saya, saya mengucapkan banyak terima kasih kepada bapak karena telah memberikan motivasi-motivasi, saran dan juga arahan yang sayang berharga bagi saya dalam menyusun skripsi ini.
7. Ibu **Dra. Jamila, M.Pd.** selaku dosen penguji sidang skripsi saya, saya mengucapkan terima kasih kepada ibu karena sudah baik memberikan arahan-arahan yang sangat berarti bagi saya.
8. Bapak dan Ibu **Dosen** serta **Staff** Program Studi Bimbingan dan Konseling, terima kasih untuk ilmu yang telah diberikan mulai dari semester pertama hingga akhir.
9. Teruntuk pintu surgaku yaitu mama tercinta **Sri Adhawati S.Pd., M.Si** Mama terhebat yang paling cantik dan sabar. tidak ada kata yang sepenuhnya menggambarkan rasa syukur ini. Namun dengan penuh cinta, terimakasih atas segalanya, terimakasih atas doa-doa tulus yang selalu menyertai setiap langkahku, terimakasih atas perjuangan yang sangat besar yang sudah diberikan kepada saya, terimakasih sudah menjadi alasan utama buat saya untuk bertahan sampai di titik ini. terimakasih sudah selalu mendukung apapun yang saya inginkan, terimakasih telah menggorbankan banyak waktu, tenaga dan upaya, terimakasih atas perjuangan untuk kehidupan anak-anaknya, terimakasih untuk selalu mengusahakan apapun buat saya hingga akhirnya bisa tumbuh dewasa dan berada di posisi ini. Menjadi suatu kebanggaan memiliki mama yang hebat yang selalu mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Banyak terimakasih yang tidak bisa saya katakan disini. Semoga Allah senantiasa memberikan mama kesehatan, kebahagiaan, dan hiduplah lebih lama lagi karna mama harus selalu ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup saya. I love youu maa
10. Teruntuk cinta pertama dan sosok yang sangat perhatian kepada saya yaitu ayahanda **Indra Syahputra Dalimunthe S.Pd** tercinta. Terimakasih atas

setiap doa, segala pengorbanan serta kasih sayang yang tiada henti telah di berikan dalam setiap langkah saya, ayah terimakasih atas tiada hentinya memberikan motivasi, perhatian, kasih sayang, serta dukungan dari segi finansial sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi hingga akhir. Terimakasih telah menjadi alasan saya untuk tetap semangat berjuang meraih gelar sarjana pendidikan. Terima kasih juga sudah selalu mendampingi saya melewati kerasnya kehidupan Walaupun berat sekali tapi ayah selalu mendampingi saya Terima kasih ayah, gadis kecilmu sudah tumbuh besar dan siap melanjutkan mimpi yang lebih tinggi lagi. Dan doakan selalu gadis kecilmu ini agar bisa terus membuatmu bangga. I love you pa

11. Teruntuk abang tercinta saya **Andrian Aqsa Dalimunthe** dan kakak ipar tercinta saya **Wanda Suhairi Ningsih S.Pd** terimakasih sudah memberikan kasih sayang, memberikan support dan semangat kepada saya, serta siap meluangkan waktunya untuk menjadi tempat dan pendengar terbaik saya sampai dapat menyelesaikan skripsi ini. Dan terimakasih sudah melahirkan manusia yang paling imut di dunia yaitu keponakan tercinta saya **Arrayan Taysir Dalimunthe**, terimakasih telah hadir di dunia ini, terimakasih atas tingkah lucu yang rayan buat yang selalu membuat mood saya menjadi lebih baik. Terimakasih sudah menjadi alasan saya bertahan sampai detik ini. *I love you abang, kakak dan rayan*
12. Teruntuk adek tercinta saya **Yuga Tri Ananda Dalimunthe** terimakasih sudah mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih sudah menjadi tempat pendengar terbaik disaat saya cape dan terimakasih atas waktunya yang telah saya repotkan dalam hal apapun, terimakasih sudah menjadi alasan saya dapat bertahan sampai detik ini. Terimakasih sudah menjadi penyemangat bagi saya yang selalu membuat mood saya menjadi lebih baik. *I love you adek kakak*

13. Teruntuk mami **Nurmalawati Dalimunthe** dan ayah **Rudi Syahputra Dalimunthe** terimakasih atas dukungan dan doa yang telah di berikan kepada saya, terimakasih atas motivasi dan menjadi tempat cerita saya. Terimakasih sudah menjaga saya dengan sepenuh hati di kota perantauan ini. Terimakasih sudah menjadi orang tua kedua saya selain mama dan papa saya. *I love you mamii ayahhh*
14. Teruntuk sahabat saya **Diraikha Salsabiella** terimakasih sudah menjadi sahabat sekaligus keluarga bagi saya, terimakasih telah kebersamai saya dari awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan ini. Terimakasih buat kita sudah bertahan sampai di titik ini bersama-sama dan tidak pernah meninggalkan saya dalam keadaan apapun, terimakasih juga sudah mejadi teman seperjuangan skripsi saya, terimakasih atas pertualangan hebat yang kita lalui bersama selama masa perkuliahan. terimakasih atas waktu yang diberikan untuk mendengar keluh kesah saya, terimakasih atas dukungan yang selalu diberikan kepada saya. Banyak terimakasih yang tidak bisa saya katakan disini.
15. Teruntuk sahabat kecil yang paling saya sayangi **Della Sari Ginting** terimakasih sudah menjadi sahabat sekaligus keluarga saya terimakasih sudah kebersamai saya dari kecil hingga sekarang, terimakasih atas banyak hal yang di lakukan bersama saya. Terimakasih atas setiap waktu yang diluangkan. Memberikan dukungan motivasi, semangat, doa, pendengar yang baik serta menemani saya sampai detik ini.
16. Teruntuk **Nurardianti Syahputri**, dan **Regina Cahyani** teman saya dari SMA hingga sekarang. Terimakasih telah memberikan dukungan, semangat, tenaga, dan menjadi pendengar yang baik bagi saya serta bantuan, motivasi dan doa yang diberikan kepada saya, semoga kita bisa menjadi orang sukses di masa depan.

17. Teruntuk **Nabilla Hidayatul Fitri, Husna Ayudia Salsabila, dan Fitri Syahramadanti Harahap, Putri Dwi Oktavia, dan Ibnu** yang telah menjadi teman seperjuangan saya disaat skripsi dan telah memberikan dukungan, semangat, tenaga, serta bantuan dan doa yang diberikan kepada saya, semoga kita bisa menjadi orang sukses di masa depan. Dan Seluruh teman saya dari kelas A Bimbingan dan Konseling (2020), Akhirnya kata dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada teman-teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah sama berjuang dalam penyelesaian skripsi. semoga kebaikan kalian diberkahi oleh Allah SWT. Amin.

18. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri **Tasya Desrindra Putri Dalimunthe** karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini terimakasih tetap memiiah berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut di rayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri

Akhir kata dari saya yaitu kritik dan saran bagi pembaca untuk membangun dan mengembangkan penelitian ini agar bermanfaat bagi kita semua. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, Kenikmatan dan RahmatNya kepada kita semua. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabbarakatu

Medan, oktober 2024
Penulis

TASYA DESRINDRA PUTRI DALIMUNTHE
NPM: 2002080013

DAFTAR ISI

| | |
|--|------------|
| ABSTRAK | ii |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xi |
| DAFTAR GAMBAR..... | xii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2. Fokus Penelitian | 6 |
| 1.3. Rumusan Masalah | 6 |
| 1.4. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| 1.5. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| 2.1. Kerangka Teoritis | 8 |
| 2.1.1. Kecemasan Akademik..... | 8 |
| 2.1.1.1. Pengertian Kecemasan | 8 |
| 2.1.1.2. Pengertian Kecemasan Akademik..... | 10 |
| 2.1.1.3. Faktor-faktor Kecemasan Akademik..... | 11 |
| 2.1.1.4. Gejala Kecemasan Akademik | 14 |
| 2.1.1.5. Karakteristik – karakteristik Kecemasan Akademik..... | 15 |
| 2.1.1.6. Aspek – aspek Kecemasan Akademik | 16 |
| 2.1.2. Layanan Bimbingan Klasikal..... | 17 |
| 2.1.2.1. Pengertian Layanan Bimbingan Klasikal | 17 |
| 2.1.2.2. Tujuan Layanan Bimbingan Klasikal..... | 19 |
| 2.1.2.3. Fungsi Layanan Bimbingan Klasikal | 20 |
| 2.1.2.4. Langkah - langkah Layanan Bimbingan Klasikal | 21 |
| 2.1.3. Layanan Penguasaan Konten..... | 22 |
| 2.1.3.1. Pengertian Layanan Konten | 22 |

| | | |
|---|---------------------------------------|-----------|
| 2.1.3.2 | Tujuan Layanan Konten | 23 |
| 2.1.3.3 | Fungsi Layanan Konten..... | 24 |
| 2.1.3.4 | Langkah – langkah Layanan Konten..... | 25 |
| 2.1.4 | Kemandirian Diri | 27 |
| 2.1.4.1 | Pengertian Kemandirian Diri..... | 27 |
| 2.1.4.2 | Ciri-ciri Kemandirian Diri..... | 28 |
| 2.1.4.3 | Faktor-faktor Kemandirian Diri | 29 |
| 2.1.4.4 | Aspek-aspek Kemandirian Diri | 30 |
| 2.1.4.5 | Dampak Kemandirian Diri | 31 |
| 2.1.4.6 | Tujuan Kemandirian Diri | 32 |
| 2.2 | Penelitian Relevan..... | 33 |
| 2.3 | Kerangka Konseptual | 35 |
| BAB III METODE PENELITIAN | | 37 |
| 3.1 | Metode Penelitian..... | 37 |
| 3.2 | Lokasi Dan Waktu Penelitian..... | 38 |
| 3.3 | Subjek dan Objek | 39 |
| 3.4 | Definisi operasional..... | 40 |
| 3.5 | Desain Penelitian..... | 41 |
| 3.6 | Instrumen Penelitian..... | 43 |
| 3.7 | Teknik Analisis Data | 50 |
| BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN | | 52 |
| 4.1 | Temuan Penelitian..... | 52 |
| 4.2 | Deskripsi hasil penelitian | 53 |
| 4.3 | Pembahasan Hasil Penelitian..... | 72 |
| 4.4 | Keterbatasan Penelitian | 73 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | | 75 |
| 5.1 | Kesimpulan..... | 75 |
| 5.2 | Saran..... | 76 |
| DAFTAR PUSTAKA | | 77 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3. 1 Waktu Pelaksanaan Penelitian | 39 |
| Tabel 3. 2 Waktu Pelaksanaan Penelitian | 39 |
| Tabel 3. 3 Jumlah Objek Siswa..... | 40 |
| Tabel 3. 4 Pedoman kecemasan Akadlmik Siswa..... | 45 |
| Tabel 3. 5 Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling | 47 |
| Tabel 3.6 wawancara untuk siswa | 48 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual | 36 |
| Gambar 3. 1 Siklus PTK | 42 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan aspek yang sangat penting dalam kemajuan suatu bangsa. Karakter, perkembangan ilmu pengetahuan dan sikap yang dimiliki generasi muda dibentuk melalui pendidikan, yang mana generasi muda tersebut akan tumbuh menjadi individu yang mempunyai daya saing yang tinggi. Dengan menempuh pendidikan yang baik, maka dapat menciptakan individu yang mempunyai sumber daya manusia yang berkualitas serta mampu bersaing dalam menghadapi tantangan globalisasi seiring dengan perkembangan jaman dalam berbagai bidang. Sumber daya manusia merupakan sasaran pendidikan dalam pembangunan suatu negara (Widiansyah, A. (2018). Keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan sangat bergantung pada proses belajar yang dialami oleh siswa baik yang dilaksanakan di sekolah maupun diluar sekolah. Guru memiliki pengaruh yang sangat penting terhadap ketercapaian tujuan belajar, hal ini karena keberhasilan suatu pembelajaran itu terletak pada guru. Guru merupakan garda utama dalam pelaksanaan penyelenggaraan pendidikan di Indonesia. Peran seorang guru sebagai garda utama dalam penyelenggaraan pendidikan diantaranya adalah membimbing, mengajar, menilai, mendidik, mengevaluasi serta memberikan motivasi belajar baik secara moral maupun mental (Nidawati, N, 2020).

Pencapaian tujuan pendidikan yang dialami oleh siswa di sekolah merupakan bagian dari proses belajar. Proses belajar itu sendiri dapat terjadi baik disengaja maupun tidak, dan untuk mengetahui seberapa jauh perubahan yang terjadi Salah satu tujuan dari proses pembelajaran adalah untuk meraih suatu prestasi dalam belajar. Perlu adanya penilaian guna mengetahui sejauh mana pencapaian sasaran belajar yang telah dialami, menyatakan penilaian untuk mengetahui kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik dapat dilakukan melalui pemberian tugas harian, diskusi, ujian bulanan, ujian semester, dan ujian akhir semester yang diadakan setiap satu semester. Dari penilaian tersebut dapat

menjadi patokan para siswa apakah mereka berprestasi dalam belajar atau tidak (Bloom & Reenen, 2013).

Melalui prestasi belajar, seorang siswa dapat mengetahui kemajuan-kemajuan yang telah dicapainya dalam belajar, namun tidak semua siswa mampu mencapai prestasi belajar yang baik selama di sekolah. Ketidakmampuan dalam mencapai prestasi belajar yang baik, serta adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan untuk mencapai prestasi belajar tersebut mengakibatkan munculnya perubahan respon dalam diri individu baik secara psikologis maupun fisik. (Hadiyati & Fatkhurahman, 2021)

Permasalahan belajar yang dialami oleh siswa lebih rinci dapat dikemukakan yaitu siswa sering mengalami perasaan yang khawatir dalam belajar, Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, dan perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Tekanan akademik yang biasanya dialami oleh remaja adalah ujian, persaingan nilai, tuntutan waktu, guru, lingkungan kelas, karir dan masa depan. Tuntutan tugas sekolah di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan remaja, namun di sisi lain apabila tugas sekolah yang diberikan melebihi potensi remaja, maka akan dapat menimbulkan kecemasan akademik pada diri remaja tersebut.

Faktanya kecemasan akademik didalam proses belajar menjadi salah satu penyebab menurunnya hasil prestasi belajar, penelitian yang dilakukan oleh Pangastuti mengatakan bahwa kecemasan memiliki efek negatif terhadap prestasi akademik siswa. Kecemasan memberikan efek samping motorik dan visual dan mempengaruhi proses berpikir, persepsi dan belajar. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan untuk memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, dan mengganggu kemampuan dalam membuat asosiasi. Temuan di lapangan menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa tinggi.

Kecemasan akademik yang dialami siswa menyebabkan siswa berperilaku yang kurang tepat, seperti susah mengerjakan soal saat tes. Siswa yang cemas

menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam menerima dan mengolah informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, dimana melibatkan ingatan atau memori. Setelah kecemasan akademis sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

Dampak negatif kecemasan terhadap motivasi dan prestasi akademik adalah pertama, tingginya kecemasan yang dialami siswa menimbulkan kesulitan baginya untuk berkonsentrasi. Akibat yang lebih jauh adalah mereka tidak mampu memberi perhatian yang baik yang seharusnya mereka lakukan. Kedua, karena mereka merasa khawatir tentang kemungkinan mengalami kegagalan, boleh jadi malah mereka memiliki ekspektasi untuk gagal, mereka semakin sering melakukan kesalahan dalam menangkap atau memahami informasi yang mereka peroleh baik melalui pengelihatian maupun pendengaran. Ketiga, siswa dengan kecemasan tinggi sering kali mempergunakan strategi belajar yang dangkal dan tidak efektif. Kecemasan akademik merupakan hal penting yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh siswa sering terabaikan oleh guru BK sendiri kecemasan akademik akan menjadi sebuah masalah ketika menjadi perilaku tidak produktif (membolos, menyontek), hilangnya motivasi belajar dan hasil prestasi belajar rendah.

Apabila kondisi tersebut berlarut larut, maka siswa tidak mampu mencapai prestasi akademis yang telah ditargetkan. Kecemasan memiliki nilai positif asalkan intensitasnya tidak begitu kuat. Kecemasan yang ringan dapat merupakan motivasi. Kecemasan yang sangat kuat bersifat negatif, sebab dapat menimbulkan gangguan secara psikis maupun fisik. Kecemasan cenderung mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian, kerja memori. Untuk itu kecemasan akademik yang dialami oleh siswa perlu mendapatkan perhatian khusus dengan harapan siswa dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi dan memiliki prestasi belajar yang baik.

Melihat dampak negatif yang diakibatkan oleh tingginya tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa, maka diperlukan adanya suatu upaya yang dapat membantu siswa untuk mereduksi kecemasan akademik yang dialaminya.

Upaya tersebut dapat dilakukan melalui program konseling. Program konseling merupakan bentuk intervensi psikologis yang efektif untuk mereduksi kecemasan yang dialami (Adiningtyas, 2016)

Menurut Nurihsan dkk (2013) bimbingan klasikal merupakan layanan dasar bimbingan untuk membantu seluruh peserta didik mengembangkan perilaku efektif dan keterampilan hidupnya yang mengacu kepada tugas perkembangan peserta didik, layanan ini ditujukan untuk seluruh peserta didik. Sedangkan tujuan dan manfaat layanan bimbingan klasikal yaitu untuk merencanakan kegiatan penyelesaian studi, membimbing perkembangan siswa dalam kehidupannya di masa yang akan datang, mengembangkan potensi dan kekuatan yang dimiliki peserta didik secara optimal, membantu peserta didik menyesuaikan diri dengan lingkungannya, serta membantu peserta didik menyelesaikan permasalahannya dalam belajar untuk mencapai kesuksesan dalam mencapai tujuan belajar (Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014: 33).

Sejalan dengan pemaparan tadi diharapkan layanan bimbingan klasikal mampu memberikan dukungan yang positif dan bisa membantu para siswa yang mempunyai kecemasan akademik. Meningkatkan potensi belajar untuk mencapai kesuksesan di masa yang akan datang.

Berdasarkan hasil pra-observasi yang dilakukan di SMA Asuhan Daya, peneliti menemukan peserta didik yang memiliki masalah kecemasan dalam akademik, seperti siswa yang tidak mampu dalam mencapai prestasi belajar yang baik dikarenakan siswa sering mengalami perasaan khawatir dalam belajar, sulit mengatur waktu belajar dan takut untuk bertanya kepada guru. Selain itu peneliti juga menemukan peserta didik yang sulit berkonsentrasi dalam belajar, kurangnya rasa bertanggung jawab dalam hal apapun dan rendahnya rasa percaya diri. Akibat dari perilaku-perilaku tersebut adalah terhambatnya prestasi siswa dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Kecemasan akademik menghalangi siswa untuk memaksimalkan potensi mereka. (Novilita & Suharnan, 2013).

Kecemasan dapat menjadi salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang jika tingkat kecemasan itu dirasakan berat, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep

dan pemecahan masalah. Pada tingkat kronis dan akut, gejala kecemasan muncul dalam gangguan fisik (somatik), seperti; gangguan saluran pencernaan, sering buang air, sakit kepala, gangguan jantung, sesak nafas, gemetaran, bahkan dapat membuat siswa pingsan. Berkaitan dengan hal tersebut, maka penting untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling secara tepat pada siswa yang mengalami kecemasan, dalam hal ini guru BK dituntut untuk mengetahui lebih banyak lagi pendekatan-pendekatan dalam ilmu bimbingan dan konseling, karena peran guru BK merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam pemberian bantuan pada siswa.

Oleh karena itu solusi dari permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam kegiatan belajarnya diperlukan layanan konseling di dalam suatu sekolah. Melalui konseling, siswa dapat dibimbing untuk mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih efektif, seperti pengaturan waktu belajar, teknik belajar kelompok, persiapan ujian, dan lain sebagainya. seperti layanan bimbingan klasikal untuk membantu siswa mengurangi masalah-masalah ini dan mendukung mereka dalam mencapai kemandirian belajar serta prestasi akademik yang lebih baik. Selain itu, konseling juga dapat membantu siswa mengurangi masalah-masalah pribadi yang mungkin memengaruhi kinerja akademik mereka (Septiani & Rozikan, 2022).

Dengan kata lain, Kurang rasa percaya diri yang dialami siswa muncul dari perilaku siswa yang pemalu, menutup diri, mudah cemas, sulit mengemukakan pendapat dan kurang mandiri dalam melakukan sesuatu diri dengan lingkungan pendidikan dan lingkungan masyarakat. Bahwa percaya diri merupakan modal dasar untuk mengembangkan aktualitas diri. Dengan percaya diri orang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurangnya percaya diri orang akan menghambat pengembangan potensi diri. (Maslow 2000). Hal ini diharapkan dapat membantu siswa untuk menjadi individu yang lebih mandiri, mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri dalam proses belajar, serta mencapai potensi optimal dalam perkembangan akademis dan personal mereka. Berdasarkan Latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik mengangkat judul penelitian **“Penerapan Pelayanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Sma Asuhan Daya”**

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan dengan judul penelitian dan permasalahan yang hendak di bahas oleh peneliti serta menghindari adanya penafsiran yang berbeda-beda maka peneliti melakukan fokus penelitian yang akan diteliti, maka penulis membatasi penelitian pada:

1. Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Di SMA Asuhan Daya.
2. Respon Siswa Terhadap Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Di SMA Asuhan Daya
3. Peningkatan Kemandirian Diri Siswa Terhadap Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Di SMA Asuhan Daya

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “bagaimana penerapan pelayanan konten tentang kemandirian siswa untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa SMA Asuhan Daya?”

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan klasikal tentang kemandirian untuk mereduksi kecemasan akademik pada siswa dan meningkatkan kemandirian diri siswa di SMA Asuhan Daya.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat dan memberi pengaruh baik kepada semua orang. Manfaat penelitian ini terdapat dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan praktis, Adapun penjelasan manfaat secara teoritis dan secara praktis sebagai berikut :

- 1) Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan, informasi khususnya layanan konten mengenai kemandirian diri dalam mereduksi kecemasan akademik siswa. Dan maka itu dari hasil penelitian ini dapat dijadikan untuk referensi dan memberikan sumbangan pemikiran dan ilmu pengetahuan buat penelitian yang serupa agar memajukan ilmu pengetahuan dan dunia pendidikan terutama di bidang bimbingan dan konseling. Dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai konsep untuk penelitian lebih lanjut.

2) Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah : dapat digunakan sebagai acuan untuk dapat meningkatkan prestasi yang ada di sekolah tersebut dan sebagai bahan rujukan serta pertimbangan bagi pihak sekolah yang berkaitan dengan judul untuk meningkatkan kualitas pendidikan.
- b. Bagi guru: hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pemahaman terhadap pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dalam pembentukan kemandirian serta menerapkan pelayanan konten tentang kemandirian diri untuk mereduksi kecemasan siswa di sekolah untuk menuju peserta didik yang berprestasi.
- c. Bagi peserta didik yaitu dapat dijadikan tolak ukur prestasi belajarnya sehingga dapat meningkatkan prestasi belajarnya menjadi yang lebih baik.
- d. Bagi penulis yaitu dapat memberikan pengalaman serta menambah wawasan dan pengetahuan terkait dengan judul penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kerangka Teoritis

2.1.1. Kecemasan Akademik

2.1.1.1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia, artinya setiap individu memiliki pengalaman kecemasan. Kecemasan dapat menjadi katalisator untuk kemajuan dan kesuksesan dalam hidup apabila tetap berada dalam batas normal, tingkat kecemasan berlebihan yang melebihi ambang batas normal (neurotic cemas) dapat mengganggu stabilitas dan keseimbangan hidup seseorang. Oleh karena itu, diperlukan pengendalian yang tepat dan konsisten dengan pengendalian kecemasan. Banyak program dan metode untuk mengelola kecemasan telah dikembangkan dan dapat digunakan oleh psikoterapis dan profesional konseling. Kecemasan adalah pengalaman yang tidak menyenangkan dan menyakitkan yang disebabkan oleh respons ketegangan internal atau fisik, Ketegangan ini disebabkan oleh kekuatan internal atau eksternal yang dikendalikan oleh struktur sistem saraf otonom. Misalnya, ketika seseorang berada dalam situasi berbahaya atau mengerikan, jantungnya berdetak lebih cepat, nafasnya menjadi lebih cepat, mulutnya menjadi kering, dan telapak tangannya berkeriat. Reaksi ini disebut reaksi ketakutan. (Triyono & Khairi, 2018)

Rasa takut dapat mengganggu keseimbangan seseorang, termasuk dalam kaitannya dengan pembelajaran. Belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku yang mengarah pada tingkah laku yang lebih baik. Tepat atau tidaknya siswa belajar tergantung pada berbagai faktor, termasuk motivasi belajarnya. Beberapa gejala yang terlihat jelas pada siswa yang cemas antara lain: Contohnya: gugup saat pelajaran, gelisah saat guru bertanya, malas saat mengerjakan latihan yang diberikan guru, berkeriat banyak saat disuruh berangkat ke sekolah, harus mengerjakan tugas di depan kelas). Kecemasan belajar merupakan permasalahan penting yang harus diperhatikan guru karena dapat berdampak buruk terhadap

perkembangan belajar siswa. Sejumlah besar literatur menegaskan bahwa menghilangkan atau setidaknya meminimalkan kecemasan belajar adalah tindakan yang sangat penting. Oleh karena itu, pelajar yang menderita kecemasan memerlukan penanganan serius dengan intervensi yang diharapkan dapat menurunkan kecemasan secara signifikan. (Sitorus, 2013)

Kecemasan dan kekhawatiran akan ketidakberhasilan dalam belajar akan menjadi hal yang wajar apabila berada pada batas kewajaran. Namun, masalah akan muncul apabila siswa merasa tertekan oleh tugas-tugas belajar dan lingkungan yang kurang kondusif. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian dan tindakan dari guru dan pihak terkait untuk mengurangi masalah kecemasan belajar pada siswa. Berdasarkan teori, kecemasan terjadi karena siswa tidak yakin dengan kemampuan mereka dalam mengurangi tugas-tugas akademik seperti hasil belajar yang rendah atau pembelajaran yang tidak tuntas. (Klien et al., 2020) Upaya mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah dapat dilakukan dengan mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling. Bimbingan konseling merupakan upaya bantuan yang diberikan seorang individu kepada seorang individu untuk mencapai tujuan permasalahan yang dihadapi dengan bantuan seorang konselor agar permasalahan tersebut dapat terselesaikan. (Rusdayanti et al., 2024)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah Kecemasan adalah pengalaman yang umum dirasakan oleh setiap individu dan dapat berfungsi sebagai pendorong kemajuan serta kesuksesan jika berada dalam batas normal. Namun, kecemasan yang berlebihan (neurotik cemas) bisa mengganggu stabilitas dan keseimbangan hidup seseorang. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan yang tepat dan konsisten sangat diperlukan.

Kecemasan juga bisa mempengaruhi proses belajar siswa, sehingga penting bagi guru dan profesional konseling untuk membantu mengelola kecemasan tersebut. Banyak faktor dapat menyebabkan kecemasan di sekolah, seperti lingkungan belajar yang tidak mendukung, beban kurikulum yang berlebihan, dan sikap guru yang tidak ramah. Untuk mengurangi kecemasan belajar, diperlukan

perhatian dan intervensi yang serius, termasuk layanan bimbingan dan konseling. (Laely et al., 2022)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) akademik ialah suatu program Pendidikan tinggi tiga tahun yang melatih para profesional. Sedangkan menurut Liatmaja (Halim., 2022:36) akademik adalah kurikulum atau bidang pembelajaran yang diselenggarakan oleh suatu Lembaga pendidikan atau universitas yang bertujuan untuk memperluas pengetahuan tentang belajar mengajar. Dapat disimpulkan akademik adalah suatu Lembaga Pendidikan atau perguruan tinggi yang berhubungan dengan belajar.

2.1.1.2 Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan akan terhadap kemampuan diri untuk mengurangi tugas-tugas akademik. Kecemasan akademik yaitu perasaan berbahaya, takut dan tegang hasil dari tekanan sekolah maupun perguruan tinggi. Kecemasan akademik juga perasaan tegang dan takut pada suatu yang akan terjadi, dimana perasaan ini dapat mengganggu dalam melaksanakan tugas-tugas akademik dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik Suarti, dkk (2020). Menurut Bandura dalam sebuah sumber, kecemasan akademik adalah jenis kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpercayaan pada kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Senada dengan pendapat Prawitasari (Suarti. dkk., 2020) bahwa kecemasan akademik yaitu bentuk dorongan berupa pikiran dan perasaan yang berupa kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut yang mengakibatkan terganggunya pola pikir dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil dari kecemasan akademik yakni dalam melaksanakan tugas atau aktivitas akademik. Adapun menurut Milawati & Sutoyo (2022) kecemasan akademik ialah kekhawatiran yang membuat siswa ataupun mahasiswa sulit dalam berkonsentrasi pada tugas akademik yang diberikan seperti menulis, mendengarkan, berbicara maupun memperhatikan.

Menurut Ottens (Susanto., 2019:301) gejala-gejala yang diakibatkan kecemasan akademik meliputi masalah-masalah seperti ketidakmampuan belajar, keterbatasan keterampilan, persiapan yang kurang optimal, pilihan kurikulum

yang tidak tepat dan masalah-masalah pribadi juga berkontribusi terhadap sebagian besar kecemasan tersebut.

Penanganannya menjadi semakin penting karena kecemasan yang berlebihan pada siswa dapat menurunkan prestasi akademik. Namun, kecemasan belajar tidak selalu berdampak negatif; terkadang, itu bahkan dapat mendorong orang untuk belajar lebih giat. Sebenarnya, kecemasan belajar adalah bentuk emosi ideal yang berfungsi untuk memberikan informasi tentang segala sesuatu yang akan dan sedang terjadi atau dialami serta memberikan motivasi bagi siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini dapat mengarahkan berbagai sikap, perilaku, dan tindakan untuk mencapai tujuan tersebut. Banyak faktor yang dapat menyebabkan kecemasan belajar pada siswa di sekolah, termasuk target kurikulum yang terlalu tinggi, pembelajaran yang tidak sesuai dengan kebutuhan siswa, dan pembelajaran yang tidak dan ingin tahu, siswa akan lebih berhati-hati dan berusaha untuk tidak gagal. (Debi, 2018)

Selama tidak melampaui batas kewajaran, kecemasan dan kekhawatiran tentang kegagalan akademik akan menjadi hal yang wajar. Tapi masalah akan muncul jika siswa tertekan oleh tugas belajar dan lingkungan yang tidak baik. Oleh karena itu, guru dan pihak terkait perlu bertindak untuk mengurangi kecemasan belajar siswa. Dengan mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling, kecemasan siswa di sekolah dapat dikurangi dan diatasi. Bimbingan konseling adalah bantuan yang diberikan kepada seseorang untuk mencapai tujuan masalahnya dengan bantuan seorang konselor. (Justitia, 2012)

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecemasan akademik adalah terganggunya pola pikir, respon fisik serta perilaku yang disebabkan oleh tuntutan luar yang tinggi yang membuat hal tersebut menjadi beban bagi individu dan memiliki perasaan takut pada suatu yang akan terjadi sehingga performa yang ditampilkan tidak diterima secara baik ketika tugas diberikan.

2.1.1.3 Faktor-faktor Kecemasan Akademik

Faktor yang paling mempengaruhi kecemasan akademik.

- A. Faktor pribadi yang kecemasan akademik Faktor-faktor penyebab menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XII yang berasal dari faktor pribadi meliputi indikator sebagai berikut.
1. Gangguan Kesehatan Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa gangguan kesehatan menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XII dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan akademik adalah gangguan kesehatan. Hal ini yang mengatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan yaitu kecemasan yang disebabkan oleh penyakit. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya.(Efendi, 2019) Perasaan takut dan khawatir siswa tentang penyakit yang sedang dialami ataupun riwayat penyakit yang dimiliki inilah yang mengganggu pikiran dan perasaan siswa sehingga pikiran dan perasaannya terfokus pada hal tersebut dan mengakibatkan siswa menjadi tidak fokus terhadap proses belajarnya.
 2. Ketidakmampuan Menyesuaikan Diri Berdasarkan analisis disimpulkan bahwa data, dapat ketidakmampuan menyesuaikan diri menyebabkan kecemasan akademik siswa dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan akademik adalah ketidakmampuan menyesuaikan diri.(Wayan et al., 2023) kecemasan bisa terjadi karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami individu ketika berada dalam lingkungannya, misal dengan sahabat ataupun teman sekelasnya. Hal ini menimbulkan kekhawatiran terhadap individu dan individu merasa tidak aman berada di lingkungannya.

3. Kebiasaan Belajar Yang Buruk Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan belajar yang buruk dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa dan secara umum termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan akademik adalah kebiasaan belajar yang buruk, seperti belajar hanya saat menjelang ujian dan tidak adanya jadwal belajar khusus yang dimiliki siswa ternyata cukup berdampak dengan kecemasan yang dialami. Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Seperti yang disampaikan dari hasil penelitian yang dilakukan Zeidner dan juga hasil penelitian (GOOD, 2015a) menunjukkan bahwa problem utama siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi adalah bahwa siswa tidak menguasai secara bagus tentang pokok pelajaran di bagian awal, dan akibatnya siswa juga mengalami kesulitan ketika mempelajari pokok pelajaran yang selanjutnya, dan akibat yang lebih jauh adalah siswa mengalami peningkatan kecemasan pada saat mereka mengerjakan ujian. Tingkat kecemasan dapat menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Pernyataan tersebut dapat dimaknai bahwa kecemasan dapat menimbulkan dampak negatif secara berkelanjutan

B. Faktor Keluarga Yang Menyebabkan Kecemasan Akademik

1. Orangtua Yang Otoriter Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa Orangtua yang otoriter dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa dan secara umum termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan akademik adalah Orangtua yang otoriter. Pola asuh orangtua yang otoriter memberikan stimulus munculnya kecemasan akademik. Oleh diharapkan lebih memperlakukan karena itu orangtua demokratis anaknya, agar dalam terjadi komunikasi yang baik antara keduanya. Sehingga antara anak dan orangtua dapat saling mengerti apa yang diinginkan dan apa yang dirasakan, dan dapat meminimalisir kecemasan akademik yang dialami siswa.

2. Kurangnya Bimbingan Dari Orang tua Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa kurangnya bimbingan dari orang tua dapat menyebabkan kecemasan akademik siswa kelas XII dan secara umum termasuk kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa salah satu penyebab kecemasan akademik adalah kurangnya bimbingan dari orang tua. Ketidakpedulian orangtua terhadap anaknya merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan (Afifah & Nasution, 2023).

2.1.1.4 Gejala Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik menimbulkan berbagai gejala seperti yang dikemukakan oleh O'connor (2008) seperti pusing, mual atau sakit perut, berkeringat pada telapak tangan, wajah memerah, sakit kepala, kenaikan pada nada suara saat berbicara, pikiran negatif tentang kegagalan dalam mengerjakan tugas, keraguan pada diri sendiri terkait kemampuan yang dimiliki, dan perasaan takut ketika berbicara di depan umum, guru atau dosen. Perasaan tersebut merupakan suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi individu yang mengalaminya. (Atika & Aziz, 2018) memberikan konsep tentang kecemasan, dimana menurutnya kecemasan merupakan ketakutan yang tidak jelas dan tidak memiliki objek sehingga seringkali individu sulit menunjukkan apa sumber kecemasan dan menjelaskannya secara spesifik. Perasaan ini timbul akibat adanya respon terhadap perubahan yang terjadi, dan tuntutan untuk dapat beradaptasi dengan keadaan tertentu.

Kecemasan akademik terbagi kedalam beberapa komponen atau aspek-aspek seperti yang dikemukakan oleh (Efikasi et al., 2017) yang membagi komponen menjadi tiga reaksi, antara lain reaksi emosional, reaksi kognitif dan reaksi fisiologis. Reaksi yang pertama adalah reaksi emosional, ialah suatu komponen kecemasan yang berhubungan dengan persepsi individu yang memiliki pengaruh psikologis seperti perasaan prihatin, tegang, dan sedih. Reaksi yang kedua adalah reaksi kognitif, reaksi kognitif ialah reaksi yang dapat memicu ketakutan atau kekhawatiran pada individu dengan memberikan dampak dan pengaruh pada kemampuan berpikir secara jernih sehingga dapat menghambat

dan mengganggu individu dalam memecahkan suatu permasalahan serta bagaimana mengurangi setiap tuntutan di lingkungan sekitarnya. Reaksi yang ketiga adalah reaksi fisiologis. Reaksi fisiologis merupakan reaksi yang ditampilkan tubuh terhadap sumber kekuatan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang dapat mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga menimbulkan reaksi secara fisik seperti jantung berdetak lebih cepat dan keras, nafas lebih cepat, dan tekanan darah menjadi meningkat. (et al., 2021).

2.1.1.5 Karakteristik – karakteristik Kecemasan Akademik

Menurut Ottens (Susanto. 2018:302) bahwa karakteristik karakteristik kecemasan akademik dibagi menjadi empat macam, yaitu sebagai berikut:

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

Seseorang akan menunjukkan pemikiran, persepsi dan pandangan yang berujung pada kesulitan akademik yang akan dihadapi. Terdapat tiga aktivitas mental yang terlibat yaitu:

1. Kekhawatiran, dimana seorang menjebak dirinya pada kegelisahan dengan menganggap semua yang dilakukan itu salah. Menurut Susanto (2018:303) khawatir itu ialah dimana pikiran seseorang menjadi tidak fokus dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti memperkirakan akan gagal dan lainnya. Rasa khawatir ini membuat individu merasa tidak aman dan mencemaskan segala suatu yang dilakukan itu menjadi salah (Muhammad, Huda & Atmasari, 2022).
2. Dialog diri (self dialog) yang maladatif, dimana seorang berbicara dengan dirinya sendiri baik berupa pengingat diri, instruksi diri, menyelamatkan diri, sedangkan seseorang yang mempunyai kecemasan akademik yaitu berupa kritikan yang keras, menyalahkan diri, kepanikan berbicara pada diri sendiri, merendahkan kepercayaan diri dalam menyelesaikan atau memecahkan masalah dan tugas.

3. Pengertian dan pengenalan diri kurang maju yaitu seseorang yang memiliki keyakinan yang salah mengenai pentingnya masalah yang ada. Nasution & Rola (2012) rendahnya keyakinan terhadap diri sendiri, dimana individu memiliki keyakinan yang salah mengenai isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik. Seperti bagaimana cara memotivasi diri dan bagaimana cara mengurangi kecemasan pada diri.
- B. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (misdirected attention) Perhatian tersebut baik dari pengganggu eksternal seperti perilaku peserta didik lainnya, jam, suara bising dan pengganggu internal seperti kekhawatiran, melamun, reaksi fisik misalnya sakit perut, pusing dan lainnya. Semua ini dapat membuat perhatian atau konsentrasi seseorang terganggu.
 - C. Distress secara fisik (pshysiological distress) Dapat berupa kekakuan pada otot, berkeringat, jantung berdetak kencang, dan tangan gemetar. Komponen fisiki yang dirasakan juga seperti pusing, sakit perut, perut mual, mulut kering dan grogi (Ghufron & Risnawati., 2020:144). Selain perubahan fisik, kecemasan emosional juga dapat mempengaruhi kecemasan akademik seperti mempunyai perasaan kecewa, panik dan takut.
 - D. Perilaku yang kurang tepat (innappropriate behaviours) Perilaku tersebut yaitu berupa menghindar dari melaksanakan tugas misalnya berbicara dengan teman saat belajar. Kecemasan akademik juga terjadi ketika menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru atau terlalu cermat dalam mengerjakan untuk menghindar dari kesalahan.

2.1.1.6 Aspek – aspek Kecemasan Akademik

Holmes (1991) membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan dari keempat aspek kecemasan tersebut adalah:

- A. Mood (psikologis) Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood

(psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

- B. Kognitif Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.
- C. Somatik Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.
- D. Motorik Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru. Peneliti menyimpulkan bahwa aspek kecemasan akademik yang akan dipakai dalam skala pada penelitian meliputi empat aspek yang telah dipaparkan oleh Holmes, yang meliputi komponen mood, kognitif, somatik, dan motorik. Keempat aspek dari Holmes digunakan peneliti karena lebih mencakup dan mewakili untuk dilakukan penelitian.

2.1.2 Layanan Bimbingan Klasikal

2.1.2.1 Pengertian Layanan Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal adalah salah satu bentuk layanan bimbingan konseling yang diberikan di sekolah yang merupakan bagian dari layanan dasar yang digunakan untuk memberikan informasi yang akurat mengenai belajar, pribadi, sosial, dan karir dan dapat membantu siswa untuk merencanakan pengambilan keputusan dalam hidupnya serta mengembangkan potensinya secara optimal.

Gelther dan Clark berpendapat bahwa bimbingan klasikal (classroom guidance) 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 guru bimbingan dan konseling atau konselor dalam menyampaikan informasi untuk peserta didik mengenai program yang terdapat di sekolah, misalnya program pendidikan lanjutan dan keterampilan belajar. Bimbingan klasikal adalah alternative pendekatan layanan dasar dan layanan peminatan dan perencanaan individual dalam bagian program bimbingan dan konseling.

Menurut Winkel & Hastuti dalam Wirda Hanim (2018) mengemukakan bimbingan klasikal adalah bimbingan yang diberikan kepada sejumlah siswa yang bergabung dalam suatu satuan kegiatan pengajaran. Bimbingan klasikal merupakan strategi yang dapat dilakukan guru BK dalam menyampaikan layanan BK yang dilakukan secara reguler.

Bimbingan klasikal ditujukan pada seluruh siswa atau konseli yang memiliki sifat pengembangan, pencegahan, dan pemeliharaan. Bimbingan klasikal dipraktekan di dalam kelas secara tatap muka dan rutin dilakukan dalam setiap minggu. Sampai kini bimbingan 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.

Beberapa pengertian menurut tokoh peneliti dapat menarik kesimpulan bahwasannya bimbingan klasikal yaitu sebuah layanan yang ditujukan untuk siswa atau konseli yang berbentuk kelompok yang dipraktekan di dalam kelas. Layanan bimbingan klasikal biasanya bersifat informatif. Bimbingan kalsikal juga bersifat pengembangan, pencegahan dan pemeliharaan seperti pengembangan pribadi peserta didik yang tidak bersifat sangat pribadi.

Dalam **Permendikbud No. 111 Tahun 2014**, layanan bimbingan klasikal memang diatur dengan berbagai layanan yang secara umum dimasukkan ke dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Namun, jika merujuk pada bimbingan klasikal secara spesifik, layanan ini dapat dikategorikan ke dalam beberapa bentuk layanan, tetapi secara eksplisit dalam Permendikbud tersebut, layanan bimbingan klasikal tidak terbagi secara tegas hanya ke dalam tiga layanan saja. **tiga layanan dalam layanan bimbingan klasikal** berdasarkan **Permendikbud No. 111 Tahun 2014**:

1. Layanan Orientasi

Layanan Orientasi bertujuan untuk membantu peserta didik memahami dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang mereka masuki, baik itu lingkungan sekolah, sosial, maupun akademik. Layanan ini memberikan informasi dasar dan pemahaman awal agar peserta didik dapat beradaptasi secara efektif dan merasa nyaman dalam lingkungan tersebut.

2. Layanan informasi

Layanan Informasi menyediakan berbagai informasi yang dibutuhkan peserta didik untuk mendukung perkembangan pribadi, sosial, akademik, dan karier mereka. Informasi yang diberikan dirancang untuk membantu peserta didik membuat keputusan yang tepat dan mengembangkan wawasan yang luas tentang berbagai aspek kehidupan.

3. Layanan penguasaan konten

Layanan Penguasaan Konten bertujuan untuk membantu peserta didik menguasai materi atau keterampilan tertentu yang diperlukan untuk mengurangi masalah atau memenuhi kebutuhan spesifik mereka. Layanan ini dilakukan melalui penyampaian materi secara sistematis dan terstruktur, serta melalui pelatihan keterampilan praktis yang relevan.

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

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

2.1.2.3 Fungsi Layanan Bimbingan Klasikal

Layanan bimbingan klasikal memiliki fungsi sebagai berikut :

1. Adanya interaksi saling mengenal antara konselor dengan siswa
2. Terjalannya hubungan emosional antara konselor dengan siswa sehingga akan tercipta hubungan yang bersifat mendidik dan membimbing.
3. Terciptanya keteladanan dari konselor bagi siswa yang dapat berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku yang lebih baik.
4. Sebagai media komunikasi langsung antara konselor dan siswa, sehingga siswa dapat menyampaikan permasalahannya secara langsung
5. Konselor mempunyai kesempatan melakukan pertemuan tatap muka, wawancara dan observasi tentang kondisi kehidupan siswa dan suasana belajar di dalam kelas.

6. Sebagai upaya pemahaman, pencegahan, perbaikan, pemeliharaan dan pengembangan pikiran, perasaan dan tingkah laku siswa

2.1.2.4 Langkah - langkah Layanan Bimbingan Klasikal

Langkah-langkah Melaksanakan Layanan Bimbingan Klasikal Secara Baik sebagai Berikut adalah Tahap Perencanaan:

1. Melakukan analisa pemahaman siswa (menentukan kelas layanan, menyiapkan instrumen pemahaman peserta didik, pengumpulan data, analisis data, dan merumuskan pemahaman).
2. Menentukan kecenderungan kebutuhan layanan bimbingan klasikal bagi siswa atau konseli atas dasar hasil pemahaman siswa.
3. Memilih metode dan teknik yang sesuai untuk memberikan layanan klasikal (ceramah-diskusi, ceramah-simulasi-diskusi, atau ceramah-tugas-diskusi)
4. Persiapan pemberian layanan bimbingan klasikal dapat disiapkan secara tertulis merupakan suatu bukti administrasi kegiatan, dengan demikian materi layanan disajikan secara terencana dengan harapan mencapai hasil yang optimal, sebab disusun atas dasar kebutuhn dan literatur yang relevan.
5. Memilih sistematika persiapan yang dapat di susun oleh guru BK atau konselor, dengan catatan telah mencerminkan adanya kesiapan layanan bimbingan klasikal dan persiapan diketahui oleh koordinator BK atau Kepala Sekolah
6. Mempersiapkan alat bantu untuk melaksanakan pemberian layanan bimbingan klasikal sesuai dengan kebutuhan layanan
7. Evaluasi pemberian layanan bimbingan klasikal perlu dilaksanakan untuk mengetahui bagaimana proses, tepat tidaknya layanan yang diberikan atau perkembangan sikap dan perilaku atau tingkat ketercapaian tugas-tugas perkembangan. Secara umum aspek yang dievaluasi meliputi : kesesuaian program dalam pelaksanaan, keterlaksanaan program, hambatan hambatan yang dijumpai, dampak terhadap kegiatan belajar mengajar, respon siswa dan orang tua serta

perubahan perkembangan siswa (tugas-tugas perkembangan) atau perkembangan belajar, pribadi, sosial, dan karirnya.

8. Tindak lanjut, perlu dilakukan sebagai upaya peningkatan pemberian layanan bimbingan kelas. Kegiatan tindak lanjut selalu berdasarkan pada hasil evaluasi terhadap kegiatan yang terealisasi.

Dengan mengikuti langkah-langkah di atas dan menerapkan, diharapkan layanan Bimbingan Klasikal dapat dilaksanakan secara baik dan mencapai tujuan yang diharapkan.

2.1.3 Layanan Penguasaan Konten

2.1.3.1 Pengertian Layanan Konten

Layanan penguasaan konten adalah layanan bantuan kepada individu untuk menguasai kemampuan tertentu melalui kegiatan belajar. Layanan penguasaan konten yang diberikan pada siswa sangat efektif dalam mengembangkan diri siswa seperti sikap belajar, kebiasaan belajar, keterampilan belajar serta tujuan kegiatan pembelajaran itu sendiri. Oleh karena itu, layanan penguasaan konten merupakan usaha untuk mengembangkan siswa dalam menguasai keterampilan belajar serta menyadari bagaimana cara belajar yang baik. (Novitria & Khoirunnisa, 2020)

Layanan penguasaan konten bertujuan untuk membantu siswa memahami dan mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, serta keterampilan dan materi belajar yang dapat disesuaikan dengan kecepatan dan kesulitan yang berbeda. pendidikannya, serta kebutuhannya akan keterampilan yang bermanfaat untuk kehidupannya dan kemajuan dirinya. Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan konten ialah fungsi pemahaman, yang mencakup semua aspek konten, seperti fakta, data, konsep, proses, hukum, aturan, nilai, persepsi, afeksi, sikap, dan tindakan. memerlukan pemahaman yang memadai. Fungsi pencegahan, apabila kontennya terarah kepada terhindarnya individu/klien dari mengalami masalah tertentu. Fungsi pengentasan, menjadi arah layanan apabila

penguasaan konten mengurangi masalah yang sedang dialami klien. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, berhubungan dengan penguasaan konten yang didapat berdasarkan pengajaran dan latihan. Kegiatan pendukung dalam layanan konten yaitu, aplikasi instrumentasi dan himpunan data.(Silmi, 2017)

Layanan penguasaan konten membantu siswa menguasai keterampilan tertentu melalui kegiatan belajar sendiri atau dalam kelompok. Setiap siswa harus menguasai berbagai kemampuan atau kompetensi selama perkembangan dan kehidupannya. Kemampuan atau kompetensi ini memungkinkan siswa untuk hidup dan berkembang. Dalam kebanyakan kasus, kemampuan atau kompetensi tertentu harus dipelajari dengan kata lain, siswa harus belajar untuk memperolehnya. Sekolah dan madrasah harus dapat memenuhi kebutuhan belajar siswa dalam rangka ini. (Alhababy, 2016)

Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat diasumsikan bahwa tanggung jawab belajar siswa dapat ditingkatkan melalui layanan penguasaan konten. Layanan tersebut mempunyai tujuan agar siswa memahami dan mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik. Sedangkan materi yang dapat diangkat melalui layanan penguasaan konten sendiri yaitu, pengenalan dan pengembangan motivasi, sikap, dan kebiasaan belajar yang baik. Maka dari itu, dengan pemberian konten sebagai stimulus, siswa dipacu untuk memahami, mempelajari, dan mengembangkan dirinya sesuai dengan isi konten tersebut.

Pemberian konten biasanya erat kaitannya dengan pemberian tugas. Dengan melaksanakan dan menyelesaikan tugas tersebut maka siswa dapat belajar menumbuhkan rasa tanggung jawab belajarnya. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti melakukan penelitian eksperimental melalui layanan penguasaan konten untuk meningkatkan tanggung jawab belajar siswa. Layanan penguasaan konten diharapkan dapat membantu meningkatkan tanggung jawab belajar siswa.

2.1.3.2 Tujuan Layanan Konten

Tujuan dari layanan penguasaan konten ini adalah untuk membantu siswa memahami dan mengembangkan sikap dan kebiasaan yang baik sehingga mereka dapat memperoleh keterampilan baru dan memperkuat perilaku yang sudah mereka miliki. Dengan demikian, siswa dapat menggabungkan perilaku yang

sudah mereka miliki dengan perilaku baru baik di rumah maupun di sekolah. Tujuan layanan konten secara tegas dalam makna di atas, yaitu agar siswa menguasai berbagai aspek konten (kemampuan atau kompetensi). Penguasaan konten (kemampuan atau kompetensi) siswa akan membantu mereka memperluas wawasan dan pemahaman mereka, mengarahkan penilaian mereka, dan mempelajari teknik tertentu untuk memenuhi kebutuhan dan menyelesaikan masalah. layanan penguasaan konten bertujuan untuk mengembangkan potensi diri individu (siswa) sekaligus memelihara potensi-potensi yang telah berkembang pada diri siswa. (Ii & Teori, 2021).

2.1.3.3 Fungsi Layanan Konten

Secara umum fungsi layanan penguasaan konten adalah fungsi pemeliharaan dan fungsi pengembangan. Sejalan dengan itu Prayitno mengungkapkan fungsi-fungsi layanan sebagai berikut:

1. Fungsi Pemahaman Menyangkut konten-konten yang isinya merupakan berbagai hal yang perlu dipahami. Dalam hal ini seluruh aspek konten (yaitu fakta, data, konsep, proses, hukum dan aturan, nilai, dan bahkan aspek yang menyangkut persepsi, afeksi, sikap dan tindakan) memerlukan pemahaman yang memadai.
2. Fungsi Pencegahan Fungsi pencegahan dapat menjadi muatan layanan penguasaan konten apabila memang kontennya terarah kepada terhindarkannya siswa dari mengalami masalah tertentu.
3. Fungsi Pengentasan Fungsi pengentasan akan menjadi arah layanan apabila penguasaan konten memang untuk mengurangi masalah yang sedang dialami peserta didik.
4. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan Penguasaan konten dapat dapat secara langsung maupun tidak langsung mengembangkan disatu sisi, dan sisi lain memelihara potensi peserta didik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan dengan adanya fungsi fungsi layanan tersebut supaya peserta didik dapat memelihara dan mengembangkan

layanan penguasaan konten secara mantap dan terarah. Dan peserta didik dapat menjaga seluruh aspek konten yaitu hukuman dan aturan, bahkan aspek yang menyangkut persepsi, afeksi, sikap, dan tindakan yang dipahami.

2.1.3.4 Langkah – langkah Layanan Konten

Langkah-langkah Melaksanakan Layanan Penguasaan Konten Secara Baik sebagai Berikut adalah beberapa langkah yang perlu diperhatikan untuk melaksanakan layanan penguasaan konten secara baik:

1. Tahap Perencanaan:
 - a. Menetapkan Sasaran dan Tujuan
Menetapkan tujuan yang jelas dan terukur untuk layanan penguasaan konten.
 - b. Menentukan target peserta layanan yang ingin dicapai.
 - c. Analisis Kebutuhan:
Melakukan analisis kebutuhan peserta layanan untuk memahami tingkat pengetahuan, minat, dan gaya belajar mereka.
 - d. Mengidentifikasi materi konten yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan layanan.
 - e. Penyusunan Rencana Layanan:
Menyusun rencana layanan yang komprehensif, termasuk metode dan teknik pembelajaran yang akan digunakan.
 - f. Menyiapkan materi ajar dan media pembelajaran yang dibutuhkan.
 - g. Menentukan jadwal pelaksanaan layanan dan penanggung jawabnya.
 - h. Penyiapan Sarana dan Prasarana:
 - 1) Menyediakan ruang belajar yang kondusif dan dilengkapi dengan peralatan yang memadai.
 - 2) Memastikan ketersediaan akses internet dan sumber belajar lainnya.
2. Tahap Pelaksanaan:
 - a. Orientasi Layanan:

- 1) Menjelaskan tujuan, manfaat, dan tata cara pelaksanaan layanan kepada peserta layanan.
 - 2) Membangun rapport dan menjalin komunikasi yang baik dengan peserta layanan.
- b. Pelaksanaan Pembelajaran:
- 1) Melaksanakan pembelajaran sesuai dengan rencana yang telah disusun.
 - 2) Menggunakan metode dan teknik pembelajaran yang variatif dan menarik.
 - 3) Memberikan bimbingan dan arahan yang jelas kepada peserta layanan.
- c. Pemantauan dan Evaluasi:
- 1) Melakukan pemantauan terhadap proses pembelajaran untuk memastikan efektivitasnya.
 - 2) Melakukan evaluasi terhadap pencapaian tujuan pembelajaran.
 - 3) Memberikan umpan balik dan penghargaan kepada peserta layanan.
 - 4) Tahap Tindak Lanjut:
- d. Analisis Hasil Evaluasi:
- 1) Menganalisis hasil evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan layanan.
 - 2) Mengidentifikasi kekurangan dan kelemahan dalam pelaksanaan layanan.
3. Penyusunan Rencana Perbaikan:
- a. Menyusun rencana perbaikan untuk meningkatkan kualitas layanan di masa depan.
 - b. Melakukan tindak lanjut terhadap hasil evaluasi.
4. Dokumentasi:
- A. Mendokumentasikan seluruh proses pelaksanaan layanan, termasuk rencana, hasil evaluasi, dan rencana perbaikan.

Tips Sukses Melaksanakan Layanan Penguasaan Konten:

- 1) Libatkan peserta layanan secara aktif dalam proses pembelajaran.
- 2) Ciptakan suasana belajar yang kondusif dan menyenangkan.
- 3) Gunakan media pembelajaran yang variatif dan menarik.
- 4) Berikan umpan balik dan penghargaan yang positif kepada peserta layanan.
- 5) Lakukan evaluasi secara berkala untuk meningkatkan kualitas layanan.

Dengan mengikuti langkah-langkah di atas dan menerapkan tips-tips sukses, diharapkan layanan penguasaan konten dapat dilaksanakan secara baik dan mencapai tujuan yang diharapkan. (Walean et al., 2021).

2.1.4 Kemandirian Diri

2.1.4.1 Pengertian Kemandirian Diri

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil pilihan dan menerima konsekuensi yang menyertainya. Kemandirian pada anak-anak diwujudkan ketika mereka menggunakan pikirannya sendiri dalam mengambil berbagai keputusan; dari memilih perlengkapan belajar yang ingin digunakannya, sampai hal-hal yang relatif lebih rumit dan menyertakan konsekuensi-konsekuensi tertentu yang lebih serius. (Kurniawati, 2017)

Kemandirian bukanlah kemampuan yang dibawa anak sejak lahir, melainkan hasil dari proses belajar. mengemukakan bahwa kemandirian anak harus dibina sejak anak masih bayi dengan penanaman disiplin yang konsisten sehingga kemandirian yang dimiliki dapat berkembang secara utuh. (Mamun & Hasanuzzaman, 2020)

Kemandirian adalah kebebasan individu untuk dapat menjadi orang yang berdiri sendiri, dapat membuat rencana untuk masa sekarang dan masa yang akan datang serta bebas dari pengaruh orang tua. Parker menambahkan bahwa, individu yang mandiri akan mempunyai kepercayaan terhadap gagasan-gagasannya sendiri dan kemampuan menyelesaikan sesuatu hal sampai tuntas, dan tidak ada keragu-

raguan dalam menetapkan tujuan serta tidak dibatasi oleh kekuatan akan kegagalan. (Kartika & Aviani, 2020)

Kemandirian meliputi ‘perilaku mampu berinisiatif, mampu mengurangi hambatan/masalah, mempunyai rasa percaya diri dan dapat melakukan sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain. Pendapat ini diperkuat oleh Kartini dan Dali (2000) yang mengatakan bahwa, kemandirian adalah hasrat untuk mengerjakan segala sesuatu bagi dirinya sendiri. Dan kemandirian merupakan kemampuan tanpa campur tangan pihak lain

Berdasarkan pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kemandirian adalah suatu perilaku yang aktivitasnya diarahkan pada diri sendiri, melakukan sesuatu atas dorongan kebutuhan diri sendiri, berkeinginan untuk mengerjakan sesuatu tanpa bantuan orang lain, kreatif dan inisiatif, mampu mengurangi masalah yang dihadapi, mempunyai rasa percaya terhadap kemampuan diri sendiri dan memperoleh kepuasan. Kemandirian harus ditanamkan dan dikembangkan melalui disiplin dan pembelajaran yang konsisten sejak usia dini. Proses ini memerlukan peran aktif dari orang tua, pendidik, dan lingkungan sekitar untuk memberikan dukungan dan kesempatan yang diperlukan agar anak dapat mengembangkan kemandiriannya secara optimal. Dengan demikian, kemandirian akan menjadi fondasi yang kuat bagi individu untuk menjalani kehidupan dengan percaya diri dan bertanggung jawab.(Cahayani & Lukitaningsih, 2014)

2.1.4.2 Ciri-ciri Kemandirian Diri

Merumuskan ciri kemandirian itu mempunyai ciri-ciri yang beragam, banyak dari para ahli yang berpendapat mengenai ciri-ciri kemandirian. ciri kemandirian itu meliputi:

- 1) Ada rasa tanggung jawab
- 2) Memiliki pertimbangan dalam menilai problem yang dihadapi secara intelegen
- 3) Adanya perasaan aman bila memiliki pendapat yang berbeda dengan orang lain

- 4) Adanya sikap kreatif sehingga menghasilkan ide yang berguna bagi orang lain

Ciri-ciri kemandirian menurut Lindzey dalam Hasan Basri (2000) berpendapat bahwa individu yang mandiri mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Menunjukkan inisiatif dan berusaha untuk mengejar prestasi
- 2) Secara relatif jarang mencari pertolongan pada orang lain
- 3) Menunjukkan rasa percaya diri
- 4) Mempunyai rasa ingin menonjol

Sejalan dengan dua pendapat dari ahli diatas, Antonius (2002) mengemukakan bahwa ciri-ciri mandiri adalah sebagai berikut:

- 1) Percaya diri
- 2) Mampu bekerja sendiri
- 3) Menguasai keahlian dan keterampilan yang sesuai dengan kerjanya
- 4) Menghargai waktu
- 5) Tanggung jawab

Setelah melihat ciri-ciri kemandirian yang dikemukakan dari beberapa pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kemandirian tersebut antara lain:

- 1) Individu yang berinisiatif dalam segala hal
- 2) Mampu mengerjakan tugas rutin yang dipertanggung jawabkan padanya, tanpa mencari pertolongan dari orang lain
- 3) Memperoleh kepuasan dari pekerjaannya
- 4) Mampu mengurangi rintangan yang dihadapi dalam mencapai kesuksesan
- 5) Mampu berpikir secara kritis, kreatif dan inovatif terhadap tugas dan kegiatan yang dihadapi
- 6) Tidak merasa rendah diri apabila harus berbeda pendapat dengan orang lain, dan merasa senang karena dia berani mengemukakan pendapatnya walaupun nantinya berbeda dengan orang lain

2.1.4.3 Faktor-faktor Kemandirian Diri

Menurut Masrun (dalam Yessica, 2008: 26) faktor yang mempengaruhi kemandirian adalah:

- 1) Pola asuh orang tua Remaja yang mempunyai kemandirian tinggi adalah remaja yang orang tua dapat menerima secara positif.
- 2) Usia Remaja akan berusaha melepaskan diri dari orang tuanya, dalam hal ini berarti individu cenderung tidak akan meminta bantuan kepada orang lain dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.
- 3) Pendidikan yang dialami oleh seseorang tidak harus berasal dari sekolah atau pendidikan formal, akan tetapi bisa juga berasal dari luar sekolah atau non formal. Pendidikan ini secara tidak langsung telah membawa individu kepada suatu bentuk usaha dari lingkungan keluarganya ke dalam kelompok teman sebayanya sehingga terlihat adanya kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan ternyata semakin tinggi kemandirian seseorang.
- 4) Urutan kelahiran dalam suatu keluarga tentunya memiliki ciri tersendiri bagi setiap anak yang disebabkan karena adanya perlakuan dan perhatian yang berbeda.
- 5) Jenis kelamin Wanita mudah dipengaruhi, sangat pasif, merasa kesulitan dalam memutuskan sesuatu, kurang percaya diri dan sangat tergantung.
- 6) Intelegensi Remaja yang cerdas akan memiliki metode yang praktis dan tepat dalam setiap memecahkan masalah yang sedang dihadapinya, sehingga akan dengan cepat mengambil keputusan untuk bertindak. Kondisi ini menunjukkan adanya kemandirian setiap menghadapi masalah yang sedang dihadapinya.
- 7) Interaksi sosial Remaja memiliki kemampuan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta mampu menyesuaikan diri dengan baik akan mendukung perilaku yang bertanggung jawab dan mampu menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapinya.

2.1.4.4 Aspek-aspek Kemandirian Diri

Lima aspek dalam kemandirian anak, antara lain:

- 1) Bebas yang bertanggung jawab, ditunjukkan dengan adanya ciri-ciri yaitu tindakan yang dilakukan atas kehendak sendiri, bukan karena orang lain, dan tidak bergantung pada orang lain.

- 2) Progresif dan ulet, ditunjukkan dengan adanya ciri-ciri yaitu usaha untuk mengerjakan prestasi, penuh ketekunan, merencanakan serta mewujudkan harapan-harapannya.
- 3) Inisiatif, ditunjukkan dengan ciri-ciri yaitu kemampuan untuk berpikir dan bertindak secara original, kreatif dan penuh inisiatif
- 4) Pengendalian diri, ditunjukkan dengan ciri-ciri yaitu adanya perasaan mampu untuk mengurangi masalah yang dihadapi, mampu dan mengenal diri sendiri.
- 5) Kemantapan diri, ditunjukkan dengan ciri-ciri yaitu merasa percaya pada kemampuan diri sendiri, dapat menerima dan memperoleh kepuasan dari usaha sendiri.

2.1.4.5 Dampak Kemandirian Diri

Dampak dari kemandirian diri dapat berupa beberapa aspek yang berikut:

- 1) Peningkatan Kualitas Hidup: Kemandirian diri dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan cara meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, dan kemampuan menghadapi tantangan.
- 2) Peningkatan Motivasi: Kemandirian diri dapat meningkatkan motivasi seseorang untuk mencapai tujuan dan mengembangkan kemampuan diri.
- 3) Peningkatan Kesadaran: Kemandirian diri dapat meningkatkan kesadaran seseorang terhadap dirinya sendiri, termasuk kemampuan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri.
- 4) Peningkatan Kemampuan Beradaptasi: Kemandirian diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan dan situasi yang tidak terduga.
- 5) Peningkatan Kemampuan Menghadapi Tantangan: Kemandirian diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan dan mengurangi masalah yang dihadapi.

- 6) Peningkatan Kepercayaan Diri: Kemandirian diri dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dengan cara meningkatkan kemampuan diri dan mengembangkan kemampuan beradaptasi.
- 7) Peningkatan Kemampuan Membuat Keputusan: Kemandirian diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan yang tepat dan bijaksana.
- 8) Peningkatan Kemampuan Mengelola Stres: Kemandirian diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengelola stres dan menghadapi situasi yang tidak terduga.
- 9) Peningkatan Kemampuan Mengembangkan Keterampilan: Kemandirian diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan diri.
- 10) Peningkatan Kemampuan Mengembangkan Kesadaran: Kemandirian diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengembangkan kesadaran diri dan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri.

Dengan demikian, kemandirian diri dapat berdampak pada beberapa aspek di atas dan dapat mengurangi rasa cemas terhadap akademik siswa, kemandirian diri juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang.

2.1.4.6 Tujuan Kemandirian Diri

Tujuan siswa memiliki sifat kemandirian diri adalah untuk memungkinkan mereka menjadi individu yang lebih mandiri dan efektif dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Berikut beberapa tujuan utama dari pengembangan kemandirian diri pada siswa:

1. Meningkatkan Kepercayaan Diri: Kemandirian diri membantu meningkatkan rasa percaya diri siswa karena mereka belajar untuk mengurangi tantangan dan mengambil keputusan secara mandiri.
2. Memupuk Keterampilan Pribadi: Proses menjadi mandiri mendorong siswa untuk mengembangkan keterampilan seperti pengaturan waktu, manajemen keuangan, dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk sukses dalam kehidupan.

3. Meningkatkan Kemandirian Akademis: Siswa yang mandiri mampu mengambil inisiatif dalam pembelajaran mereka sendiri, mengatur cara belajar mereka, dan mengurangi kesulitan akademis tanpa bergantung pada bantuan eksternal yang berlebihan.
4. Mendorong Pemecahan Masalah: Kemandirian diri membantu siswa untuk menjadi lebih kreatif dan efektif dalam mencari solusi atas masalah yang dihadapi, baik dalam konteks akademis maupun kehidupan sehari-hari.
5. Meningkatkan Kesiapan Karier: Dengan kemandirian diri, siswa dapat mengembangkan keterampilan kritis seperti pemecahan masalah, inisiatif, dan tanggung jawab, yang diperlukan untuk mencapai sukses dalam karier mereka di masa depan.
6. Memperkuat Kemandirian Emosional: Kemandirian diri membantu siswa untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik, menjadi lebih stabil dalam menghadapi tantangan, dan membangun kepercayaan diri yang tahan banting.
7. Mendorong Pertanggungjawaban: Siswa yang mandiri belajar untuk bertanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka sendiri, sehingga memperkuat nilai-nilai etika dan integritas dalam kehidupan mereka.

Dengan memiliki sifat kemandirian diri, siswa dapat mengambil peran aktif dalam pembelajaran mereka, mengelola kehidupan pribadi mereka dengan lebih efektif, dan mempersiapkan diri mereka untuk menjadi individu yang produktif dan berdaya saing tinggi di masyarakat global saat ini.

2.2 Penelitian Relevan

Penelitian ini memiliki penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu yaitu diantaranya:

1. Pengembangan panduan konseling rational emotive behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa. Rusdayanti, I. G. A. D., Suarni, N. K., Dharsana, I. K., Dantes, N., & Dharmayanti, P. A. (2024). Pengembangan panduan konseling rational emotive behavioral teknik dispute cognitive untuk

meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 114-124.

Siswa yang mengalami Broken Home dan mempunyai gejala melukai diri sendiri perilakunya perlu mendapat perhatian dari sekolah guna menunjang kemandirian. konsep dan ketahanan menuju kemandirian dalam menghadapi permasalahan siswa. Upaya guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan self-self positif konsep dan ketahanan menuju kemandirian masih mengalami kendala akibat keterbatasan fasilitas berupa modul bimbingan yang dapat membantu dalam pemberian jasa. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun dan menghasilkan rancangan buku panduan, menentukan keabsahan isi buku pedoman, menentukan kepraktisan penerapan buku panduan, dan menentukan keefektifan menerapkan buku panduan konseling perilaku rasional emotif, kognitif teknik perselisihan untuk meningkatkan konsep diri dan ketahanan menuju kemandirian pada siswa. Metode penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan dengan 4D model pengembangan. Hasil penelitian ini adalah (1) rancangan ini Buku panduan konseling terdiri dari lima bab, (2) validitas isi buku panduan dinyatakan valid dengan Indeks Validitas Isi sebesar 0,8825 sehingga mempunyai kelayakan untuk dikembangkan dan dilaksanakan dengan bimbingan konseling guru untuk siswa, (3) kepraktisan buku panduan ini dinyatakan sangat praktis untuk digunakan oleh guru bimbingan dan konseling dengan hasil rata-rata 96,25%, (4) pelaksanaan konseling behavioral emotif rasional buku panduan dengan teknik sengketa kognitif secara simultan cukup efektif meningkatkan konsep diri dan ketahanan terhadap kemandirian siswa dengan nilai signifikansi sebesar 0,020 yang kurang dari 0,05 dan nilai effect size sebesar 0,485.

2. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di SMKN 3 Pangkep. Indrianti, J., Daud, M., & Djalal, N. M. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di SMKN 3 Pangkep. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(1), 154-166. Pendidikan memegang peranan penting dalam perkembangan

sumber daya manusia. Dalam dunia pendidikan, salah satu pencapaian yang perlu terpenuhi adalah kemandirian belajar. Kemandirian belajar adalah kegiatan belajar yang dilakukan atas inisiatif sendiri dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi hasil pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pencapaian. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kemandirian belajar siswa di SMKN 3 Pangkep. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian diambil menggunakan teknik simple random sampling yaitu sebanyak 217 siswa. Hipotesis penelitian diuji menggunakan uji korelasi rank spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa besarnya nilai signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), dan besar koefisien korelasi $r = 0,590$, yang artinya bahwa terdapat hubungan positif antara efikasi diri dengan kemandirian belajar yang signifikan dengan korelasi yang kuat. Penelitian ini memberikan kontribusi pada bidang psikologi pendidikan terkait dengan pengembangan efikasi diri siswa yang dapat mempengaruhi kemandirian belajarnya.

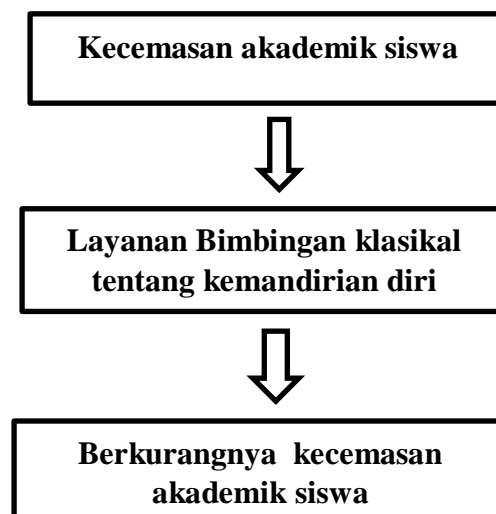
2.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini akan menerapkan Layanan Bimbingan Klasikal dengan menggunakan tentang kemandirian diri dalam mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Asuhan Daya Tahun Ajaran 2023/2024 Kecemasan akademik adalah perasaan tidak menyenangkan yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis siswa saat mereka belajar dan menghadapi ujian. Masa depan siswa akan terpengaruh jika masalah ini tidak segera diselesaikan dengan benar. Menurut Bandura dalam sebuah sumber, kecemasan akademik adalah jenis kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpercayaan pada kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kecemasan akademik didefinisikan sebagai perasaan tegang dan takut akan hal-hal yang akan terjadi yang dapat mengganggu pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam lingkungan akademik. Kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan yang mengandung kekhawatiran keprihatinan dan rasa takut yang mengakibatkan

terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil dari tekanan di dalam melaksanakan tugas atau kegiatan akademis

Dalam pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal bertujuan untuk membantu siswa memahami dan mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik, serta keterampilan dan materi belajar yang dapat disesuaikan dengan kecepatan dan kesulitan yang berbeda. pendidikannya, serta kebutuhannya akan keterampilan yang bermanfaat untuk kehidupannya dan kemajuan dirinya.

Kemandirian diri adalah suatu perilaku yang aktivitasnya diarahkan pada diri sendiri, melakukan sesuatu atas dorongan kebutuhan diri sendiri, berkeinginan untuk mengerjakan sesuatu tanpa bantuan orang lain, kreatif dan inisiatif, mampu mengurangi masalah yang dihadapi, mempunyai rasa percaya terhadap kemampuan diri sendiri dan memperoleh kepuasan. Kemandirian harus ditanamkan dan dikembangkan melalui disiplin dan pembelajaran yang konsisten sejak usia dini. Proses ini memerlukan peran aktif dari orang tua, pendidik, dan lingkungan sekitar untuk memberikan dukungan dan kesempatan yang diperlukan agar anak dapat mengembangkan kemandiriannya secara optimal. Dengan demikian, kemandirian akan menjadi fondasi yang kuat bagi individu untuk menjalani kehidupan dengan percaya diri dan bertanggung jawab.



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dimana penelitian kualitatif sebagai metode ilmiah sering digunakan dan dilaksanakan oleh sekelompok peneliti dalam bidang ilmu social, termasuk juga ilmu pendidikan. (Mardiyanti, 2016) penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, secara holistic, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif,

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat post positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, (sebagai lawannya eksperimen) dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan tri angkulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Mengungkapkan definisi penelitian pendekatan kualitatif didasarkan pada filosofi post-positivis yang digunakan oleh peneliti untuk mempelajari keadaan objek-objek alam utama (bukan eksperimen). Sarana meliputi pengambilan sampel data yang ditargetkan dari sumber data. Metode survei menggunakan triangulasi (kombinasi), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan temuan kualitatif berarti bukan generalisasi. Selain itu seperti yang dinyatakan oleh

moleong, metode kualitatif dilakukan dengan beberapa pertimbangan, pertama menyesuaikan metode kualitatif lebih mudah apabila berhadapan dengan kenyataan ganda; kedua, metode ini menyajikan secara langsung hubungan antara peneliti dengan responden; ketiga, metode ini lebih peka dan lebih dapat menyesuaikan diri dengan banyak penajaman pengaruh bersama dan terhadap pola-pola nilai yang dihadapi. (Mardiyanti, 2016)

Menurut Rachmat Kriyantono, tujuan penelitian dengan pendekatan kualitatif adalah untuk menjelaskan secara rinci fenomena yang terjadi di masyarakat dengan mengumpulkan data secara rinci dan lengkap. Hal ini menunjukkan bahwa integritas dan kedalaman data yang diselidiki sangat penting dalam penelitian ini. (Sugiyatno, 2012)

3.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah SMA Asuhan Daya yang berlokasi di Jl. Kayu Putih No. 33, Kec. Medan Deli, Kabupaten Kota Medan, Sumatera Utara 20241. Lokasi ini dipilih karena memiliki semua aspek pendukung yang membuat penelitian berjalan dengan baik.

3.2.2 Waktu Penelitian

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2024/2025 yang tepatnya dimulai dari bulan February sampai bulan Juni 2024. Untuk lebih jelasnya, rencana waktu penelitian ini dapat di lihat pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3. 1 Waktu Pelaksanaan Penelitian

| NO | Kegiatan | Bulan & Minggu | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------|----------------|---|---|----------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|-----|---|---|---|------|---|---|---|------|---|---|
| | | Januari | | | Februari | | | | Maret | | | | April | | | | Mei | | | | Juni | | | | July | | |
| | | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | Bimbingan Judul | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Pengajuan judul | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Judul Disetujui | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Proses Bimbingan Proposal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | Perbaikan Proposal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Persetujuan proposal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Seminar Proposal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

3.3 Subjek dan Objek

3.3.1 Subjek

Subjek penelitian adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (sugiyono, 2017: 61) Adapun Subjek penelitian ini adalah semua siswa jurusan IPA di SMA Asuhan Daya. meliputi semua siswa kelas XI IPA Di SMA Asuhan Daya kelas XI T.A 2024/2025 yang terlihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 3. 2 Waktu Pelaksanaan Penelitian

| No | Kelas | Jumlah Siswa |
|--------|--------|--------------|
| 1 | XI IPA | 25 |
| 2 | XI IPS | 19 |
| Jumlah | | 44 |

3.3.2 Objek

Objek adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek. Sejalan dengan itu, mengemukakan bahwa objek merupakan bagian dari jumlah data dan karakteristik yang dimiliki oleh subjek tersebut. (Baba, 2018)

Pengambilan objek harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh objek yang benar-benar dapat berfungsi sebagai contoh atau dapat menggambarkan keadaan subjek yang sebenarnya”.

Oleh sebab itu objek dalam penelitian kualitatif ini adalah siswa diambil berdasarkan rekomendasi guru bimbingan dan konseling beserta wali kelas XII T.A 2024/2025 seperti yang terlihat pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3. 3 Jumlah Objek Siswa

| No | Kelas | Jumlah Siswa | Jumlah Objek |
|--------|--------|--------------|--------------|
| 1 | XI IPA | 25 | 4 |
| 2 | XI IPS | 19 | - |
| Jumlah | | 44 | 4 |

3.4 D
efin
isi
ope

rasional

Untuk mencegah terjadinya penafsiran yang berbeda-beda, serta untuk menciptakan kesamaan pengertian variabel-variabel maka penulis perlu merumuskan defenisi operasional.

3.4.1 Kecemasan akademik

Kecemasan akademik adalah kecemasan yang dipicu oleh ketidakyakinan akan terhadap kemampuan diri untuk mengurangi tugas-tugas akademik. Kecemasan akademik yaitu perasaan berbahaya, takut dan tegang hasil dari tekanan sekolah maupun perguruan tinggi. Kecemasan akademik juga perasaan tegang dan takut pada suatu yang akan terjadi, dimana perasaan ini dapat

mengganggu dalam melaksanakan tugas-tugas akademik dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik Suarti, dkk (2020).

3.4.2 Layanan Bimbingan Klasikal

Menurut Winkel & Hastuti dalam Wirda Hanim (2018) mengemukakan bimbingan klasikal adalah bimbingan yang diberikan kepada sejumlah siswa yang bergabung dalam suatu satuan kegiatan pengajaran. Bimbingan klasikal merupakan strategi yang dapat dilakukan guru BK dalam menyampaikan layanan BK yang dilakukan secara reguler.

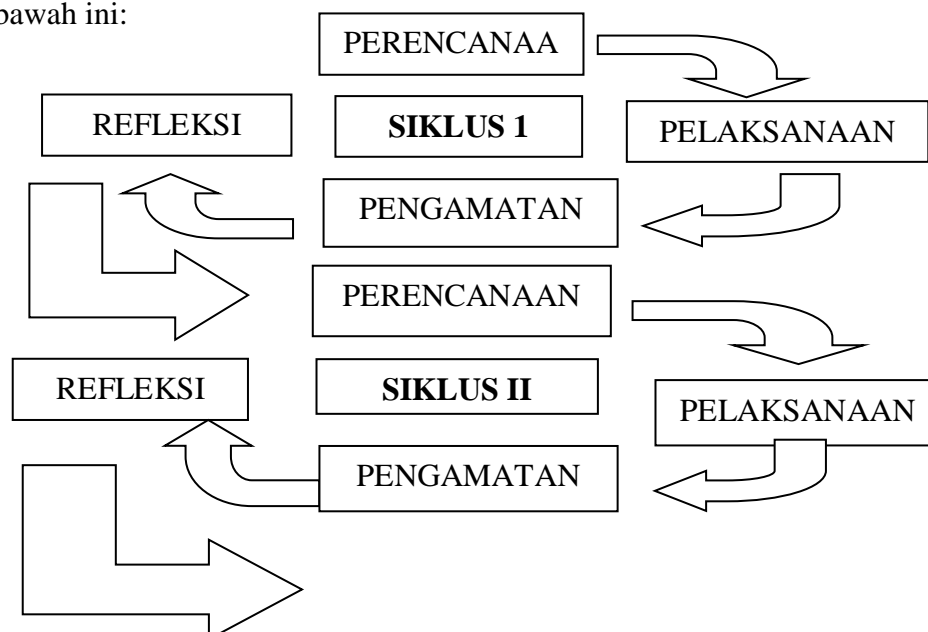
3.4.3 Kemandirian diri

kemandirian diri adalah suatu perilaku yang aktivitasnya diarahkan pada diri sendiri, melakukan sesuatu atas dorongan kebutuhan diri sendiri, berkeinginan untuk mengerjakan sesuatu tanpa bantuan orang lain, kreatif dan inisiatif, mampu mengurangi masalah yang dihadapi, mempunyai rasa percaya terhadap kemampuan diri sendiri dan memperoleh kepuasan. Kemandirian harus ditanamkan dan dikembangkan melalui disiplin dan pembelajaran yang konsisten sejak usia dini.

3.5 Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan adalah desain yang digambarkan oleh Iskandar (2012) mengemukakan bahwa ada empat tahapan yang dilalui dalam melaksanakan penelitian tindakan kelas, yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, (4) refleksi.”

Adapun model untuk masing-masing tahap adalah seperti pada gambar 3.1 dibawah ini:





Gambar 3. 1 Siklus PTK

Sesuai dengan prosedur penelitian ini, yakni penelitian tindakan bimbingan konseling, maka pada penelitian ini memiliki beberapa tahap penelitian berupa siklus. Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari dua siklus. Dalam setiap siklus, ada dua kali pertemuan layanan konten tentang kemandirian diri, sehingga dalam dua siklus ada empat kali pertemuan. Adapun tahapannya adalah sebagai berikut:

1. Siklus I

a. Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian, perangkat tersebut adalah:

- 1) Menyiapkan RPL dalam 2 kali pertemuan;
- 2) Menyediakan format penilaian RPL;
- 3) Menyediakan format penilaian proses konseling baik penilaian Laiseg, Laijapen, Laijapan, dan format penerapam layanan konten;
- 4) Menyediakan alat perekam suara;
- 5) Menyiapkan jadwal dan tempat layanan Konten
- 6) Tindakan

Penerapan Layanan konten tentang kemandirian diri dalam mereduksi Kecemasan Akademik Pada Siswa di SMA Asuhan Daya Tahun Ajaran 2023/2024. Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan 1 dilaksanakan sesuai RPL.

b. Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses konseling dengan menganalisis RPL. Jika hasilnya baik berarti tindakan pada siklus 1 sudah dinyatakan baik. Kemudian analisis dilakukan pada penurunan kecemasan akademik siswa berdasarkan verbatim dan dialog konseling. kemudian menganalisis perkembangan dari kecemasan akademik siswa tersebut.

c. Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses layanan konten dan hasil yang di dapatkan. Jika hasilnya belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada siklus 2, tetapi jika sudah mencapai target kegiatan hanya sampai pada siklus 1.

1. Siklus II

a. Perencanaan

Pada tahap ini kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan seluruh perangkat yang diperlukan untuk penelitian pada siklus 2, perangkat tersebut adalah:

- 1) Menyiapkan RPL dalam 2 kali pertemuan;
- 2) Menyediakan format penilaian RPL;
- 3) Menyediakan format penilaian proses konseling baik penilaian Laiseg, Laijapen, Laijapan, dan format penerapan aktivitas layanan konten;
- 4) Menyediakan alat perekam suara;
- 5) Menyiapkan jadwal dan tempat layanan konten.
- 6) Tindakan

Melaksanakan layanan konten tentang kemandirian diri Kegiatan ini direncanakan 2 kali pertemuan, pertemuan 1 dilaksanakan sesuai RPL.

b. Observasi

Pada tahap ini dilaksanakan kegiatan observasi terhadap proses layanan konten dengan menganalisis RPL. Kemudian analisis dilakukan pada penurunan kecemasan akademik siswa berdasarkan verbatim dan dialog konseling. kemudian menganalisis perkembangan dari stress akademik siswa.

c. Refleksi

Setelah melakukan observasi dilanjutkan kegiatan refleksi terhadap proses konseling dan hasil yang di dapatkan. Jika hasilnya belum mencapai target yang telah ditetapkan, kegiatan dilanjutkan pada pada pertemuan berikutnya, tetapi jika sudah mencapai target kegiatan hanya sampai pada siklus 2.

d. Evaluasi

Keberhasilan penelitian ini akan di evaluasi melalui hasil analisis terhadap data yang didapatkan dari penelitian.

3.6 Instrumen Penelitian

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah observasi dan wawancara.

3.6.1 Observasi

Observasi adalah pengamatan terhadap suatu objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung dengan melibatkan semua indera (penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa). Untuk memperoleh data yang harus dikumpulkan dalam penelitian. Pencacatan hasil dapat dilakukan dengan bantuan alat rekam elektronik. Agustino (2015) menjelaskan bahwa pengamatan atau observasi diartikan sebagai *watching the behaviorial of people incertain situations to obtain information aout the phenomenon of interes*". Pada pengertian ini dapat di artikan sebagai, kegiatan observasi digunakan hanya untuk mengamati pola perilaku manusia pada situasi tertentu untuk mendapatkan informasi tentang fenomena yang menarik.

Selanjutnya observasi ini akan dilaksanakan mulai dari sesi sebelum penerapan layanan Konten tentang kemandirian diri sampai sesudah penerapan layanan konten tersebut.

Adapun yang menjadi pedoman observasi bagi peneliti yaitu seperti yang terlihat pada tabel 3.4 dibawah ini

Tabel 3. 4 Pedoman kecemasan Akademik Siswa

| No. | Aspek | Indikator |
|-----|---|----------------------------|
| 1 | Mood (psikologis) (Kekhawatiran, ketegangan, panik, dan kecemasan. tidak dapat tenang dan menjadi mudah marah, yang dapat memungkinkan mereka untuk menjadi depresi. | Kepanikan |
| | | Kebingungan |
| | | Kecemasan |
| | | Impulsif |
| | | Depresi |
| | | Salah Memutuskan |
| | | Gelisah |
| | | Diam tak menentu |
| 2 | Kognitif (Selalu merasa khawatir di setiap masalah yang akan terjadi dan sulit menjadi fokus atau sulit untuk membuat sebuah keputusan). | Lemot |
| | | Sulit dalam berkonsentrasi |
| | | Tidak nyambung |
| | | Mudah lupa |
| | | Kurang percaya diri |
| | | Mudah putus asa |
| 3 | Somatik (Gangguan kecemasan dalam somatik dalam respon fisik atau biologis). | Merasa tertekan |
| | | Pusing |
| | | Dada berdeba-debar |
| | | Sakit perut |
| | | Keringat berlebih |
| 4 | Motorik (Permasalahan tubuh seseorang, terus merasa gemetar serta perilaku impulsif.) | Tangan gemetar |
| | | Gugup |
| | | Kurang tidur |
| | | Sulit mengatur waktu |

3.6.2 Wawancara

Menurut Arikunto (2017) mengemukakan bahwa wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interview*) untuk memperoleh informasi

dari terwawancara (*interviewer*). Wawancara digunakan untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data tentang variable latar belakang murid, orang tua, pendidikan, sikap terhadap sesuatu. Sejalan dengan itu, Arikunto (2017) menjelaskan bahwa wawancara dapat dibedakan menjadi dua yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur.

Dalam penelitian ini wawancara yang dipilih adalah wawancara terstruktur (*guided interview*). Dengan menggunakan keterangan pada hasil dari wawancara responden. Metode ini digunakan untuk menggali informasi secara lisan layanan informasi untuk mengurangi perilaku agresif siswa. Yang menjadi objek dalam wawancara yang dilakukan peneliti adalah guru bimbingan konseling, wali kelas dan siswa. Hal ini dilaksanakan agar data yang diperoleh peneliti agar lebih akurat.

Adapun daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada guru bimbingan dan konseling adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3. 5 Wawancara Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

| No. | Aspek | Pertanyaan |
|-----|---|--|
| 1 | Mood (psikologis) (Kekhawatiran, ketegangan, panik, dan kecemasan. tidak dapat tenang dan menjadi mudah marah, yang dapat memungkinkan meraka untuk menjadi depresi. | a. Apa saja yang ibu lakukan dalam menyikapi kondisi siswa yang mengalami kecemasan akademik hingga depresi dalam menjalani pendidikannya? |
| | | b. Bantuan seperti apa yang ibu berikan pada siswa yang mengalami kecemasan akademik dalam kehidupannya? |
| | | c. Bagaimana cara ibu mengurangi rasa panik dan kecemasan sedang terjadi? |
| | | d. Bagaimana cara ibu menilai suatu masalah? |
| 2 | Kognitif (Selalu merasa khawatir di setiap masalah yang akan | a. Apa yang ibu lakukan jika siswa sedang mengalami perasaan khawatir jika dia gagal saat kegiatan akademik berlangsung? |

| | | |
|----------|---|---|
| | terjadi dan sulit menjadi fokus atau sulit untuk membuat sebuah keputusan). | <p>b. Bantuan seperti apa yang ibu berikan pada siswa saat siswa mengalami sulit dalam membuat keputusan sendiri?</p> <p>c. Pernah tidak ibu merasakan perasaan khawatir atau sulit fokus ketika ada suatu siswa yang mengalami kecemasan akademik yang memungkinkan mereka untuk menjadi depresi?</p> <p>d. Bagaimana cara ibu mengurangi perasaan khawatir dan kecemasan itu terjadi?</p> |
| 3 | Somatik (Gangguan kecemasan dalam somatik dalam respon fisik atau biologis). | <p>a. Bagaimana cara ibu menyikapi saat anak sedang dalam keadaan cemas?</p> <p>b. Bagaimana cara ibu dalam membantu siswa menangani gangguan kecemasan saat kegiatan akademik berlangsung?</p> <p>c. Bantuan seperti apa yang ibu lakukan dalam mengurangi kecemasan akademik siswa?</p> |
| 4 | Motorik (Permasalahan tubuh seseorang, terus merasa gemetar serta perilaku impulsif). | <p>a. Apa saja program konseling yang ibu terapkan untuk mengantisipasi siswa yang berpotensi kecemasan akademik?</p> <p>b. Jika terdapat siswa yang berpotensi cemas dalam akademik program apa yang ibu berikan?</p> |

Sementara itu daftar pertanyaan wawancara yang akan di berikan pada siswa adalah seperti yang terlihat pada tabel 3.6 berikut:

Tabel 3. 6 Wawancara Untuk Siswa

| No. | Aspek | Pertanyaan |
|-----|-------|------------|
|-----|-------|------------|

| | | |
|----------|---|--|
| 1 | Mood (psikologis) (Kekhawatiran, ketegangan, panik, dan kecemasan. tidak dapat tenang dan menjadi mudah marah, yang dapat memungkinkan meraka untuk menjadi depresi. | a. Bagaimana Tingkat kecemasan akademik yang ada pada diri adik selama bersekolah |
| | | b. Apa saja yang kamu khawatirkan dalam menjalani kegiatan akademik |
| | | c. Apa saja yang paling membuat kamu depresi dalam menjalani pendidikan saat ini |
| 2 | Kognitif (Selalu merasa khawatir di setiap masalah yang akan terjadi dan sulit menjadi fokus atau sulit untuk membuat sebuah keputusan). | a. Apakah saat bersekolah kamu sering kurangnya berkonsentrasi dalam menjalani kegiatan akademik |
| | | b. bagaimana cara kamu mengurangi rasa khawatir saat sedang mengalaminya dalam kegiatan akademik berlangsung |
| | | c. bagaimana perasaan kamu saat menjawab pertanyaan oleh guru? |
| | | d. apa yang menyebabkan kamu selalu khawatir dalam kegiatan akademik? e. apa yang kamu rasakan saat sedang mengerjakan tugas yang diberikan guru? |
| 3 | Somatik (Gangguan kecemasan dalam somatik dalam respon fisik atau biologis). | a. Apa yang kamu lakukan jika kamu sedang dalam keadaan cemas? |
| | | b. Saat sedang melaksanakan kegiatan akademik berlangsung, apa yang kamu rasakan? |

| | | |
|----------|---|---|
| | | <p>c. Pada saat kapan kamu merasakan perasaan cemas?</p> <p>d. apakah kamu mampu meredakan perasaan cemas jika perasaan cemas itu sedang berlangsung?</p> |
| 4 | <p>Motorik</p> <p>(Permasalahan tubuh seseorang, terus merasa gemetar serta perilaku impulsif.)</p> | <p>a. Bagaimana cara kamu meredakan perasaan cemas sedang berlangsung?</p> <p>b. Pada saat kegiatan akademik, kapan biasanya kamu merasakan tangan gemetaran dan melakukan sesuatu terasa tidak nyaman?</p> <p>c. apakah kamu mampu menyeimbangkan tugas sekolah dan aktivitas lainnya?</p> <p>d. Bagaimana cara kamu menyeimbangkan antara tugas sekolah dan kegiatan lainnya?</p> |

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses keberlanjutan yang membutuhkan spekulasi secara terus menerus dalam mengajukan sejumlah pertanyaan hingga menulis catatan singkat sampai hasil penelitian terhadap data. Menurut Sugiyono (2012: 338-345). Dalam penelitian kualitatif teknik analisis data yang digunakan yaitu sebagai berikut:

3.7.1. Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan mencari, mencatat, dan mengumpulkan data melalui hasil wawancara, dokumentasi dan observasi yang terkait dengan menurunnya kecemasan akademik siswa kelas XI SMA Asuhan Daya

Berdasarkan uraian diatas maka prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memilih data (reduksi data). Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.
2. Mendeskripsikan data hasil temuan (memaparkan data). Data yang disajikan dapat berupa uraian singkat, bagan, hubungan antar kategor, *flow chart* dan sejenisnya. Adapun dalam penelitian ini data disajikan dalam bentuk tesk deskriptif atau naratif yang berisikan data-data terkait masalah penelitian untuk selanjutnya dianalisis demi kepentingan pengambilan keputusan.
3. Menarik kesimpulan hasil deskripsi. Dari kesimpulan kegiatan analisis data kualitatif terletak pada pelukisan atau penuturan tentang apa yang dihasilkan, dapat dimengerti berkenaan dengan suatu masalah yang diteliti. Dari sinilah lahir kesimpulan atau permasalahan yang bobotnya tergolong komprehensif dan mendalam

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

4.1 Temuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Swasta Asuhan Daya. Yang bertempat di jalan Kayu putih No. Tanjung Mulia. Yang menjadi objek penelitian ini adalah 4 siswa dari kelas XI IPA dengan keseluruhan jumlah 25 orang siswa. Sebelum peneliti melakukan penelitian terlebih dahulu melakukan observasi di sekolah. Penelitian ini menggunakan layanan penguasaan konten. Dan Penelitian ini dilakukan untuk mengurangi permasalahan tentang kecemasan akademik siswa.

Adapun yang ingin di teliti dalam penelitian ini adalah “Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya Tahun Ajaran 2023/2024”. Langkah - langkah yang peneliti lakukan adalah melalui wawancara terhadap sumber data pengamatan langsung di lapangan (observasi) dan rencana pelaksanaan layanan ini menggunakan siklus sebanyak 2 kali yang masing-masing siklus melaksanakan 1 kali pertemuan dan menjelaskan tentang konsep dasar kecemasan akademik dan apa saja faktor- faktor yang mempengaruhi yang mempengaruhi mengapa siswa menjadi cemas dalam akademik yang dialami dan cara menurunkan kecemasan akademiknya seperti menanamkan sifat kemandirian diri dalam diri siswa.

Jadwal pelaksanaan layanan konten disesuaikan dengan jadwal yang telah disepakati oleh guru wali kelas dan guru bimbingan dan konseling. Dalam 1 kali pertemuan diberikan waktu 45 menit, hal ini dilakukan agar tidak mengganggu proses belajar siswa didalam kelas. tujuan dari layanan penguasaan konten tentang kemandirian diri, dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten tentang kemandirian diri sangat cocok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa khususnya bagi siswa yang mengalami kecemasan akademik di dalam kelas maupun di rumah, agar siswa dapat

menambah kepercayaan diri serta dapat meningkatkan kemampuan belajar mereka.

4.2 Deskripsi hasil penelitian

A. Kondisi Awal Siswa

1. Deskripsi Masalah

Penelitian ini dilakukan di SMA Asuhan Daya Medan, adapun yang menjadi objek penelitian yaitu siswa kelas XI IPA yang terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan akademik. Dari beberapa kelas yang ada, adapun ciri utama yang ditunjukkan siswa terkait dengan kondisi kecemasan akademiknya seperti siswa yang sulit berkonsentrasi saat belajar, saat guru bertanya siswa menjawab dengan gugup, siswa sering menunjukkan sikap yang sering mood yang cepat berubah, siswa mengalami gelisah seperti sulit untuk duduk diam, kurang semangat dan terlihat kurang berenergi dalam berinteraksi di kelas dan saat menjawab pertanyaan siswa sulit merangkai kata-kata untuk menjelaskan apa yang mereka katakan.

siswa mungkin belum sepenuhnya menyadari bahwa kecemasan mereka mempengaruhi performa akademik dan keseharian mereka. Mereka bisa saja menyalahkan faktor eksternal, seperti banyaknya tugas atau tuntutan guru, tanpa menyadari bahwa kecemasan akademik adalah masalah yang perlu dikelola. kecemasan akademik memengaruhi berbagai aspek, baik dari segi fisik, maupun perilaku mereka. Siswa yang mengalami kecemasan akademik sering kali menunjukkan tanda-tanda fisik kecemasan, perilaku tertutup, ketergantungan pada orang lain, serta kecenderungan menunda tugas.

2. Gejala Yang Ditimbulkan

Ada beberapa gejala yang di tunjukkan oleh beberapa siswa siswa terkait dengan kondisi kecemasan akademiknya seperti siswa yang sulit berkonsentrasi saat belajar, saat guru bertanya siswa menjawab dengan gugup, siswa sering menunjukkan sikap yang sering moodswing, siswa mengalami gelisah seperti sulit untuk duduk diam, kurang semangat dan

terlihat kurang ber energi dalam berinteraksi di kelas dan saat menjawab pertanyaan siswa sulit merangkai kata-kata untuk menjelaskan apa yang mereka katakan.

Menurut ibu Nurul Fadillah, S.Pd selaku guru bimbingan konseling *“ada beberapa siswa yang cenderung mengalami kecemasan akademik. Kecemasan akademik ini terlihat dari aktivitas pembelajaran setiap hari. Kecemasan akademik yang jelas terlihat berdasarkan hasil pengamatan kami adalah siswa yang kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi dalam belajar, sering melamun saat belajar, ada siswa juga yang sulit mengambil keputusan, Beberapa siswa di sekolah menunjukkan sikap kurangnya kemandirian seperti bergantung kepada orang lain, bahkan ada beberapa siswa yang tertutup lebih memilih diam, tidak dapat mengekspresikan diri secara terbuka, terkadang cemas ketika mengungkapkan suatu hal, dan dalam pengambilan keputusan selalu didominasi oleh orang lain. Masalah kecemasan akademik siswa juga berdampak terhadap tugas sekolah yang didapat dari sekolah tersebut ialah mengerjakan tugas rumah di sekolah dan melihat pekerjaan rumah temannya. Sulit berkonsentrasi saat guru sedang menjelaskan materi pembelajaran, serta lebih memilih bermain dibandingkan mengerjakan tugas.*

3. Diagnosis

Berdasarkan observasi terhadap kondisi awal siswa, terdapat beberapa aspek yang dapat dijadikan landasan untuk mendiagnosis kecemasan akademik yang mereka alami. Diagnosis ini mencakup identifikasi dari gejala-gejala kecemasan yang muncul, dampaknya terhadap keseharian siswa, Siswa yang mengalami kecemasan akademik menunjukkan gejala fisik, dan perilaku yang beragam. Kecemasan ini berdampak pada kemampuan mereka dalam mengelola tugas, mempersiapkan diri untuk ujian, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Kondisi ini diperburuk oleh kurangnya kemandirian dalam mengatur waktu dan mengurangi tekanan akademik, serta ketergantungan pada bantuan teman. siswa

mebutuhkan dukungan dalam bentuk bimbingan pengelolaan kecemasan dan pengembangan kemandirian diri

4. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal Di SMA Asuhan Daya

Layanan Penguasaan Konten ialah layanan pemberi bantuan kepada individu ataupun kedalam kelompok, untuk mampu menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar yang dilakukan. Berikut akan dijelaskan pelaksanaan pemberian layanan bimbingan konseling di SMA Asuhan Daya.

Dengan diadakannya observasi yang dilakukan peneliti mengenai pemberian layanan penguasaan konten dapat diketahui bahwa di SMA Asuhan Daya, telah diterapkan layanan penguasaan konten Adapun wawancara yang telah dilaksanakan dengan Ibu Nurul Fadillah S.Pd sebagai guru bimbingan dan konseling SMA Asuhan Daya pada tanggal 18 september 2024 di ruangan bimbingan konseling, mengenai pelaksanaan layanan bimbingan konseling di SMA Asuhan Daya berjalan dengan baik, namun ada juga beberapa layanan bimbingan konseling yang belum pernah dilaksanakan di SMA Asuhan Daya.

Hasil Wawancara yang telah dilakukan bersama Ibu Nurul Fadillah S.Pd sebagai guru bimbingan dan konseling SMA Asuhan Daya mengenai sarana dan prasarana. kepala sekolah mendukung dan membantu keberhasilan kinerja guru bimbingan konseling serta memajukan bimbingan dan konseling yang ada di SMA Asuhan Daya, kepala sekolah mengupayakan dengan cara sebagai berikut : menyediakan beberapa fasilitas sarana dan prasarana untuk mendukung pelaksanaan bimbingan konseling serta menyediakan khusus ruangan guru bimbingan dan konseling, meja, kursi, dan melengkapi beberapa catatan khusus di ruangan bimbingan konseling.

Hal ini didukung dengan observasi yang peneliti lakukan mengenai pelaksanaan layanan penguasaan konten dapat diketahui secara langsung bahwa di SMA Asuhan Daya telah dilaksanakan dengan cara atau teknik-

teknik konseling yang sesuai dengan masalah yang dihadapi siswa dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi siswa.

wawancara bersama ibu Nurul Fadillah purba S.Pd selaku guru bimbingan konseling di SMA Asuhan Daya mengenai pelaksanaan bimbingan dan konseling khususnya di layanan penguasaan konten menyatakan bahwa layanan penguasaan konten telah dilaksanakan dan mencoba memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan agar kedepannya pemberian layanan penguasaan konten kedepannya akan berjalan lebih baik lagi.

Pernyataan diatas berdasarkan sesuai dengan hasil observasi yang didapatkan selama berada dan melakukan penelitian di SMA Asuhan Daya terhadap pelaksanaan layanan bimbingan konseling di sekolah. Khususnya di layanan penguasaan konten agar kedepannya lebih baik lagi dalam pelaksanaannya dan berjalan secara optimal

Dalam pelaksanaan penerapan layanan penguasaan konten peneliti melakukan dan memberikan pemahaman tentang pentingnya belajar kepada siswa, mengkaji permasalahan yang dihadapi siswa tentang belajar. Peneliti memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya belajar kemudian siswa mampu memahami permasalahan apa yang sedang dihadapi siswa tersebut di dalam proses belajar.

5. Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI SMA Asuhan Daya Tahun Pembelajaran 2023/2024

Ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh guru BK untuk menumbuhkan kesadaran akan tanggung jawab belajar siswa, salah satu cara yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan berbagai jenis layanan di dalam bimbingan dan konseling. Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang bisa digunakan yaitu layanan penguasaan konten.

Layanan penguasaan konten yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memberikan bantuan kepada individu untuk menguasai kemampuan

tertentu melalui kegiatan belajar, Layanan penguasaan konten yang diberikan pada siswa sangat efektif dalam mengembangkan diri siswa seperti sikap belajar, kebiasaan belajar, keterampilan belajar serta tujuan kegiatan pembelajaran itu sendiri. Oleh karena itu, layanan penguasaan konten merupakan usaha untuk mengembangkan siswa dalam menguasai keterampilan belajar serta menyadari bagaimana cara belajar yang baik. Di dalam penelitian ini hanya menggunakan layanan konten karena dengan layanan konten ini siswa dapat memahami dan mengembangkan sikap dan menumbuhkan rasa tanggung jawab dalam belajarnya serta menumbuhkan kebiasaan yang baik.

Dalam penyelenggaraan layanan konten dalam membantu siswa untuk menumbuhkan kesadaran akan tanggung jawab belajar siswa, ada banyak materi yang dapat digunakan dalam membantu siswa dalam mengurangi masalah maupun menyadarkan akan tanggung jawab siswa salah satunya dengan menggunakan materi pengenalan kecemasan akademik dan pentingnya kemandirian diri. Kemandirian diri lebih menekankan pada rasa percaya diri. Seperti melakukan sesuatu sendiri tanpa bantuan orang lain, meningkatkan kesadaran, menerima tanggung jawab secara pribadi, menghindari masalah yang tidak terselesaikan, Maka dari itu, dengan pemberian konten kemandirian diri sebagai stimulus, siswa dipacu untuk memahami, mempelajari, mengurangi kecemasan, dan mengembangkan dirinya sehingga meningkatkan kepercayaan diri sesuai dengan isi konten tersebut.

Pemberian konten biasanya erat kaitannya dengan pemberian tugas. Dengan melaksanakan dan menyelesaikan tugas tersebut maka siswa dapat belajar menumbuhkan rasa tanggung jawab belajarnya ada banyak pendekatan konseling yang dapat digunakan dalam membantu siswa dalam mengurangi masalah maupun menyadarkan akan tanggung jawab siswa

Berikut Penerapan Layanan Konten tentang kemandirian diri untuk mengurangi Kecemasan akademik siswa. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan ibu Nurul Fadillah, S.Pd. Hasil wawancara bersama ibu

Nurul Fadillah, S.Pd selaku guru bimbingan konseling mengatakan bahwa *“terdapat 4 orang siswa yang mengalami kecemasan akademik. Ada beberapa hal yang membuat siswa tersebut mengalami kecemasan akademik ialah kurangnya rasa percaya diri siswa dalam pembelajaran yang membuat siswa takut untuk menjawab pertanyaan saat di tanya oleh guru dan takut nilai pembelajaran menjadi rendah. Siswa juga Takut membuat kecewa orang tua jadi menurut saya, penerapan layanan konten tentang kemandirian diri sangat bermanfaat untuk membantu siswa mengurangi kecemasan akademik. Kemandirian diri adalah salah satu keterampilan penting yang dapat membuat siswa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan lebih mampu mengelola kecemasan dan ketakutan mereka sendiri. dengan mendorong siswa menjadi lebih mandiri, mereka akan lebih siap secara mental untuk menghadapi tekanan akademik, sehingga kecemasan mereka dapat berkurang. Layanan ini juga memberikan siswa keterampilan yang berguna untuk kehidupan di luar akademik, membentuk mereka menjadi individu yang lebih tangguh dan percaya diri.”*. nah dengan paparan ibu diatas apa yang ibu lakukan jika siswa sedang mengalami perasaan kecemasan itu berlangsung? *“Jika siswa sedang mengalami perasaan kecemasan akademik seperti yang saya jelaskan sebelumnya, ada beberapa langkah yang akan saya lakukan untuk membantu mereka:*

- a. Membangun Kepercayaan Diri Siswa, Saya akan fokus membantu siswa meningkatkan rasa percaya diri mereka.*
- b. Mengajarkan Cara Mengelola Kegelisahan, Saya akan memberikan siswa keterampilan mengelola kecemasan*
- c. Mendorong Komunikasi dengan Orang Tua, Jika kekhawatiran siswa tentang mengecewakan orang tua sangat kuat, saya akan mengajak siswa untuk membicarakan perasaan mereka dengan orang tua.*

Dengan pendekatan ini, saya berharap bisa membantu siswa merasa lebih tenang, percaya diri, dan mampu menghadapi tantangan akademik dengan cara yang lebih positif dan seimbang.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 4 orang siswa kelas XI yang mengalami kecemasan akademik peneliti dapat memahami bahwa 4 orang siswa kelas XI tersebut telah mengalami kecemasan akademik dan akan diberikan layanan penguasaan konten di kelas XI SMA Asuhan Daya.

1. Perencanaan Layanan:

Perencanaan layanan adalah proses memberikan bantuan layanan kepada seluruh siswa melalui kegiatan penyiapan pengalaman terstruktur secara klasik atau kelompok yang disajikan secara sistematis untuk mengembangkan perilaku jangka panjang sesuai dengan langkah dan tugas perkembangan yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan memilih dan mengambil keputusannya. Peneliti menggunakan perencanaan layanan yang disebut dengan proses pelaksanaan layanan penguasaan konten.

2. Pelaksanaan Layanan

Selanjutnya setelah selesai menyusun perencanaan yang akan diberikan kepada siswa peneliti bertindak sebagai guru bimbingan konseling yang melaksanakan pemberian layanan penguasaan konten, pemberian layanan penguasaan konten ini dilakukan dua kali pemberian layanan yang dilaksanakan di kelas XI SMA Asuhan Daya. Adapun kegiatan pemberian layanan penguasaan konten yang dilaksanakan di kelas XI SMA Asuhan Daya ialah sebagai berikut:

a) Siklus I

1) Pertemuan pertama

Pemberian layanan penguasaan konten yang pertama, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada pihak sekolah untuk melaksanakan layanan penguasaan konten yang akan dilakukan dan diketahui oleh kepala sekolah dengan memberikan layanan penguasaan konten kepada siswa kelas XI. Langkah pertama yang

dilakukan peneliti untuk melaksanakan penerapan layanan penguasaan konten tentang kemandirian diri untuk mengurangi kecemasan akademik siswa kelas XI sesuai dengan langkah-langkah yang sudah tertera di RPL yang telah dilaksanakan

A) Tahap Awal

Pada awal peneliti memasuki kelas XI peneliti mengucapkan Assalamualikum wr.wb, siswa pun menjawab waalaikumsalam wr.wb, kemudian peneliti meminta siswa untuk berdoa menurut kepercayaannya masing-masing, setelah selesai berdoa, peneliti mengecek siapa-siapa yang tidak hadir hari ini, ada 2 siswa yang tidak hadir hari ini, kemudian peneliti meminta absen kepada sekretaris kelas, lalu mengabsen siswa dengan cara memanggil nama-nama siswa yang ada di dalam absen tersebut.

Sebelum kegiatan pemberian materi layanan yang akan diberikan kepada siswa, peneliti menanyakan kepada siswa yang ada didalam kelas “apakah sebelumnya ananda-ananda sekalian pernah mengikuti kegiatan layanan penguasaan konten?”. Siswa menjawab dengan serentak “belum Kak”. Maka peneliti menjelaskan pengertian dari layanan penguasaan konten, peneliti menjelaskan layanan penguasaan konten ialah pemberian layanan bantuan kepada klien agar dapat menguasai suatu kemampuan tertentu melalui proses kegiatan belajar.

Kemudian peneliti menjelaskan tujuan layanan penguasaan konten adalah agar siswa dapat mampu menambahkan wawasan dan ilmu pengetahuan serta mampu menguasai cara-cara atau kebiasaan tertentu yang

akan siswa miliki. Setelah dijelaskan pengertian dan tujuan layanan penguasaan konten, kemudian peneliti melanjutkan menjelaskan tentang materi yang akan disampaikan kepada siswa tersebut, agar siswa paham tentang pengertian kecemasan akademik yang akan dijelaskan.

B) Tahap Inti

Selanjutnya peneliti menanyakan kepada siswa ada yang mengerti tentang pengertian kecemasan akademik siswa menjawab tidak mengerti kak apa itu kecemasan belajar, selanjutnya peneliti menjelaskan pengertian kecemasan belajar didukung oleh para ahli. Menurut Milawati & sutoyo (2022). “kecemasan akademik ialah kekhawatiran dan ketakutan terhadap apa yang akan terjadi, yang membuat siswa ataupun mahasiswa sulit dalam berkonsentrasi pada tugas akademik yang diberikan seperti menulis, mendengarkan, berbicara maupun memperhatikan. Dan pada akhirnya perasaan tersebut bisa mengganggu kegiatan dan tugas akademik siswa.”

Kemudian peneliti juga menjelaskan tentang gejala apa saja yang biasanya akan terjadi. Seperti

1. Tangan yang sering gemetar, keringat dingin, dan jantung berdebar-debar
2. Siswa sering mudah marah, merasa putus asa dan takut gagal
3. Siswa sulit berkonsentrasi, sering overthinking dan menghindari tugas atau sering menunda pekerjaan rumah.

Setelah selesai peneliti menjelaskan pengertian kecemasan akademik dan apa saja gejala kecemasan

akademik kemudian peneliti bertanya kepada siswa sampai disini ada yang sudah mengerti apa pengertian kecemasan akademik dan gejala kecemasan akademik. Kemudian siswa SW menjawab “ *kecemasan akademik ialah kekhawatiran terhadap apa yang akan terjadi saat melaksanakan pembelajaran. Dan gejala yang ditimbulkan adalah menghindari tugas atau menunda pekerjaan dikarenakan takut salah*” Kemudian NW menjawab “*kecemasan belajar ialah perasan tertekan dan tidak mampu mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh guru dan gejala yang ditimbulkan siswa sering merasa putus asa dan sering berpikir negatif tentang dirinya*”.

kemudian peneliti menanyakan kepada siswa menurut kalian apa penyebab terjadinya kecemasan akademik, kemudian siswa NA menjawab “penyebab terjadinya kecemasan akademik ialah dikarenakan takut menjawab guru saat guru bertanya”. Kemudian siswa BR mengatakan “ kurangnya percaya diri dalam menjawab pertanyaan yang di berikan”. Selanjutnya siswa LH menjawab “ terjadinya kecemasan akademik ialah dikarenakan takut nilai yang didapat buruk saat sedang mengerjakan tugas dan takut membuat kekecewaan kepada orang tua.” Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang apa itu penyebab kecemasan akademik. Penyebab munculnya kecemasan akademik seperti “Kecemasan akademik bisa muncul ketika kita merasa kewalahan oleh tugas, ujian, atau tekanan untuk meraih nilai tinggi. Misalnya, menjelang ujian, mungkin kita merasa cemas karena merasa tidak siap atau takut gagal, Namun kecemasan ini sebenarnya bisa kita kurangi. Salah satu cara yang efektif adalah dengan mengembangkan

kemandirian diri. Kemandirian diri membuat kita lebih mampu mengatur waktu, merencanakan tugas, dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik.

Ketika kita mandiri, kita merasa lebih terorganisir (tertata) dan siap, sehingga kecemasan akademik berkurang. Sebaliknya, ketika kita terlalu bergantung pada orang lain atau tidak punya rencana yang jelas, kecemasan akan meningkat.”

Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang apa itu kemandirian diri dan ciri-ciri siswa yang mandiri. “Kemandirian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengambil inisiatif, mengatur waktu, dan bertanggung jawab atas tugas dan keputusan mereka sendiri tanpa terlalu bergantung pada orang lain. Ciri siswa yang mandiri seperti.

1. Memiliki kemampuan mengatur waktu secara efektif.
2. Mampu memecahkan masalah sendiri sebelum meminta bantuan.
3. Percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik.
4. Bertanggung jawab atas tugas dan hasil akademiknya.

Lalu peneliti mengajak siswa untuk berdiskusi tentang contoh siswa yang mandiri dan yang tidak mandiri. Kemudian peneliti bertanya kepada siswa “ bagaimana menurut kalian, apakah kalian merasa lebih cemas ketika tugas-tugas menumpuk tanpa ada rencana? “ kemudian siswa menjawab dengan serentak “ *iya kak*” kemudian peneliti bertanya kembali “ apa yang bisa kita lakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut?” kemudian AR

menjawab “ *Dengan sikap mandiri kak, jika kita mandiri kita dapat mengatur waktu belajar secara efektif.*” “Nah benar dengan kita memiliki kemandirian diri yang baik, kita akan lebih percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas akademik. kita akan lebih mampu mengatur waktu, merencanakan tugas, dan mengurangi perasaan cemas yang muncul akibat penumpukan tugas atau kekhawatiran berlebih. Siswa yang mandiri cenderung tidak terlalu bergantung pada bantuan teman dan lebih aktif dalam mencari solusi sendiri.”

C) Tahap Akhir

Peneliti terlebih dahulu memberikan kesempatan untuk bertanya sebelum kegiatan diakhiri, selanjutnya peneliti bertanya kepada siswa sampai disini ada lagi yang ingin ditanyakan apakah sudah mengerti, kemudian siswa serentak menjawab tidak ada lagi yang ingin ditanyakan sudah mengerti kak. Selanjutnya peneliti menyimpulkan materi tentang kecemasan akademik dan kemandirian diri adalah kunci untuk mereduksi kecemasan akademik.

Setelah peneliti menyimpulkan materi selesailah semua kegiatan kemudian peneliti mengucapkan kepada siswa “terima kasih saya ucapkan kepada seluruh siswa kelas XI yang telah mau meluangkan waktunya, semoga apa yang saya sampaikan dapat bermanfaat untuk kalian semoga minggu depan kita dapat berjumpa lagi, ingat jangan pernah berhenti belajar karena Setiap usaha belajarmu akan membuahkan hasil yang memuaskan dan Jangan biarkan rasa takutmu menghalangi langkahmu dalam belajar”. Sebelum saya tutup marilah kita bersama-sama mengucapkan lafaz hamdalah “alhamdulillah”. Semoga

ilmu yang kalian terima bisa menjadi berkah saya akhiri
“Assalammualaikum wr.wb”

B. Kondisi Siswa Saat Proses Pelayanan Bimbingan Klasikal

Setelah selesai peneliti melakukan layanan penguasaan konten kepada siswa kelas XI yang memiliki kecemasan akademik siswa, peneliti melakukan observasi kepada siswa yang telah diberikan layanan penguasaan konten untuk mengurangi kecemasan akademik siswa.

Hasil dari observasi pada pelaksanaan layanan penguasaan konten yang pertama dilakukan masih ada terdapat 4 orang siswa yang belum terlihat peningkatannya atau perubahan mengenai kecemasan akademik. Adapun siswa yang belum ada perubahan tersebut ialah NW, BR, AN, Dan MA, Siswa BR sering mengalami keadaan yang tertekan dan memiliki perasaan yang tidak nyaman dalam melakukan tugas-tugas sekolah. Siswa AN sering merasa lelah dalam hal belajar yang dilaksanakan disekolah. Kemudian siswa MA memiliki kepercayaan diri yang rendah dan tidak mampu berbaur terhadap orang lain. Selanjutnya siswa NW memiliki prasangka yang tidak baik terhadap dirinya sendiri dikarenakan kurang percaya diri dalam belajar dengan baik di sekolah dan takut mengecewakan orang tua yang telah memberikan tekanan kepadanya . Selanjutnya sebagian siswa yang ada dikelas XI sudah terlihat ada upaya untuk mengurangi kecemasan akademik dapat dilihat saat pemberian layanan penguasaan konten, ada siswa yang sudah mulai mengtur waktu belajarnya lebih baik, lebih percaya diri dalam menghadapi tugas, mengurangi ketergantungan pada bantuan teman dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan akademik dan mampu mengurangi kecemasan akademik.

C. Refleksi

Selanjutnya berdasarkan hasil yang telah dilihat dapat dikatakan bahwa siswa tersebut sudah mendekati hasil yang baik dalam upaya mengurangi kecemasan akademik seperti yang diharapkan oleh peneliti. Seperti banyak siswa yang kini lebih tenang jika ada tugas akademik, siswa juga

lebih mampu mengelola perasaan cemas, banyak siswa juga yang lebih mudah berkonsentrasi saat belajar, ada juga siswa yang sudah pandai mengatur waktu belajarnya lebih baik lagi sehingga mereka tidak merasa kewalahan dengan banyaknya tugas yang di hadapi, siswa juga mulai belajar untuk bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugasnya secara mandiri. Dengan demikian peneliti akan memberikan kembali layanan penguasaan konten untuk mengurangi kecemasan akademik yang kedua kalinya untuk mengoptimalkan perubahan dan upaya pada siswa dalam mengurangi kecemasan akademik. Kemudian peneliti berkeinginan di layanan kedua ke 4 orang siswa tersebut mampu mengurangi kecemasan akademik dengan baik agar semangat belajarnya tumbuh.

1) Pertemuan kedua

Pemberian layanan penguasaan konten yang kedua, peneliti terlebih dahulu meminta ijin kepada pihak sekolah untuk melaksanakan layanan penguasaan konten yang akan dilakukan dan diketahui oleh kepala sekolah dengan memberikan layanan penguasaan konten kepada siswa kelas XI. Langkah pertama yang dilakukan peneliti untuk melaksanakan penerapan layanan penguasaan konten tentang kemandirian diri untuk mengurangi kecemasan akademik siswa kelas XI sesuai dengan langkah-langkah yang sudah tertera di RPL yang telah dilaksanakan seperti pemberian layanan yang pertama.

A) Tahap awal

Pada awal peneliti memasuki kelas XI peneliti mengucapkan Assalamualikum wr.wb, siswa pun menjawab waalaikumsalam wr.wb, kemudian peneliti meminta siswa untuk berdoa menurut kepercayaannya masing-masing, setelah selesai berdoa, peneliti mengecek siapa-siapa yang tidak hadir hari ini, ada 3 siswa yang tidak hadir hari ini, kemudian peneliti meminta absen kepada sekretaris kelas, lalu mengabsen siswa dengan cara

memanggil nama-nama siswa yang ada di dalam absen tersebut.

Sebelum kegiatan pemberian materi layanan yang akan diberikan kepada siswa, peneliti menanyakan kepada siswa yang ada didalam kelas “apakah sebelumnya ananda-ananda sekalian pernah mengikuti kegiatan layanan penguasaan konten?”. Siswa menjawab dengan serentak “sudah kak minggu lalu”.

Setelah dijelaskan pengertian dan tujuan layanan penguasaan konten, kemudian peneliti melanjutkan menjelaskan tentang materi yang akan disampaikan kepada siswa tersebut agar siswa paham tentang kemandirian diri untuk mengurangi kecemasan akademik.

B) Tahapan inti

Selanjutnya peneliti menanyakan kembali kepada siswa ada yang masih ingat apa pengertian kecemasan akademik, kemudian siswa FH menjawab “kecemasan akademik ialah perasaan khawatir dan ketakutan dalam belajar yang mengganggu pelaksanaan tugas dan aktivitas belajar”. Nah siapa yang masih ingat tentang pengertian kemandirian diri, kemudian siswa BR menjawab “ kemandirian ialah seseorang yang memiliki kemampuan mengatur waktu dan memiliki rasa tanggung jawab yang besar kak” Sangat bagus terima kasih saya ucapkan kepada siswa FH dan BR yang telah dapat menjawab pertanyaan saya. Selanjutnya peneliti menjelaskan kembali pengertian burnout belajar didukung oleh para ahli. Menurut Milawati & sutoyo (2022). “kecemasan akademik ialah kekhawatiran dan ketakutan terhadap apa yang akan terjadi, yang membuat siswa ataupun mahasiswa sulit dalam berkonsentrasi pada tugas akademik yang diberikan seperti menulis,

mendengarkan, berbicara maupun memperhatikan. Dan pada akhirnya perasaan tersebut bisa mengganggu kegiatan dan tugas akademik siswa. Sedangkan kemandirian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengambil inisiatif, mengatur waktu, dan bertanggung jawab atas tugas dan keputusan mereka sendiri tanpa terlalu bergantung pada orang lain”

Kemudian peneliti menjelaskan bahwa pertemuan kedua ini akan lebih fokus pada strategi untuk mengelola kecemasan akademik, serta meningkatkan kemandirian diri. Selanjutnya peneliti menjelaskan tanda-tanda kecemasan akademik agar siswa mengenali gejala kecemasan akademik.

1. Gejala fisik

- Dada berdebar-debar
- Sakit perut atau merasa mual
- Sulit tidur
- Napas cepat atau pendek
- Gemetar atau gugup

2. Gejala emosional

- Merasa tegang atau gelisah secara berlebihan
- Merasa takut gagal
- Merasa tidak percaya diri
- Mudah marah atau tersinggung

3. Gejala kognitif

- Sulit berkonsentrasi saat belajar
- Mudah lupa materi yang dipelajari
- Merasa tertekan dan putus asa

- Sulit mengatur waktu atau menyelesaikan tugas tepat waktu

Selanjutnya peneliti menjelaskan strategi mengelola kecemasan akademik karena pentingnya untuk memiliki strategi dalam mengelola kecemasan agar tidak mengganggu performa akademik siswa. Strateginya seperti Latihan Pernapasan dengan 4-7-8:

- Tarik napas selama 4 detik.
- Tahan napas selama 7 detik.
- Hembuskan napas selama 8 detik. Ulangi beberapa kali hingga perasaan cemas mulai berkurang.

Atau juga bisa dengan strategi visualisasi positif: seperti siswa untuk membayangkan diri mereka sukses dalam situasi yang membuat mereka cemas. Misalnya, sebelum ujian, minta mereka membayangkan bahwa mereka bisa menjawab soal dengan tenang dan berhasil. Setelah memberikan penjelasan peneliti mengajak siswa untuk mempraktikkan salah satu strateginya yaitu latihan pernapasan, kemudian peneliti menanyakan kepada siswa, “bagaimana perasaan kalian. Apakah kalian merasa lebih tenang dan rileks?” siswa menjawab dengan serentak “iya kak”

Selanjutnya peneliti bertanya”Siapa di sini yang pernah merasa kehabisan waktu untuk belajar? Atau mungkin punya banyak tugas, tapi tidak tahu harus mulai dari mana? Itu adalah masalah yang sering kita hadapi ketika kita tidak memiliki manajemen waktu yang baik. Nah, salah satu bentuk kemandirian yang paling efektif dalam mengatasi kecemasan akademik adalah manajemen waktu. Ketika siswa bisa mengatur waktu mereka dengan baik,

mereka akan merasa lebih terkontrol, sehingga kecemasan pun berkurang.” Peneliti menjelaskan tentang meningkatkan kemandirian diri melalui manajemen waktu dan tanggung jawab.

Kemandirian diri dimulai dari kesadaran untuk mengambil tanggung jawab atas tindakan dan keputusan mereka, peneliti juga menjelaskan bahwa “Ketika kalian tahu kapan harus belajar dan kapan harus istirahat, serta sudah punya rencana untuk menyelesaikan tugas, kalian tidak akan lagi merasa kehabisan waktu atau kewalahan. Kalian akan lebih percaya diri dan tidak perlu takut gagal, karena semuanya sudah terencana.” Setelah itu mulailah dengan membangun kebiasaan positif seperti mulai dengan kebiasaan kecil seperti menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak menunda dan belajar secara konsisten. Peneliti juga menjelaskan kepada siswa bahwa “ kita jangan pernah takut gagal karena gagal adalah bagian dari proses belajar, dan kemandirian berarti terus mencoba meskipun ada kesulitan.

C) Tahap penutup

Peneliti terlebih dahulu memberikan kesempatan untuk bertanya sebelum kegiatan diakhiri, selanjutnya peneliti kembali bertanya kepada siswa sampai disini ada lagi yang ingin ditanyakan apakah sudah mengerti, kemudian siswa serentak menjawab tidak ada lagi yang ingin ditanyakan sudah mengerti kak. Selanjutnya peneliti menyimpulkan materi tentang kecemasan akademik.

Setelah peneliti menyimpulkan materi selesailah semua kegiatan kemudian peneliti mengucapkan kepada siswa “terima kasih saya ucapkan kepada seluruh siswa kelas XI yang telah mau meluangkan waktunya, semoga

apa yang saya sampaikan dapat bermanfaat untuk kalian semoga kita dapat berjumpa lagi dilain waktu, ingat jangan pernah berhenti belajar karena Setiap usaha belajarmu akan membuahkan hasil yang memuaskan dan Jangan biarkan rasa takutmu menghalangi langkahmu dalam belajar ”. Sebelum saya tutup marilah kita bersama-sama mengucapkan lafaz hamdalah “alhamdulillah”. Semoga ilmu yang kalian terima bisa menjadi berkah saya akhiri “Assalammualaikum wr.wb”.

D. Kondisi Perubahan Siswa Pasca Layanan Bimbingan Klasikal

Hasil observasi yang telah dilakukan peneliti pada pelaksanaan pemberian layanan kedua dari 4 siswa, peneliti mengamati dari awal kegiatan sampai akhir kegiatan seluruh siswa yang ada di kelas XI mampu menerapkan upaya mengurangi kecemasan akademik yang dialami siswa tersebut.

Peneliti memberikan contoh-contoh yang tidak baik akibat dari kecemasan akademik, supaya siswa termotivasi agar lebih giat lagi dalam belajar, peneliti memberikan motivasi belajar kepada siswa “jangan pernah berhenti belajar karena Setiap usaha belajarmu akan membuahkan hasil yang memuaskan dan Jangan biarkan rasa takutmu menghalangi langkahmu dalam belajar”.

Selanjutnya peneliti mewawancarai ibu Nurul Fadilla S.Pd selaku guru bimbingan konseling XI, untuk dapat mengetahui siswa yang telah diberikan layanan penguasaan konten tentang kemandirian diri untuk mengurangi kecemasan akademik. Peneliti bertanya kepada ibu nurul fadilla S.Pd “apakah sudah ada perubahan dalam mengurangi kecemasan akademik siswa bu? Guru bk menjawab “ perubahan yang sudah saya lihat ada kemajuan siswa telah mampu mengurangi kecemasan akademiknya dan memiliki rasa tanggung jawab atas dirinya dan motivasi belajar yang lebih giat lagi”

keberhasilan layanan konten yaitu siswa dapat meningkatkan kemandirian diri sehingga dapat mereduksi kecemasan akademiknya. Jadi dapat disimpulkan bahwa proses pelaksanaan layanan konten berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

E. Refleksi

Hasil dari pengamatan yang telah dilakukan peneliti terhadap keadaan siswa setelah diberikan Penerapan Layanan Penguasaan Konten tentang kemandirian diri dalam mereduksi kecemasan akademik siswa kelas XI SMA Asuhan Daya dapat dilihat bahwa siswa dapat meningkatkan kemandirian diri sehingga dapat mereduksi kecemasan akademiknya dan bertanggung jawab menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru kepada siswa melalui cara-cara mengurangi kecemasan akademik dan upaya untuk mereduksi kecemasan akademik, kemudian siswa telah mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki siswa dalam mengikuti proses pembelajaran.

4.3 Pembahasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan layanan penguasaan konten tentang kemandirian diri untuk mereduksi kecemasan akademik siswa kelas XI SMA Asuhan Daya Tahun Pembelajaran 2023/2024

Penerapan layanan penguasaan konten yang telah diberikan kepada siswa yang memiliki kecemasan akademik diselenggarakan dengan resmi dan terarah. Peneliti melakukan kegiatan pemberian layanan penguasaan konten kepada siswa diawasi dan di arahkan oleh guru bimbingan konseling yang ada di SMA Asuhan Daya Dalam pelaksanaan kegiatan pemberian layanan peneliti menemukan siswa yang memiliki kecemasan akademik, peneliti melakukan dan melaksanakan penerapan layanan penguasaan konten untuk mereduksi kecemasan akademik siswa kelas XI SMA Asuhan Daya

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan layanan penguasaan konten untuk mereduksi kecemasan akademik siswa berhasil

diterapkan dan sangat efektif dapat dilihat dari objek penelitian yang berjumlah 4 orang siswa, penelitian yang dilakukan ini dapat mereduksi kecemasan yaitu 4 orang siswa dan seluruh siswa kelas XI. Karena siswa telah mampu mereduksi kecemasan akademik dengan demikian dapat dilihat dari hasil kemampuan yang dimiliki siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan siswa dapat meningkatkan kemandirian diri sehingga dapat mereduksi kecemasan akademiknya sehingga bertanggung jawab menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan guru kepada siswa dilihat dari hasil wawancara tersebut.

4.4 Keterbatasan Penelitian

Sebagai manusia biasa peneliti tidak terlepas dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan dan memiliki keterbatasan berbagai faktor yang ada pada peneliti. Kendala-kendala yang dihadapi sejak pembuatan, pelaksanaan penelitian sampai pengolahan data sebagai berikut :

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki peneliti dalam pembuatan skripsi ini, dan proses pelaksanaan hasil penelitian.
2. Sulit mengukur secara akurat penelitian penerapan layanan penguasaan konten tentang kemandirian diri dalam mereduksi kecemasan akademik siswa kelas XI SMA Asuhan Daya karena alat yang digunakan adalah wawancara. Keterbatasannya adalah banyak individu yang tidak jujur dalam mengatakan sesuatu dengan apa yang dialami saat ini.
3. Terbatasnya waktu yang dimiliki peneliti dalam melaksanakan kegiatan layanan konten pada siswa kelas XI SMA Asuhan Daya

Selain keterbatasan diatas peneliti juga menyadari bahwa kegunaan wawasan penulisan dalam pembuatan daftar wawancara dan pedoman observasi yang baik, penulis juga menyadari masih banyak sekali kekurangan dalam penulisan dan isi dari skripsi ini. Itu juga merupakan keterbatasan peneliti yang tidak dapat dihindari. Oleh karena itu dengan dada lapang, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya dapat

membangun demi kesempurnaan tulisan-tulisan dimasa yang akan mendatang dan dapat dipahami oleh pembaca.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Penelitian Yang Penulis Laksanakan Mengenai Penerapan Layanan Penguasaan Konten Tentang Kemandirian Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI SMA Asuhan Daya Tahun Pembelajaran 2023/2024 Penulis Menemukan Beberapa Kesimpulan Sebagai Berikut :

1. Penerapan Layanan Konten Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI SMA Asuhan Daya, Siklus I Hanya Terjadi Perubahan Sedikit Dan Masih Belum Terlalu Baik, Sehingga Peneliti Perlu Melaksanakan Siklus II Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Di Kelas XI.
2. Penerapan Layanan Konten Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Asuhan Daya Siklus II Terjadi Perubahan Yang Lebih Baik Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Sehingga Lebih Mampu Memenuhi Segala Tuntutan Tugas Dari Guru. Sehingga Peneliti Tidak Perlu Melakukan Tindak Lanjut Ke Siklus III.
3. Penerapan Layanan Konten Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Pada Siswa Kelas XI SMA Asuhan Daya Sudah Menunjukkan Adanya Penurunan Dalam Kecemasan Akademik Siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan maka penulis memberikan saran-saran, yaitu :

1. Bagi pihak sekolah terkhusus guru bimbingan dan konseling diharapkan agar memberikan layanan penguasaan konten tentang kemandirian diri dalam mereduksi kecemasan akademik dan bisa juga dengan menggunakan layanan dan menggunakan pendekatan bimbingan lainnya. dan guru bimbingan konseling juga diharapkan agar dapat melaksanakan seluruh layanan bimbingan dan konseling dan teknik-teknik konseling dalam pengentasan masalah siswa agar lebih optimal dan efektif.
2. Bagi siswa, setelah pelaksanaan layanan penguasaan konten diharapkan siswa dapat mengurangi kecemasannya terhadap akademik dan bertanggung jawab atas dirinya sehingga Lebih Mampu Memenuhi Segala Tuntutan Tugas Dari Guru.
3. Bagi peneliti diharapkan, untuk lebih mengembangkan pembahasan mengenai penerapan layanan penguasaan konten tentang kemandirian diri dalam mereduksi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtyas, S. W. (2016). Meningkatkan Keterampilan Belajar Siswa Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Jurnal Dimensi*, 5(3), 1–10. <https://doi.org/10.33373/dms.v5i3.62>.
- Afifah, N., & Nasution, F. (2023). Peran Guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam Mengembangkan Kepercayaan Diri dan Kesejahteraan (Well Being) Siswa. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 4(2), 368–380. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.458>.
- Atika, A., & Aziz, M. K. (2018). Meningkatkan Kemandirian Belajar Melalui Layanan Penguasaan Konten dengan Teknik Modeling Simbolik Di SMP Negeri 1 Sungai Kakap. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 5(2), 315. <https://doi.org/10.31571/sosial.v5i2.998>
- Baba, M. A. (2018). Dasar-Dasar dan Ruang Lingkup Pendidikan Islam di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 6(1). <https://doi.org/10.30984/jii.v6i1.616>
- Bloom, N., & Reenen, J. Van. (2013). Hubungan antara Manajemen Diri dengan Motivasi Berwirausaha Pada Siswa SMK. *NBER Working Papers*, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Cahayani, N., & Lukitaningsih, R. (2014). Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Dalam Pelayanan Peminatan Akademik Kurikulum 2013 Di Sman I Sooko Mojokerto. *Psychology Applied to Work: An Introduction to Industrial and Organizational Psychology, Tenth Edition Paul*, 4(9), 1689–1699.
- Debi, I. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10), 629–635.
- Efendi, Z. (2019). *Implementasi pendekatan konseling Client Centered dalam meningkatkan kemandirian belajar siswa MAN 4 Martubung Medan*. <http://repository.uinsu.ac.id/8633/>
- Gusnita, G., Melisa, M., & Delyana, H. (2021). Kemandirian Belajar Siswa Melalui Pembelajaran Kooperatif TPSq. *Jurnal Absis: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 3(2), 286–296. <https://doi.org/10.30606/absis.v3i2.645>
- Hadiyati, H., & Fatkhurahman, F. (2021). Dampak Kepercayaan Diri Mahasiswa Berwirausaha Melalui Lingkungan Keluarga dan Kemandirian. *INOBIIS: Jurnal Inovasi Bisnis Dan Manajemen Indonesia*, 5(1), 77–84. <https://doi.org/10.31842/jurnalinobis.v5i1.213>
- Ii, B. A. B., & Teori, A. K. (2021). *BAB II KERANGKA TEORI A. Kerangka*

Teori 1. Self Management. November, 9–36.

- ii, B. A. B., Teoritis, A. K., & Penguasaan, L. (n.d.). *Prayitno, Op Cit , h.2 Hamdani, Bimbingan dan Penyuluhan , Bandung, CV. Pustaka Setia, 2012, h. 116 10. 10–25.*
- iii, B. A. B., & Penelitian, W. (2014). *Tohirin, (2012), Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan dan Konseling, Jakarta: Raja Grafindo Persada, h. 20 34 34. 2012, 2012–2014.*
- Justitia, D. (2012). Model Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Menangani Dampak Trauma. *Perspektif Ilmu Pendidikan, 26(XVII), 138–145.* <https://doi.org/10.21009/pip.262.7>
- Kartika, D., & Aviani, Y. I. (2020). Faktor – Faktor Kecemasan Akademik Selama Pembelajaran Daring Pada Siswa SMA di Kabupaten Sarolangun | Jurnal Pendidikan Tambusai. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 4(3), 3544–3549.* <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/891>
- Kidjab, M. R., Ismail, S., & Abdullah, A. W. (2019). Deskripsi Kemandirian Belajar Dalam Pembelajaran Matematika Smp. *Euler: Jurnal Ilmiah Matematika, Sains Dan Teknologi, 7(1), 25–31.* <https://doi.org/10.34312/euler.v7i1.10330>
- Laely, N., Wicaksono, A. S., & Puspitaningrum, N. S. E. (2022). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surabaya. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi), 17(1), 64.* <https://doi.org/10.30587/psikosains.v17i1.4566>
- Nidawati, N. (2020). Penerapan Peran Dan Fungsi Guru Dalam Kegiatan Pembelajaran. *PIONIR: Jurnal Pendidikan, 9(2).*
- Ningrum, P. R. (2013). Perceraian Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja Studi Pada Remaja Sekolah Menengah Atas/Kejuruan Di Kota Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 1(1), 39–44.* <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i1.3278>
- Novilita, H., & Suharnan. (2013). Konsep Diri AQ dan Kemandirian Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi, 8(1), 619–632.* <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/article/view/218>
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Jurusan Psikologi Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi, 9(1), 11–20.*
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian

- Belajar Pada Siswa SMA Negeri “X.” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.26740/jpvt.v7n1.p43-49>
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan diri dan kemandirian belajar pada siswa sma negeri œx. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 43-4
- Rusdayanti, I., Suarni, N. K., Dharsana, I. K., & ... (2024). Pengembangan panduan konseling rational emotive behavioral teknik dispute cognitive untuk meningkatkan konsep diri dan resiliensi terhadap kemandirian pada *Jurnal EDUCATIO* ..., 10(1), 114–124. <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/3818>
- Sari, A. K., Muhsin, & Rozi, F. (2017). Pengaruh Motivasi, Sarana Prasarana, Efikasi Diri, Dan Penyesuaian Diri Terhadap Kemandirian Belajar. *EconomiEducation Analysis Journal*, 6(3), 923–935. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/eeaj>
- Septiani, D. F., & Rozikan, M. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Islam Dengan Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Kecemasan Karier Siswa Smk. *International Virtual Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 2(1), 125–134. <https://doi.org/10.18326/iciegc.v2i1.387>
- Silmi, S. (2017). Metoda Penelitian. *Bab III Metoda Penelitian, Bab iii me*, 1–9.
- Siswa, P., Xi, K., Sma, D. I., Bantul, N., & Bantul, S. (2018). Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(10).
- Sitorus, L. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Universitas Negeri Surabaya*, 01(02), 1–6.
- Sugiyono. (2012). Peran Pendidikan Sosial-Emosional Dalam Mencegah Tindak Kekerasan Siswa Di Sekolah. *Pendidikan Sosial*, 2(September), 1–12. <https://republika.co.id/berita/na8dyb/pakar-kecerdasan-emosi-pengaruh-80-persen-kesuksesan>
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung :Alfabeta
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk

mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47. <https://doi.org/10.29210/02020609>

Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokstinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2), 58–74.

Untuk, K., Perilaku, M., Siring, A., & Pendahuluan, A. (2023). ©JP-3 *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran Cognitive Behavior Therapy dengan Teknik*. 5(3), 229–234.

Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 13(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>

LAMPIRAN

Daftar Riwayat Hidup



A. Data Pribadi

Nama : Tasya Desrindra Putri
Dalimunthe
Npm : 2002080013
Tempat/Tanggal Lahir : Rantauprapat, 19 Desember 2002
Jenis kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Suku : Batak
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Rantauprapat, Kel Bakaran Batu,
Kec Rantau Selatan, Jalan
Manunggal/AMD. NO A3/8
Anak Ke : 2 dari 3 bersaudara
Alamat Email : yayadesrindra@gmail.com

B. Data Orang Tua

Nama ayah : Indra Syahputra Dalimunthe
Pekerjaan : Wiraswasta

Nama ibu : Sri Adhawati
Pekerjaan : Guru
Alamat : Rantauprapat, Kel Bakaran Batu,
Kec Rantau Selatan, Jalan
Manunggal/AMD. NO A3/8

C. Pendidikan

SDN 112134 : 2008-2014
SMPN 1 RANTAU SELATAN : 2014-2017
SMAN 1 RANTAU SELATAN : 2017-2020
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH : 2020-2024
SUMATERA UTARA

**RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN BIMBINGAN
KLASIKAL**

| | | | |
|---|--|----------------------|--------------------|
| Kelas / Semester | XI GANJIL | Bidang | Pribadi dan Sosial |
| Topik / Tema | Kecemasan akademik | Waktu Layanan | 1X45 menit |
| Aspek Perkembangan | Siswa yang belajar tentang kecemasan akademik bisa mengembangkan keterampilan pengelolaan diri yang lebih baik, seperti kemampuan untuk menghadapi tekanan dengan tenang dan mengatur ekspektasi diri sendiri. | | |
| Capaian Layanan | Siswa dapat mengetahui apa itu kecemasan akademik, penyebabnya, serta bagaimana hal itu dapat mempengaruhi performa akademik dan siswa dapat mencari solusi untuk mengatasi masalahnya | | |
| Materi Layanan | Mengetahui kecemasan akademik dan cara mengatasi kecemasan akademik | | |
| Fase | F | | |
| Fungsi | Pemahaman dan pengembangan | | |
| Asas | kegiatan | | |
| I. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN | | | |
| MODEL LAYANAN INFORMASI | Langkah-langkah kegiatan: | | |
| Metode Layanan Layanan bimbingan klasikal | Tahap Awal | | |
| Alat/Media Laptop, proyektor dan PPT | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Bimbingan dan Konseling membuka kegiatan bimbingan dengan memberi salam 2. Guru Bimbingan dan konseling Membina hubungan baik dengan menanyakan kabar 3. Guru Bimbingan dan Konseling mengawali kegiatan dengan berdoa 4. Guru Bimbingan dan Konseling menyampaikan tentang tujuan layanan dan materi bimbingan dan konseling 5. Guru Bimbingan dan Konseling menanyakan kesiapan siswa sebelum memulai kegiatan 6. Guru Bimbingan dan Konseling menanyakan apakah siswa pernah mengikuti layanan konten | | |
| | Tahap Proses | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling menjelaskan materi tentang “ Mengetahui Kecemasan akademik dan cara mengatasi kecemasan akademik 2. Siswa mendengarkan penjelasan guru BK 3. Guru bimbingan dan konseling mengajak curah pendapat dan tanya jawab 4. Siswa mengidentifikasi dan memahami materi yang diberikan guru bimbingan dan konseling 5. Guru Bimbingan dan Konseling mengajak siswa mengembangkan pemikiran tentang kecemasan akademik dan memberitahu faktor-faktor penyebab kecemasan akademik melalui diskusi dan presentasi tentang mengetahui kecemasan akademik | | |
| | Tahap Penutupan | | |

| | |
|-------------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Bimbingan dan konseling mengajak peserta didik membuat kesimpulan dari materi tersebut 2. Guru bimbingan dan konseling untuk selalu mengingat Tuhan menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3. Guru bimbingan dan konseling memberi kata kata semangat kepada siswa tentang kecemasan akademik 4. Guru bimbingan dan konseling mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam |
| II. PENILAIAN | |
| Penilaian Proses | Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan klasikal |
| Penilaian Hasil | <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi yang dilakukan Guru BK adalah untuk mencapai pemahaman siswa setelah dilakukan pelayanan 2. Melihat dan mengobservasi perubahan siswa dalam menjalani kehidupan di masa depannya. |

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling

Peneliti




Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Tasya Desrindra Putri Dalimunthe

Npm 2002080013

**RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN BIMBINGAN
KLASIKAL**

| | | | |
|---|--|----------------------|--------------------|
| Kelas / Semester | XI GANJIL | Bidang | Pribadi dan Sosial |
| Topik / Tema | Mengurangi Kecemasan Akademik Dengan Kemandirian Diri | Waktu Layanan | 1X45 menit |
| Aspek Perkembangan | Siswa merasa lebih percaya diri dalam kemampuan akademik mereka, yang berdampak positif pada hasil belajar. | | |
| Capaian Layanan | siswa diharapkan dapat mengalami kemajuan yang signifikan dalam hal kemandirian diri, manajemen waktu, dan kemampuan mengatasi kecemasan akademik. Ini akan memberikan mereka keterampilan yang bermanfaat tidak hanya di sekolah tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. | | |
| Materi Layanan | Mengenal kemandirian diri dan kaitan kemandirian diri dengan kecemasan akademik | | |
| Fase | F | | |
| Fungsi | Pemahaman dan pengembangan | | |
| Asas | kegiatan | | |
| III. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN | | | |
| MODEL LAYANAN INFORMASI | Langkah-langkah kegiatan: | | |
| Metode Layanan Layanan bimbingan klasikal | Tahap Awal | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Bimbingan dan Konseling membuka kegiatan bimbingan dengan memberi salam 2. Guru Bimbingan dan konseling Membina hubungan baik dengan menanyakan kabar 3. Guru Bimbingan dan Konseling mengawali kegiatan dengan berdoa 4. Guru Bimbingan dan Konseling menyampaikan tentang tujuan layanan dan materi bimbingan dan konseling 5. Guru Bimbingan dan Konseling menanyakan kesiapan siswa sebelum memulai kegiatan 6. Guru Bimbingan dan Konseling menanyakan apakah siswa pernah mengikuti layanan konten | | |
| Alat/Media Laptop, proyektor dan PPT | Tahap Proses | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling menjelaskan materi tentang "Mengenal kemandirian diri dan kaitan kemandirian diri dengan kecemasan akademik" 2. Siswa mendengarkan penjelasan guru BK 3. Guru bimbingan dan konseling mengajak curah pendapat dan tanya jawab 4. Siswa mengidentifikasi dan memahami materi yang diberikan guru bimbingan dan konseling 5. Guru Bimbingan dan Konseling mengajak siswa mengembangkan pemikiran tentang kecemasan akademik dan memberitahu faktor-faktor penyebab kecemasan akademik melalui diskusi dan presentasi | | |

| | |
|-------------------------|--|
| | tentang mengenal kecemasan akademik |
| | Tahap Penutupan |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Bimbingan dan konseling mengajak peserta didik membuat kesimpulan dari materi tersebut 2. Guru bimbingan dan konseling untuk selalu mengingat Tuhan menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3. Guru bimbingan dan konseling memberi kata kata semangat kepada siswa tentang kecemasan akademik 4. Guru bimbingan dan konseling mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam |
| IV. PENILAIAN | |
| Penilaian Proses | Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan klasikal |
| Penilaian Hasil | <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi yang dilakukan Guru BK adalah untuk mencapai pemahaman siswa setelah dilakukan pelayanan 2. Melihat dan mengobservasi perubahan siswa dalam menjalani kehidupan di masa depannya. |

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling



Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Peneliti



Tasya Desrindra Putri Dalimunthe

Npm 2002080013

**RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN BIMBINGAN
KLASIKAL**

| | | | |
|---|--|----------------------|--------------------|
| Kelas / Semester | XI GANJIL | Bidang | Pribadi dan Sosial |
| Topik / Tema | Mengurangi Kecemasan Akademik Dengan Kemandirian Diri | Waktu Layanan | 1X45 menit |
| Aspek Perkembangan | Siswa mampu menjaga fokus dan konsentrasi selama proses belajar, baik di kelas maupun saat belajar mandiri. | | |
| Capaian Layanan | Siswa menunjukkan peningkatan dalam mengenali emosi mereka dan mampu mengatasi kecemasan yang muncul sebelum atau selama situasi akademik, | | |
| Materi Layanan | Kemandirian Diri dan Pengelolaan kecemasan akademik | | |
| Fase | F | | |
| Fungsi | Pemahaman dan pengembangan | | |
| Asas | kegiatan | | |
| V. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN | | | |
| MODEL LAYANAN INFORMASI | Langkah-langkah kegiatan: | | |
| Metode Layanan Layanan bimbingan klasikal | Tahap Awal | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Bimbingan dan Konseling membuka kegiatan bimbingan dengan memberi salam 2. Guru Bimbingan dan konseling Membina hubungan baik dengan menanyakan kabar 3. Guru Bimbingan dan Konseling mengawali kegiatan dengan berdoa 4. Guru Bimbingan dan Konseling menyampaikan tentang tujuan layanan dan materi bimbingan dan konseling 5. Guru Bimbingan dan Konseling menanyakan kesiapan siswa sebelum memulai kegiatan 6. Guru Bimbingan dan Konseling menanyakan apakah siswa pernah mengikuti layanan konten | | |
| | Tahap Proses | | |
| Alat/Media Laptop, proyektor dan PPT | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling menjelaskan materi tentang "Kemandirian Diri dan Pengelolaan kecemasan akademik" 2. Siswa mendengarkan penjelasan guru BK 3. Guru bimbingan dan konseling mengajak curah pendapat dan tanya jawab 4. Siswa mengidentifikasi dan memahami materi yang diberikan guru bimbingan dan konseling 5. Guru Bimbingan dan Konseling mengajak siswa mengembangkan pemikiran tentang kecemasan akademik dan memberitahu faktor-faktor penyebab kecemasan akademik melalui diskusi dan presentasi tentang mengenal kecemasan akademik | | |
| | Tahap Penutupan | | |

| | |
|-------------------------|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Bimbingan dan konseling mengajak peserta didik membuat kesimpulan dari materi tersebut 2. Guru bimbingan dan konseling untuk selalu mengingat Tuhan menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3. Guru bimbingan dan konseling memberi kata kata semangat kepada siswa tentang kecemasan akademik 4. Guru bimbingan dan konseling mengakhiri kegiatan dengan doa dan salam |
| VI. PENILAIAN | |
| Penilaian Proses | Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan klasikal |
| Penilaian Hasil | <ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluasi yang dilakukan Guru BK adalah untuk mencapai pemahaman siswa setelah dilakukan pelayanan 2. Melihat dan mengobservasi perubahan siswa dalam menjalani kehidupan di masa depannya. |

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling



Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Peneliti



Tasya Desrindra Putri Dalimunthe

Npm 2002080013

**RENCANA PELAKSANAAN
LAYANAN BIMBINGAN
KLASIKAL**

| | | | |
|---|---|----------------------|--------------------|
| Kelas / Semester | XI GANJIL | Bidang | Pribadi dan Sosial |
| Topik / Tema | Mengurangi Kecemasan Akademik Dengan Kemandirian Diri | Waktu Layanan | 1X45 menit |
| Aspek Perkembangan | Siswa merasa lebih percaya diri dalam kemampuan akademik mereka, yang berdampak positif pada hasil belajar. | | |
| Capaian Layanan | siswa lebih disiplin dalam menjalankan rencana belajar dan lebih konsisten dalam mencapai target yang telah ditetapkan. dan Siswa dapat mengambil keputusan secara mandiri terkait strategi belajar, alokasi waktu, dan prioritas dalam menyelesaikan tugas akademik. diharapkan dapat mengalami kemajuan yang signifikan dalam hal kemandirian diri, manajemen waktu, dan kemampuan mengatasi kecemasan akademik. Ini akan memberikan mereka keterampilan yang bermanfaat tidak hanya di sekolah tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari. | | |
| Materi Layanan | Membangun Kemandirian untuk Mengurangi Kecemasan akademik | | |
| Fase | F | | |
| Fungsi | Pemahaman dan pengembangan | | |
| Asas | kegiatan | | |
| VII. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN | | | |
| MODEL LAYANAN INFORMASI | Langkah-langkah kegiatan: | | |
| Metode Layanan Layanan bimbingan klasikal | Tahap Awal | | |
| Alat/Media Laptop, proyektor dan PPT | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru Bimbingan dan Konseling membuka kegiatan bimbingan dengan memberi salam 1. Guru Bimbingan dan konseling Membina hubungan baik dengan menanyakan kabar 2. Guru Bimbingan dan Konseling mengawali kegiatan dengan berdoa 3. Guru Bimbingan dan Konseling menyampaikan tentang tujuan layanan dan materi bimbingan dan konseling 4. Guru Bimbingan dan Konseling menanyakan kesiapan siswa sebelum memulai kegiatan 5. Guru Bimbingan dan Konseling menanyakan apakah siswa pernah mengikuti layanan konten | | |
| | Tahap Proses | | |
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bimbingan dan konseling menjelaskan materi tentang “Membangun Kemandirian untuk Mengatasi Kecemasan dan kaitan kemandirian diri dengan kecemasan akademik” 2. Siswa mendengarkan penjelasan guru BK 3. Guru bimbingan dan konseling mengajak curah pendapat dan tanya jawab 4. Siswa mengidentifikasi dan memahami materi yang diberikan guru bimbingan dan konseling 5. Guru Bimbingan dan Konseling mengajak siswa | | |

| | |
|-------------------------|--|
| | mengembangkan pemikiran tentang kecemasan akademik dan memberitahu faktor-faktor penyebab kecemasan akademik melalui diskusi dan presentasi tentang mengenal kecemasan akademik |
| | Tahap Penutupan |
| | 5. Siswa merasa lebih percaya diri dalam kemampuan akademik mereka, yang berdampak positif pada hasil belajar. |
| VIII. PENILAIAN | |
| Penilaian Proses | Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan klasikal |
| Penilaian Hasil | 1. Evaluasi yang dilakukan Guru BK adalah untuk mencapai pemahaman siswa setelah dilakukan pelayanan 2. Melihat dan mengobservasi perubahan siswa dalam menjalani kehidupan di masa depannya. |

Medan, September 2024

Mengetahui

Guru Bimbingan Dan Konseling

Peneliti




Nurul Fadillah Rizki Purba, S.Pd

Tasya Desrindra Putri Dalimunthe

Npm 2002080013

Dokumentasi



Wawancara Dengan Guru BK SMA Asuhan Daya







**PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL TENTANG
KEMANDIRIAN DIRI UNTUK MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK
SISWA DI KELAS XI IPA**

Link Video Dokumentasi:

<https://drive.google.com/file/d/1mgNqUE0jzXkQBOpokJnb6oVGjGIsUXXA/view?usp=drivesdk>



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form : K - 1

Kepada Yth: Bapak Ketua & Sekretaris
 Program Studi Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe
 NPM : 2002080013
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Kredit Kumulatif : 121 SKS

IPK= 3,72

| Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi | Judul yang Diajukan | Disahkan oleh Dekan Fakultas |
|--|---|------------------------------------|
| | Penerapan Pelayanan Konten tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya | |
| | Pengaruh Layanan Bimbingan Konseling terhadap Kemandirian Siswa dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Di SMA Asuhan Daya | |
| | Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kemandirian Siswa dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya | |

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terima kasih.

Medan, 29 Januari 2024
 Hormat Pemohon,

Tasya Desrindra Putri Dalimunthe

Keterangan:

- Dibuat rangkap 3 : - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Program Studi
 - Untuk Mahasiswa yang bersangkutan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Form K-2

Kepada : Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
 Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Assalamu'alaikum Wr, Wb

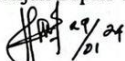
Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Tasya Desrindra putri dalimunthe
 NPM : 2002080013
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan persetujuan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut:

Penerapan Pelayanan Konten Tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd 

Sebagai Dosen Pembimbing Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi saya.

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Bapak/ Ibu saya ucapkan terima kasih.

Medan, 27 Januari 2024
 Hormat Pemohon,



Tasya Desrindra putri dalimunthe

Keterangan

Dibuat rangkap 3 :
 - Untuk Dekan/Fakultas
 - Untuk Ketua/Sekretaris Prog. Studi
 - Untuk Mahasiswa yang Bersangkutan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**
Mukhtar Basri BA No. 3 Telp. 6622400 Medan 20217 Form : K3

Nomor : 358/II.3.AU /UMSU-02/F/2024

Lamp : ---

Hal : **Pengesahan Proyek Proposal**

Dan Dosen Pembimbing

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara menetapkan proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dan dosen pembimbing bagi mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe

NPM : 2002080013

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Penelitian : Penerapan Pelayanan Konten Tentang

Kemandirian Diri dalam Mereduksi

Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan

Waya

Pembimbing : Gusman Lesmana S.Pd.,M.Pd

Dengan demikian mahasiswa tersebut di atas diizinkan menulis proposal/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 31 Januari 2025

Medan, 19 Rajab 1445 H
31 Januari 2024 M

Wassalamu'alaikum
Dekan

Dra. Hj. Syamsyurnita, M.Pd.
NIDN 0004066701
DIPAK

Dibuat rangkap 4 (Empat) :

1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing
4. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
 Nama Lengkap : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe
 NPM : 2002080013
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal : Penerapan Layanan Konten tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Swasta Asuhan Daya Tahun Ajaran 2023/2024

| Tanggal | Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal | Paraf |
|------------------|------------------------------------|-------|
| 23 Januari 2024 | Bimbingan Judul Proposal | |
| 29 Januari 2024 | Pengajuan Judul Proposal | |
| 24 Februari 2024 | Bimbingan Bab I | |
| 23 Mei 2024 | Perbaikan Bab I | |
| 29 Juni 2024 | Bimbingan Bab II | |
| 01 Juli 2024 | Perbaikan Bab II | |
| 11 Juli 2024 | Bimbingan Bab III | |
| 13 Juli 2024 | Disetujui untuk di semikanakan | |

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Medan, Juli 2024
Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jalan Kapten Muchtar Basri, BA No.3 Medan Telp. (061) 661905 Ext, 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Kepada: Yth. Ibu Ketua/Sekretaris
 Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling
 FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Skripsi**

Bismillahirrahmanirrahim
 Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe
 N.P.M : 2002080013
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan permohonan perubahan judul Skripsi, sebagai mana tercantum di bawah ini:


Penerapan Layanan Konten tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya Tahun Ajaran 2023/2024

Menjadi:

Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya


Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pengurusan selanjutnya. Akhirnya atas perhatian dan kesediaan Ibu saya ucapkan terima kasih.


Medan, Agustus 2024
 Hormat Pemohon


Tasya Desrindra Putri Dalimunthe

Diketahui Oleh :

Ketua Program Studi
 Pendidikan Bimbingan dan Konseling


M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd


 Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe
 N.P.M : 2002080013
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya

Pada hari Selasa, Tanggal 30 Juli 2024 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Agustus 2024

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.

Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.

Diketahui oleh
 Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext, 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO.:

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, menerangkan di bawah ini:

Nama Lengkap : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe
N.P.M : 2002080013
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Selasa, Tanggal 30 Juli 2024.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas. Atas kesediaan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Medan, Agustus 2024
Diketahui oleh,
Ketua Prodi

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext, 22, 23, 30
 Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id



BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Selasa, Tanggal 30 Juli 2024 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe
 N.P.M : 2002080013
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya

| No. | Masukan dan Saran |
|------------|---|
| Judul | Perbaiki Judul menjadi "Penerapan layanan bimbingan klasikal tentang kemandirian diri dalam mereduksi kecemasan akademik siswa SMA Asuhan Daya" |
| Bab I | Perbaiki latar belakang |
| Bab II | Menambahkan paragraf tentang bimbingan klasikal |
| Bab III | Perbaiki indikator wawancara |
| Lainnya | |
| Kesimpulan | [] Disetujui [] Ditolak [] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan |

Dosen Pembahas

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.

Dosen Pembimbing

Gusman Lesmana, S.Pd., M.Pd.

Panitia Pelaksana,

Ketua

M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd.

Sekretaris

Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp.061-6619056 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Tasya Desrindra Putri Dalimunthe
N.P.M : 2002080013
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah diteliti di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *Plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Agustus 2024
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,


Tasya Desrindra Putri Dalimunthe

Diketahui oleh Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling



M. Fauzi Hasibuan, S.Pd, M.Pd



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bila membuat surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XU/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fkip.umsu.ac.id> fkip@umsu.ac.id [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Nomor : 2207 /II.3.AU/UMSU-02/F/2024 Medan 19 Shafar 1446 H
Lamp : --- 21 Agustus 2024 M
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak/ Ibu Kepala
SMA Swasta Asuhan Jaya
di
Tempat

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr. Wb

Wa ba'du, semoga kita semua sehat wal'afiat dalam melaksanakan kegiatan/aktifitas sehari-hari, sehubungan dengan semester akhir bagi mahasiswa wajib melakukan penelitian/riset untuk pembuatan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian Sarjana Pendidikan, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan izin kepada mahasiswa untuk melakukan penelitian/riset di tempat Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa kami tersebut sebagai berikut :

Nama : Tasya Desindra Putri Dalimunthe
NPM : 2002080013
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal tentang Kemandirian Diri dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daaaya

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatian dan kesediaan serta kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih. Akhirnya selamat sejahteralah kita semuanya, Amin.


Dra. Hj. Syamsulnita, M.Pd
NIDN 009406701

Pertinggal



YAYASAN PERGURUAN ASUHAN
SMA ASUHAN DAYA

JL. KAYU PUTIH TG. MULIA HILIR KEC. MEDAN DELI
KODE POS 20241 TEL. (061) 6626084

SURAT KETERANGAN

Nomor : 640 /SMA.AD.2024

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah SMA Asuhan Daya Medan menerangkan bahwa :

Nama : TASYA DESRINDRA PUTRI DALIMUNTHE
NIM : 2002080013
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Instansi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Yang terdaftar di atas benar diterima di SMA Asuhan Daya untuk melakukan Riset Penelitian yang berjudul **Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya.**

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebaik-baiknya.

Medan, 2024
Kepala Sekolah
YAYASAN PERGURUAN
SWASTA
ASUHAN DAYA
MEDAN
Indra Setiawan, S.Kom



YAYASAN PERGURUAN ASUHAN
SMA ASUHAN DAYA

JL. KAYU PUTIH TG. MULIA HILIR KEC. MEDAN DELI
KODE POS 20241 TEL. (061) 6626084

SURAT KETERANGAN

Nomor : 641 /SMA.AD.2024

Dengan Hormat,

bahwa :

Nama : TASYA DESRINDRA PUTRI DALIMUNTHE
NIM : 2002080013
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Instansi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Yang terdaftar di atas benar diterima di SMA Asuhan Daya untuk melakukan Riset Penelitian yang berjudul **Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya.**

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebaik-baiknya.

Medan, 2024
Kepala Sekolah
SWASTA
ASUHAN DAYA
MEDAN
Indra Setiawan, S.Kom