

**PENERAPAN LAYANAN INFORMASI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SISWA AKIBAT PERUBAHAN FISIK
PADA MASA PUBERTAS SISWA KELAS VII
SMP MUHAMMADIYAH 1 MEDAN
TAHUN PEMBELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Syarat-Syarat Mencapai
Gelara Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Program Studi
Bimbingan dan Konseling*

Oleh:

Saibah Rizka

NPM: 1502080120



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata I
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 Rabu, Tanggal 25 September 2019, pada pukul 07.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Saibah Rizka
NPM : 1502080120
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

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

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



PANITIA PELAKSANA

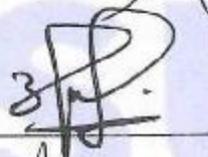
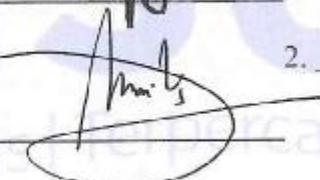
Sekretaris

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Dra. Hj. Syamsuwarnita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI:

1. H. Hasanuddin, Ph.D
2. Dra. Khairtati Purnama Nst, S.Psi, M.Psi
3. Dra. Jamila, M.Pd

1. 
2. 
3. 

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini.

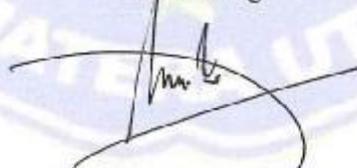
Nama Lengkap : Saibah Rizka
N.P.M : 1502080120
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

sudah layak disidangkan.

Medan, September 2019

Disetujui oleh:

Pembimbing



Dra. Jamila, M.Pd

Diketahui oleh:

Ketua Program Studi



Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd



Dra. Jamila, M.Pd

SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Saibah Rizka
NPM : 1502080120
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Perubahan Fisik pada Siswa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 01 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

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, Juni 2019
Hormat saya
Yang membuat pernyataan,



Saibah Rizka

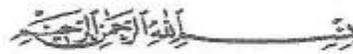
Diketahui oleh Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, 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 BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Lengkap : Saibah Rizka
N.P.M : 1502080120
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah I Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
09 September 2019	Bab IV : Mencantumkan Hasil Pretest dan Post test		
11 September 2019	Bab IV : Perbaikan Pelaksanaan Lanjutan		
18 September 2019	Bab V : Perbaikan Kesimpulan dan Saran		
13/09 - 2019	Perbaikan Abstrak		
16/09 - 2019	Dititipkan untuk ujian skripsi.		

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

Medan, September 2019
Dosen Pembimbing Skripsi

Dra. Jamila, M.Pd

ABSTRAK

Saibah Rizka, NPM. 1502080120. Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. 2019.

Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis laksanakan mengenai Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Nilai mean untuk pre test adalah 116,55 dan rata-rata persentasenya adalah 77,69%. Berdasarkan acuan skor di atas dapat diketahui bahwa untuk skor tertinggi tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik sebelum dilakukannya layanan informasi adalah 130 dan terendah 97. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa pada ketegori tinggi sebanyak 10 orang, pada ketegori sedang sebanyak 8 orang sedangkan pada ketegori rendah sebanyak 4 orang. Hal ini dapat diketahui bahwa sebelum diberikannya layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada mas pubertas berada pada katergori tinggi. Nilai mean untuk post test adalah 104,59 dan rata-rata persentasenya adalah 69,72%. Berdasarkan acuan skor di atas dapat diketahui bahwa untuk skor tertinggi tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik setelah dilakukannya layanan informasi adalah 118 dan terendah 97. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa pada ketegori tinggi sebanyak 3 orang, pada ketegori sedang sebanyak 12 orang sedangkan pada ketegori rendah sebanyak 7 orang. Hal ini dapat diketahui bahwa setelah diberikannya layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada masa pubertas berada pada kategori sedang. Hal ini membuktikan layanan informasi telah berhasil mengurangi tingkat kecemasan belajar siswa.

Kata Kunci: Layanan Informasi, mengurangi Kecemasan Akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Medan.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada Kedua orang tua penulis, Ayahanda Tercinta **H. Azhar Riadi, S. Ag.** dan Ibunda Tersayang **Zubaidah M. S. Ag.** yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis.

Selanjutnya penulis ucapkan terimakasih kepada pihak yang membantu dalam penulisan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan kepada :

1. Dr. Agussani, M.A.P. Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Bapak Dr. H. Elfrianto Nasution, S,Pd., M,Pd dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

3. Ibu Dra. Jamila, M.Pd Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Dosen Pembahasan penulis yang telah memberi dukungan dan masukannya terhadap skripsi penulis
4. Bapak Drs. Zaharuddin Nur, M.M selaku sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Ibu Dra. Jamila, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah banyak membantu, memberi saran, semangat serta waktu kepada penulis dalam mengerjakan skripsi ini
6. Ibunda Deliati, S.Ag., S.Pd, M,Ag selaku dosen Penasehat Akademik Penulis
7. Bapak/Ibu dosen Jurusan Bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
8. Bapak Paiman, S. Pd. Selaku kepala sekolah serta guru BK dan para guru SMP Muhammadiyah 1 Medan yang telah memberikan data penelitian dan meluangkan waktu serta memberikan izin kepada penulis untuk meneliti di sekolah.
9. Kepada adik-adik saya Yusrina Hasibuan, Annisa Faliha Hasibuan dan Salwa Intiyaz Hasibuan serta keluarga besar saya yang sudah banyak memberikan motivasi dan dukungan kepada saya.
10. Untuk yang selalu menyemangati dan mendukung saya Sofyan Panjaitan terima kasih telah memberikan motivasi dan dukungan kepada saya.

11. Sahabat Tersayang Maharani, Erliana Ramadhani, Syarah Anggi Wulandari, Indi Rizka Khalila, yang telah menjadi teman seperjuangan selama masa perkuliahan dan serta seluruh teman-teman seangkatan, terutama kelas BK A Malam Angkatan 2015 yang selalu mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

Medan, September 2019

Penulis

Saibah Rizka

NPM. 1502080120

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS.....	7
1. Layanan Informasi	7
1.1 Pengertian Layanan Informasi	7
1.2 Tujuan Layanan Informasi.....	7
1.3 Asas-asas Layanan Informasi	9
1.4 Komponen Layanan Informasi	9

1.5 Teknik Konseling Informasi	11
1.6 Kegiatan Pendukung Layanan Informasi.....	12
1.7 Operasionalisasi Layanan Informasi.....	13
2. Kecemasan.....	14
2.1 Definisi Kecemasan	14
2.2 Proses terjadinya Kecemasan	16
2.3 Aspek-Aspek yang Memengaruhi Kecemasan.....	18
2.4 Bentuk-Bentuk Kecemasan	19
2.5 Reaksi yang Ditimbulkan oleh Kecemasan	20
2.6 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan	22
2.7 Tipe Kepribadian Pencemas	23
3. Pertumbuhan Fisik Remaja.....	24
3.1 Definisi Pertumbuhan Fisik Remaja.....	24
3.2 Ciri-Ciri Pertumbuhan	26
A. Kerangka Konseptual.....	26
BAB III : METODE PENELITIAN.....	29
A. Lokasi dan Waktu penelitian	29
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Definisi Operasional	32
D. Desain Penelitian	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Gambaran Umum SMP Muhammadiyah 1 Medan	42
B. Deskripsi Data Penelitian.....	50
C. Pembahasan dan Diskusi Hasil Penelitian	64
D. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Analisis Gangguan Fungsional Kecemasan.....	21
Tabel 3.1 Waktu Pelaksanaan Penelitian.....	29
Tabel 3.2 Jumlah Subjek Siswa Kelas VII.....	30
Tabel 3.3 Jumlah Objek Siswa Kelas VII.....	31
Tabel 3.4 Pemberian Skor Angket Berdasarkan Skala Likert	37
Tabel 3.5 Contoh Kisi-Kisi Angket	37
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana Sekolah	47
Tabel 4.2 Data Guru dan Pegawai SMP Muhammadiyah 1 Medan	48
Tabel 4.3 Jumlah Siswa	49
Tabel 4.4 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	50
Tabel 4.5 Hasil Uji Validitas Instrumen	51
Tabel 4.6 Perbandingan Hasil Uji Validitas dengan r_{tabel}	54
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas	55
Tabel 4.8 Hasil Skor Angket Pre Test	56

Tabel 4.9 Hasil Pre Test Siswa	57
Tabel 4.10 Hasil Skor Angket Post Test	59
Tabel 4.11 Hasil Post Test Siswa.....	60
Tabel 4.12 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	62
Tabel 4.13 Rangkuman Hasil Uji Linieritas	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Kognitif Kecemasan	17
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual	28
Gambar 4.1 Struktur Organisasi Sekolah.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Materi Masa Pubertas
- Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Materi Perubahan Fisik Remaja
- Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) Materi Pertumbuhan Seks Primer dan Seks Sekunder
- Lampiran 5 Soal Angket Pre-Test
- Lampiran 6 Soal Angket Post-Test
- Lampiran 7 Hasil Skor Angket Pre-Test
- Lampiran 8 Hasil Skor Angket Post-Test
- Lampiran 9 Form K-1
- Lampiran 10 Form K-2
- Lampiran 11 Form K-3
- Lampiran 12 Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal

Lampiran 13 Permohonan Perubahan Judul Skripsi

Lampiran 14 Surat Permohonan Izin Riset

Lampiran 15 Surat Balasan Permohonan Izin Riset

Lampiran 16 Berita Acara Bimbingan Skripsi

Lampiran 17 Lembar Pengesahan Skripsi

Lampiran 18 Surat Pernyataan

Lampiran 18 Permohonan Ujian Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sekolah sebagai salah satu lembaga yang memiliki tugas dan fungsi untuk mengupayakan dan meningkatkan serta melakukan pembinaan terhadap potensi-potensi para siswa agar memiliki suatu kualitas dalam pengetahuan, keterampilan dan sikap yang diperlukan dalam hidup bermasyarakat. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, perilaku serta keterampilan yang diperlukan dirinya.

Dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 4 ayat 1 dan 6 menjelaskan bahwa pendidikan diselenggarakan secara demokratis dan berkeadilan serta tidak diskriminatif dengan menjunjung tinggi hak azasi manusia, nilai keagamaan, nilai kultural, dan kemajemukan bangsa. Pendidikan diisenggarakan dengan memperdayakan semua komponen masyarakat melalui peran serta dalam penyelenggaraan dan pengendalian mutu layanan pendidikan.

Menurut Prayitno, (2013:94) Bimbingan di definisikan sebagai:

“Bantuan yang diberikan oleh seseorang, laki-laki atau perempuan, yang memiliki kepribadian yang memadai dan terlatih dengan baik kepada individu-individu setiap usia untuk membantunya mengatur kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan pandangan hidupnya sendiri, membuat keputusan sendiri dan menanggung bebannya sendiri”.

Menurut Prayitno, (2013:101) Konseling di definisikan sebagai berikut:

“Pemahaman dan hubungan individu untuk mengungkapkan kebutuhan-kebutuhan, motivasi, dan potensi-potensi yang unik dari individu dan membantu individu yang bersangkutan untuk mengapresiasi ketiga hal tersebut”.

Jadi, pengertian Bimbingan dan Konseling (BK) adalah proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, agar konseli memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri.

Remaja didefinisikan sebagai tahap perkembangan transisi yang membawa individu dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Menurut Giri Wiarto (2015:79) “Remaja di deskripsikan sebagai Periode yang umumnya dimulai sekitar usia 12 tahun hingga akhir masa pertumbuhan fisik, yaitu sekitar usia 20 tahun. Usia remaja berada dalam usia 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria”.

Masa puber merupakan masa transisi dan tumpang tindih. Dikatakan transisi karena pubertas berada dalam peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa remaja dan dikatakan tumpang tindih karena beberapa ciri biologis-psikologis kanak-kanak masih dimilikinya, sementara beberapa ciri remaja juga dimilikinya. Jadi masa puber meliputi tahun-tahun akhir masa kanak-kanak dan awal masa remaja. Menjelang anak matang secara seksual, ia masih disebut “anak puber”, begitu matang secara seksual ia disebut “remaja” atau “remaja muda” .

Pubertas adalah masa kematangan fisik yang cepat yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang terjadi terutama selama masa remaja awal. Pubertas bukanlah kejadian tunggal yang terjadi secara tiba-tiba. Kita tahu apakah anak laki-laki atau perempuan yang memasuki masa puber, tetapi mengindikasikan secara tepat permulaan dan akhir dari pubertas adalah suatu hal yang sulit. Beberapa perubahan yang paling nyata adalah tanda-tanda kematangan seksual serta peningkatan tinggi dan berat badan.

Dalam perkembangannya seringkali anak-anak usia pubertas menjadi bingung karena kadang-kadang diperlakukan sebagai anak-anak tetapi dilain waktu dituntut untuk bersikap mandiri dan dewasa. Pada saat seorang anak memasuki masa pubertas yang ditandai dengan menstruasi pertama pada anak perempuan atau perubahan suara pada anak laki-laki, secara biologis anak-anak tersebut mengalami perubahan yang sangat besar.

Peserta didik seharusnya dapat menimba ilmu dengan keadaan terbebas dari kecemasan akibat permasalahan fisik, kelemahan atau terbebas dari penyakit yang dapat mengganggu aktivitas, selain terbebas dari masalah fisik juga terbebas dari masalah psikologis sehingga pembelajaran dan kehidupan sosialnya menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan secara langsung di SMP Muhammadiyah 1 Medan ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan akibat perubahan fisik pada masa pubertas. Salah satu alasan mengapa para siswa ini merasa cemas dikarenakan faktor lingkungan yang kurang memberikan informasi tentang perkembangan fisik dari usia anak-anak hingga dewasa. Kemudian ada

beberapa siswa yang mengaku bahwa mereka cemas dikarenakan kawan-kawannya yang belum mengalami perubahan fisik, sering mengejek dan menertawakan fisik mereka, alasan inilah yang membuat mereka tidak percaya diri dan sering mengalami cemas apabila bertemu dengan orang lain.

Untuk mengurangi kecemasan yang dialami anak pada masa pubertas ini dapat diberikan Layanan Informasi. Dengan adanya pemberian Layanan Informasi yang baik, tentu saja kecemasan akan perubahan fisik yang kemungkinan dihadapi oleh anak dalam proses perkembangannya di masa pubertas akan semakin mengecil dan berkurang. Dari latar belakang diatas, peneliti menganggap penting untuk mengadakan penelitian mengenai **“Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Rendahnya pengetahuan siswa tentang Perkembangan fisik pada masa pubertas.
2. Siswa mengisolasi diri ketika mengalami perubahan fisik pada masa pubertas.
3. Siswa mudah marah dikarenakan ketidaknyamanan yang dirasakan siswa akibat tubuh yang mengalami perubahan.

4. Ketidakpercayaan diri yang timbul karena anak masih belum bisa menerima perubahan fisiknya
5. Siswa masih bingung dengan keadaan fisiknya sekarang
6. Masih kurangnya pelaksanaan layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada masa pubertas.

C. Batasan Masalah

Untuk memudahkan memahami ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi masalah berdasarkan identifikasi yang berfokus pada “Layanan Informasi dan Kecemasan Siswa akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah di uraikan di atas pada latar belakang masalah maka dapat dirumuskan masalah yakni “Apakah dengan diterapkannya Layanan Informasi dapat Mengurangi Kecemasan siswa akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah diatas maka penelitian tujuan: “Untuk Mengetahui Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat

Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019”

F. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan penelitian diatas, maka di harapkan hasil dari penelitian ini yaitu:

1. Secara Teoritis

Adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan khususnya layanan konseling individu dan tema penelitian ini sangat bagus untuk dikembangkan lebih lanjut.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Siswa : Mengurangi kecemasan siswa akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas
- b. Bagi Guru : Sebagai tambahan referensi dalam mengurangi kecemasan siswa akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas
- c. Bagi Peneliti : Untuk memenuhi tugas perkuliahan dan sebagai bahan masukan untuk menjadi calon guru BK dalam upaya Mengurangi kecemasan siswa akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas
- d. Bagi Sekolah : Sebagai bahan masukan agar seluruh pendidik mendukung guru BK dalam upaya mengurangi kecemasan siswa akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kerangka Teoritis

1. Layanan Informasi

1.1 Pengertian Layanan Informasi

Menurut Prayitno dan Amti (2013:259) "Layanan informasi adalah kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki".

Menurut Elfi dan Rifa (2012:66) "Layanan informasi adalah layanan bimbingan yang berupa pemberian penerangan, penjelasan, pengarahan".

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat dipahami bahwa layanan informasi sangat banyak kegunaannya untuk peserta didik, guna memperluas wawasan peserta didik untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas.

1.2 Tujuan Layanan Informasi

Tujuan layanan informasi terdiri dari dua yaitu tujuan umum dan tujuan khusus, antara lain:

1. Tujuan Umum

Tujuan umum layanan informasi adalah dikuasainya informasi tertentu oleh peserta layanan. Informasi tersebut selanjutnya digunakan oleh peserta untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus layanan informasi terkait dengan fungsi-fungsi konseling. Fungsi pemahaman paling dominan dan paling langsung diemban oleh layanan informasi. Peserta layanan memahami. Informasi dengan berbagai seluk-beluknya sebagai isi layanan. Penguasaan informasi tersebut dapat digunakan untuk pemecahan masalah (apabila peserta yang bersangkutan mengalaminya), untuk mencegah timbulnya masalah, untuk mengembangkan dan memelihara potensi yang ada, dan untuk memungkinkan peserta yang bersangkutan membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.

Dalam hal pengembangan kemandirian, pemahaman dan penguasaan peserta terhadap informasi yang diperlukannya akan memungkinkan ia mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya secara objektif, positif dan dinamis, mengambil keputusan, mengarahkan diri untuk kegiatan-kegiatan yang berguna sesuai dengan keputusan yang diambil dan akhirnya mengaktualisasikan diri secara terintegrasi. Dengan demikian, meskipun tujuan layanan informasi tampak sederhana dan tunggal, apabila penguasaan informasi itu benar-benar berkualitas tinggi. Tidak mustahil ia dapat digunakan untuk keperluan yang lebih luas. Prayitno (2017 : 66-67)

1.3 Asas Layanan Informasi

Layanan informasi pada umumnya merupakan kegiatan yang diikuti oleh sejumlah peserta dalam suatu forum terbuka. Dalam hal ini layanan informasi perlu memiliki beberapa asa- asas diantaranya, Asas kegiatan, asas sukarela asas keterbukaan dan asas kerahasiaan.

a. Asas Kegiatan

Bimbingan dan konseling harus dapat membantu siswa agar berusaha melakukan kegiatan yang diperlukan untuk menyesuaikan masalah yang dihadapi.

b. Asas Sukarela

Pelaksanaan bimbingan dan konseling berlangsung atas dasar sukarela dari kedua belah pihak.

c. Asas keterbukaan

Bimbingan dan konseling dapat berhasil dengan baik jika siswa yang bermasalah mau menyampaikan masalah yang dihadapi kepada guru pembimbing dan guru pembimbing bersedia membantunya.

d. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan siswa kepada guru pembimbing tidak boleh disampaikan kepada orang lain. Asas ini akan mendasari kepercayaan peserta didik kepada guru pembimbing. Prayitno (2017:69).

1.4 Komponen Layanan Informasi

Dalam layanan informasi terlibat tiga komponen pokok, yaitu konselor, peserta, dan informasi yang menjadi isi layanan.

a. Konselor

Konselor, ahli dalam pelayanan konseling adalah penyelenggara layanan informasi. Konselor menguasai sepenuhnya informasi yang menjadi isi layanan, mengenal dengan baik peserta layanan dan kebutuhannya akan informasi, dan menggunakan cara-cara yang efektif untuk melaksanakan layanan.

b. Peserta

Peserta layanan informasi dapat berasal dari berbagai kalangan, siswa di sekolah, mahasiswa, anggota organisasi pemuda dan social-politik, karyawan instansi dan dunia usaha/industry, serta anggota-anggota masyarakat lainnya, baik secara perorangan maupun kelompok. Kriteria seseorang menjadi peserta layanan informasi pertama-tama menyangkut pentingnya isi layanan bagi (calon) peserta yang bersangkutan.

c. Materi Layanan

Jenis, luas dan kedalaman informasi yang menjadi isi layanan informasi sangat bervariasi, tergantung pada kebutuhan para peserta layanan. Dalam hal ini, identifikasi keperluan akan penguasaan informasi tertentu yang dilakukan oleh para (calon) peserta sendiri, konselor, maupun pihak ketiga menjadi sangat penting. Pada dasarnya informasi yang dimaksud mengacu kepada seluruh bidang pelayanan konseling, yaitu bidang pengembangan pribadi, sosial, kegiatan belajar, perencanaan karier, kehidupan berkeluarga dan beragama serta kehidupan berkewarganegaraan. Prayitno (2017:66-68)

1.5 Teknik Layanan Informasi

Teknik-teknik dalam layanan informasi terdiri dari beberapa antara lain:

a. Ceramah, Tanya Jawab dan Diskusi

Cara penyampaian informasi yang paling biasa dipakai adalah ceramah, yang diikuti dengan tanya jawab. Untuk mendalami informasi tersebut dapat dilakukan diskusi di antara para peserta, dengan mengaktifkan mereka ber-BMB3.

b. Media

Dalam penyampaian informasi dapat digunakan media pembantu berupa alat peraga, media tulis dan grafis serta perangkat dan program elektronik. Serta layanan informasi dapat dikemas dalam rekaman dengan perangkat kerasnya, digunakan dalam memperoleh dan mengolah sendiri informasi yang diperlukan

c. Acara Khusus

Melalui acara khusus, di sekolah misalnya, dapat digelar “Hello Pubertas” yang di dalamnya ditampilkan informasi tentang Pubertas dalam spektrum yang luas. Waktu yang digunakan lebih lama, satu hari atau lebih. Pergelaran semacam itu dapat membuat peserta sadar akan sesuatu hal bahwa pubertas tidak melulu tentang kecemasan.

d. Narasumber

Penyelenggaraan layanan informasi tidak dimonopoli oleh konselor, pihak-pihak lain dapat diikutsertakan. Dalam hal ini peranan narasumber sangat dominan. Sesuai dengan isi informasi dan para pesertanya. Narasumber diundang untuk menyajikan informasi yang dimaksudkan. Prayitno (2017:73-74)

1.6 Kegiatan Pendukung Layanan Informasi

Kegiatan pendukung dari layanan informasi terdiri dari aplikasi instrumentasi dan himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah, dan alih tangan kasus. Berikut penjelasannya :

a. Aplikasi instrumentasi dan Himpunan data

Kebutuhan akan informasi oleh (calon) peserta layanan informasi dapat diungkapkan melalui instrumen tertentu. Instrumen ini dapat disusun sendiri oleh konselor atau dengan menggunakan instrumentasi yang sudah ada, termasuk data yang tercantum dalam himpunan data dapat digunakan untuk menetapkan, informasi yang menjadi isi layanan informasi, calon peserta layanan, calon penyaji, termasuk narasumber yang akan diundang.

b. Konferensi Kasus

Melalui konferensi kasus yang dihadiri oleh pihak-pihak yang mengenal dan memiliki kepedulian tinggi terhadap subjek calon peserta layanan informasi (seperti orangtua, guru, wali kelas, tokoh-tokoh di dalam dan di luar lembaga) dapat dibicarakan berbagai aspek layanan informasi, yaitu ,informasi yang dibutuhkan oleh subjek yang dimaksud, subjek calon peserta layanan, penyaji layanan (termasuk narasumber), waktu dan tempat, garis besar rencana operasional.

Dalam konferensi kasus dapat dimanfaatkan data yang diperoleh melalui aplikasi instrumentasi dan yang terdapat di dalam himpunan data.

c. Kunjungan Rumah

Peranan kunjungan rumah dalam layanan informasi menjadi penting sekali menyangkut pendapat orangtua dan kondisi kehidupan keluarga klien dan anggota keluarga lainnya. Untuk kunjungan rumah itu konselor menetapkan informasi apa yang akan menjadi isi layanan informasi yang akan diikuti oleh anak dan anggota keluarga yang bersangkutan dan digunakan untuk meminta dukungan dan partisipasi orangtua dalam layanan terhadap sasaran layanan.

d. Alih Tangan Kasus

Setelah mengikuti layanan informasi, mungkin ada peserta layanan yang ingin mendalami informasi tertentu dan mengaitkan secara khusus informasi tersebut dengan permasalahan yang ia sedang atau akan alami. Untuk itu diperlukan upaya tindak lanjut. Keinginan peserta itu dapat diupayakan pemenuhannya konselor. Apabila keinginan yang dimaksud itu berada di luar kewenangan konselor, maka upaya alih tugas kasus perlu dilakukan. Konselor mengatur pelaksanaan alih tangan kasus itu bersama peserta yang menghendaki upaya tersebut. Prayitno (2017:75-76)

1.7 Operasionalisasi Layanan Informasi

a. Perencanaan

Identifikasi kebutuhan akan informasi bagi subjek (calon) peserta layanan menjadi hal pertama dalam perencanaan layanan dan menetapkan narasumber menjadi hal kedua yang secara langsung dikaitkan dengan penetapan prosedur, perangkat, dan media layanan.

b. Pengorganisasian Unsur-unsur dan Sasaran Layanan Informasi

Meteri informasi, narasumber, dan tempat penyajian informasi serta kesiapan kelengkapan administrasi menjadi hal utama dalam tahap pengorganisasian persiapan layanan.

c. Pelaksanaan

Mengaktifkan peserta layanan dalam dinamika BMB3 adalah sangat esensial dalam layanan informasi. Untuk itu penggunaan metode dan media oleh narasumber perlu dioptalkan.

d. Penilaian

Evaluasi lisan ataupun tertulis dapat digunakan untuk mengungkapkan pemahaman dan manfaat oleh peserta tentang informasi yang menjadi isi layanan. Dalam hal ini, penilaian segera, dan penilaian jangka panjang diselenggarakan sesuai dengan kegunaan materi layanan informasi dalam keterkaitannya dengan proses konseling.

e. Tindak Lanjut dan Laporan

Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut dan mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak terkait merupakan arah kegiatann untuk mengakhiri layanan informasi. Prayitno (2017:76-77)

2. Kecemasan

2.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan

berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/ RTA*, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/ *splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Secara klinik gejala kecemasan dibagi dalam beberapa kelompok, yaitu: gangguan cemas (*anxiety disorder*), gangguan cemas menyeluruh (*generalized anxiety disorder/GAD*), gangguan panik (*panic disorder*), gangguan phobic (*phobic disorder*) dan gangguan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive disorder*) (Dadang Hawari, 2018:63-64).

Diperkirakan jumlah mereka yang menderita gangguan kecemasan ini baik akut maupun kronik mencapai 5% dari jumlah penduduk, dengan perbandingan antara wanita dan pria 2 banding 1. Dan diperkirakan antara 2% - 4% diantara penduduk di suatu saat dalam kehidupannya pernah mengalami gangguan cemas (Dadang Hawari, 2018:63-64).

Menurut Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra (2009:49) Kecemasan di deskripsikan sebagai:

“Emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut, Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan”.

Sedangkan menurut M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S (2017:142) Kecemasan merupakan “Sesuatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman”

Kecemasan merupakan sebuah pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan akan suatu hal yakni berupa perasaan cemas, tegang, dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan juga dapat diartikan sebagai suatu keadaan tertentu (*state anxiety*), yakni dalam menghadapi situasi yang tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut.

2.2 Proses Terjadinya Kecemasan

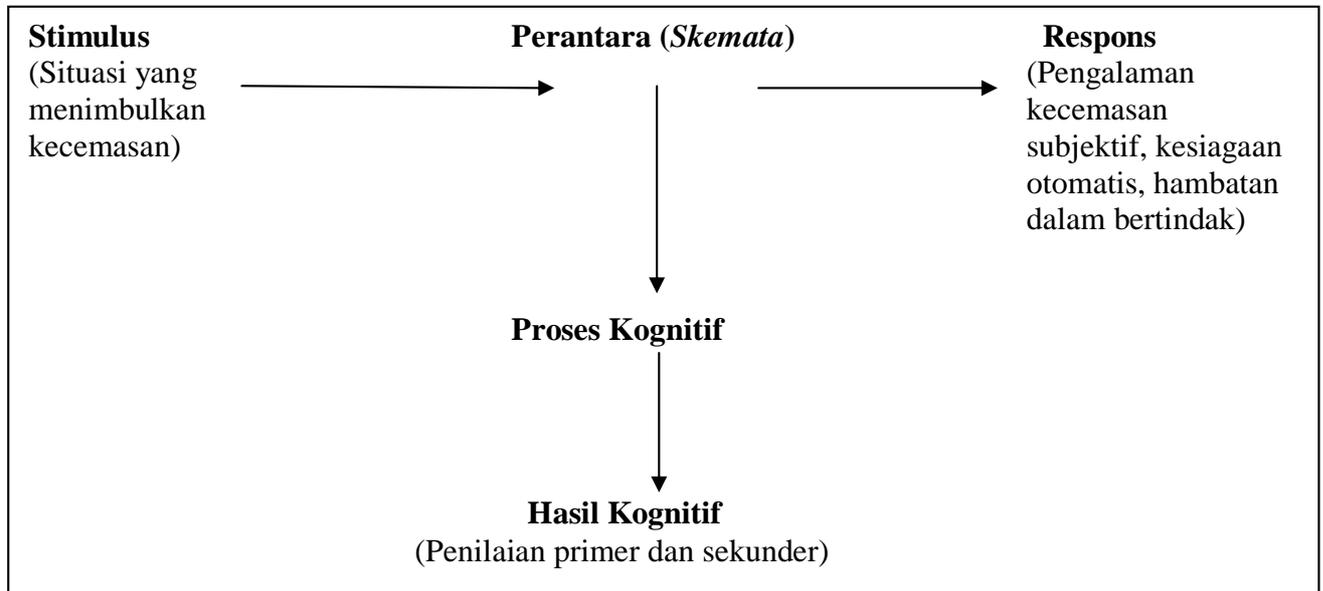
Secara tidak didasari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran.

Menurut Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, (2009:50) proses terjadinya kecemasan sebagai “Suatu Emosi ataupun rasa cemas yang kita rasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan ataupun perasaan cemas”.

Menurut Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, (2009:50) proses terjadinya kecemasan seperti terlihat pada tabel berikut:

Gambar 2.1

Model Kognitif kecemasan



Secara teoritis terjadinya kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langsung/ tidak langsung hasil pengamatan/ pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan skemata (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut sebenarnya mengancam/ tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain, maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan (skemata) tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian (hasil kognitif) sehingga respons yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan (skemata)

subjek terhadap situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.

Praktisnya, terjadinya kecemasan melalui proses yang telah disebutkan, adalah tentang bagaimana kita dapat mengevaluasi tindakan apa saja yang harus kita lakukan apabila merasakan kecemasan. Selain kita harus memahami tentang keadaan apa saja yang menyebabkan kita merasakan cemas, tentunya setelah itu kita harus dapat mengendalikan diri untuk dapat mengelola emosi dan mengelola permasalahan yang menyebabkan kecemasan tersebut (Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2009:50-51)

2.3 Aspek-Aspek yang Memengaruhi Kecemasan

Menurut Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, (2009:51) aspek-aspek yang memengaruhi kecemasan di deskripsikan :

“Berupa pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam/ tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus ke permasalahannya) dalam menghadapi situasi tersebut”.

Menurut Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, (2009:52) Hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan adalah “*Self efficacy* adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi; dan *Outcome expectancy* memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan”.

2.4 Bentuk-Bentuk Kecemasan

Kecemasan ada dua bentuk, sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu *trait (trait anxiety)*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus. (Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2009:53-54)

Menurut Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, (2009:54-55) Ada tiga macam kecemasan, yakni kecemasan realitas (*reality anxiety*), kecemasan neurotik (*neurotic anxiety*), dan kecemasan moral (*moral anxiety*) atau perasaan-perasaan bersalah. Tipe pokoknya adalah kecemasan realitas atau takut akan bahaya-bahaya nyata di dunia luar. Kedua tipe kecemasan lain berasal dari kecemasan realitas ini. Kecemasan neurotik adalah rasa takut jangan-jangan insting-insting akan lepas dari kendali dan menyebabkan sang pribadi berbuat sesuatu yang bisa membuatnya di hukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

Kecemasan neurotik mempunyai dasar dalam kenyataan, sebab dunia sebagaimana diwakili oleh orang tua dan berbagai otoritas lain akan menghukum anak apabila ia melakukan tindakan-tindakan/impulsif. Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap suara hati. Orang-orang yang super egonya berkembang dengan baik cenderung merasa bersalah jika mereka melakukan atau bahkan berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma moral dimana mereka dibesarkan. Mereka disebut mendengarkan bisikan suara hati. Kecemasan moral juga mempunyai dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan bisa di hukum lagi.

Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, (2009:54) Gangguan kecemasan dibagi menjadi 4 yakni “Kecemasan umum (*generalized anxiety disorders*), gangguan panik (*separation anxiety*), fobia dan obsesif kompulsif”.

Menurut Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, (2009:54) gangguan kecemasan abnormal meliputi:

“Gangguan kecemasan umum akan menjadikan individu mengalami ketegangan yang berlebihan dalam menghadapi stres, disertai kekhawatiran yang terus-menerus terhadap segala macam masalah yang mungkin terjadi, seranagan panik merupakan keadaan tiba-tiba yang penuh dengan keprihatinan dan terror yang meluap-luap serta merasa yakin bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, sedang obsesif kompulsif adalah desakan untuk melakukan perilaku ritual daalm rangka mengurangi ketegangan yang dialami”.

2.5 Reaksi yang Ditimbulkan oleh Kecemasan

Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, (2009:55) reaksi yang ditimbulkan oleh kecemasasan yaitu “Individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan

dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf di belakang, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil”.

Aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu sebagai berikut:

- a. Reaksi Emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- b. Reaksi Kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- c. Reaksi Fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat (Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2009:55-56).

Reaksi kecemasan dapat memengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis. Hal ini dapat dilihat dalam analisis gangguan fungsional pada Tabel berikut:

Tabel 2.1

Analisis Gangguan Fungsional Kecemasan

Simptom-Simptom Psikologis	Keterangan
Suasana Hati	Kecemasan, mudah marah, perasaan

	sangat tegang
Pikiran	Khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif
Motivasi	Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri
Perilaku	Gelisah, gugup, waspada berlebihan
Gerakan Biologis	Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering

2.6 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Ada dua faktor yang memengaruhi kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah

yang menjadi penyebab kecemasan (M. Nur Ghufron & Rini Risnawira, 2017:145-146).

2.7 Tipe Kepribadian Pencemas

Seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stresor psikososial yang dihadapinya. Tetapi pada orang-orang tertentu meskipun tidak ada stresor psikososial, yang bersangkutan menunjukkan kecemasan juga, yang ditandai dengan corak atau tipe kepribadian pencemas, yaitu:

- a. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
- b. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
- c. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil dimuka umum (demam panggung)
- d. Sering merasa bersalah, menyalahkan orang lain
- e. Tidak mudah mengalah, suka “ngotot”
- f. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
- g. Seringkali mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit
- h. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi)
- i. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
- j. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang
- k. Kalau sedang emosi seringkali bertindak histeris

Orang dengan tipe kepribadian pencemas tidak selamanya mengeluh hal-hal yang sifatnya psikis tetapi sering juga disertai dengan keluhan-keluhan fisik

(somatik) dan juga tumpang tindih dengan ciri-ciri kepribadian depresif, atau dengan kata lain batasannya sering kali tidak jelas (Dadang Hawari, 2018: 65-66).

3. Pertumbuhan Fisik Remaja

3.1 Definisi Pertumbuhan Fisik Remaja

Pertumbuhan terjadi setiap saat di tubuh manusia, baik pertumbuhan sel maupun pertumbuhan tubuh. Pertumbuhan sel merupakan dasar dari pertumbuhan manusia. Setiap sel dalam tubuh manusia membelah secara mitosis sehingga terjadilah pertumbuhan.

Menurut Giri Wiarto (2015:1) Pertumbuhan di deskripsikan sebagai “Perubahan fisik dan meningkatnya ukuran tubuh. Pertumbuhan dapat dinilai secara kuantitatif dengan indikasi antara lain, tinggi tubuh, berat badan, ukuran tulang, dan gigi”.

Pertumbuhan adalah suatu proses perubahan fisiologis yang bersifat progresif dan kontiniu dan berlangsung dalam periode tertentu. Perubahan ini bersifat kuantitatif dan berkisar hanya pada aspek-aspek fisik individu. Oleh sebab itu secara terminologis, sebenarnya tanpa ada tambahan kata fisikpun, hanya dengan istilah pertumbuhan saja, sudah bermakna perubahan pada aspek-aspek fisiologis.

Pertumbuhan itu meliputi perubahan progresif yang bersifat internal maupun eksternal. Perubahan internal antara lain, meliputi perubahan ukuran alat pencernaan makanan, bertambahnya besar dan berat jantung dan paru-paru, serta bertambah sempurnanya sistem kelenjar endoktrin/ kelamin dan berbagai jaringan

tubuh. Adapun perubahan eksternal meliputi bertambahnya tinggi badan, bertambahnya lingkar tubuh, perbandingan ukuran panjang dan lebar tubuh, ukuran besarnya organ seks, dan munculnya atau tumbuhnya tanda-tanda kelamin sekunder.

Menurut Giri Wiarto, (2015:3) Pertumbuhan di deskripsikan sebagai:

“Bertambahnya ukuran tubuh atau biomassa yang bersifat *irreversible* (tidak dapat kembali ke ukuran semula). Pertumbuhan mencakup perubahan fisik yang terjadi sejak periode prenatal sampai masa dewasa lanjut yang dapat berupa kemajuan atau kemunduran. Anak yang berusia muda pertumbuhannya lebih dibanding anak yang lebih tua, dan pada waktu dewasa pertumbuhan tinggi badan terhenti. Memasuki usia lanjut, akan terjadi penurunan tinggi badan yang diikuti penyusutan otot dan tulang”.

Contoh dari pertumbuhan antara lain:

- a. Tinggi badannya yang tadinya 122 cm menjadi 165 cm
- b. Berat badannya yang semula 50 kg berubah menjadi 65 kg

Pesatnya pertumbuhan fisik pada masa remaja sering menimbulkan kejutan pada diri remaja itu sendiri. Pakaian yang dimiliki seringkali menjadi cepat tidak muat dan harus membeli yang baru lagi. Kadang-kadang remaja dikejutkan dengan perasaan bahwa tangan dan kakinya terlalu panjang sehingga tidak seimbang dengan besar tubuhnya. Pada remaja putri ada perasaan seolah-olah belum dapat menerima kenyataan bahwa tanpa dibayangkan sebelumnya kini buah dadanya membesar. Oleh karena itu, seringkali gerak-gerik remaja menjadi serba canggung dan tidak bebas.

3.2 Ciri-Ciri Pertumbuhan

Ciri-Ciri Pertumbuhan adalah:

- a. Terjadi perubahan fisik dan perubahan ukuran
- b. Terjadi peningkatan jumlah sel
- c. Terdapat penambahan kuantitatif individu
- d. Dapat dinyatakan dalam ukuran panjang maupun berat
- e. Dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal
- f. Bersifat terbatas, pada usia tertentu manusia sudah tidak tumbuh lagi. (Giri Wiarto, 2015:3).

B. Kerangka Konseptual

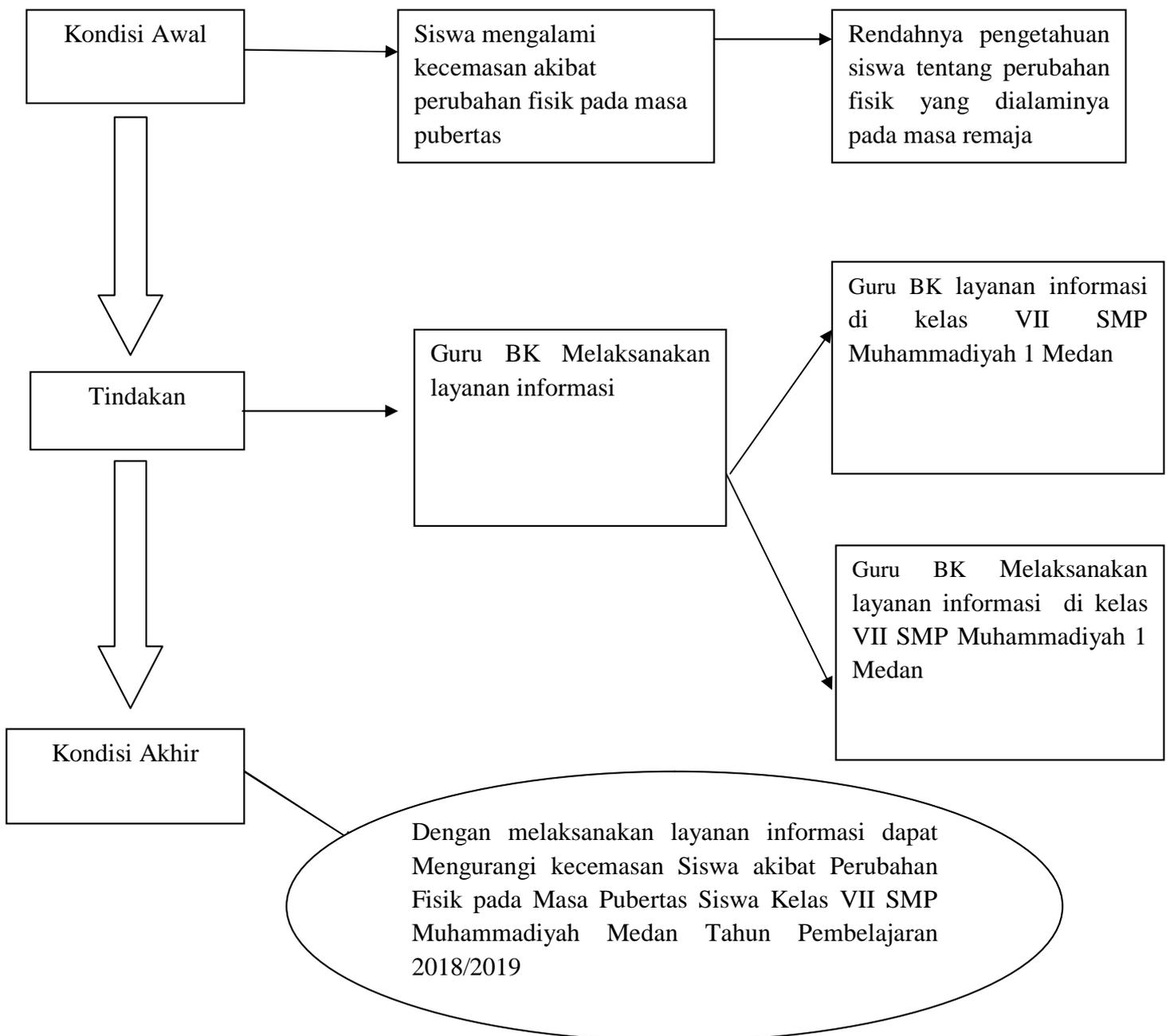
Dalam layanan informasi terjadi interaksi antara siswa dengan guru Bk. Dimana konselor sebagai sumber untuk menyampaikan informasi kepada siswa sebagai penerima informasi.

Siswa diharapkan dapat belajar ataupun menempuh pendidikan dengan rasa aman dan nyaman saat dirumah maupun disekolah sehingga mereka memperoleh hasil belajar yang baik. Namun kenyataannya siswa mengalami ketidaknyamanan bahkan cemas akibat perubahan fisik yang dialaminya.

Ketidaknyamanan pada tubuh yang dirasakannya, dan ketidakpahaman anak dalam menghadapi perubahan tersebut akan menimbulkan perilaku-perilaku baru seperti menjadi mudah marah, melawan, bingung, cemas, berperilaku yang beresiko dan sebagainya. Kecemasan ini muncul karena perubahan fisik yang sedang dialami akan berpengaruh pada bentuk fisik pada masa dewasa nanti.

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

Gambar 2.2
Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 1 Medan, Jl. Demak No.3, Sei Rengas Permata, Kota Medan, Kec. Medan Area, Prov. Sumatera Utara.

2. Waktu Penelitian

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tahun ajaran 2019/2020 yang tepatnya dimulai dari bulan Februari 2019 sampai bulan Juni 2019. Untuk lebih jelasnya, Rencana waktu penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.1 berikut:

Tabel 3.1
Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																											
		Feb		Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				Sep	
		1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2				
1	Pengajuan Judul	■	■																										
2	Penulisan Proposal			■	■	■	■																						
3	Bimbingan Proposal							■	■	■	■																		
4	Seminar Proposal											■	■																
5	Riset											■	■	■	■	■	■	■	■										
6	Pengolahan Data																			■	■								
7	Pembuatan Skripsi																					■	■						
8	Bimbingan Skripsi																						■						
9	Pengesahan Skripsi																												
10	Sidang Meja Hijau																												

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2018:130) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Tabel 3.2

Populasi Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VIII T 1	31
2	VIII T 2	30
3	VIII T 3	29
4	VIII T 4	31
5	VIII T 5	30
6	VIII Unggul	40
7	VIII A	46
8	VIII B	46
9	VIII C	46
Jumlah		329

Sumber: Data siswa SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2019

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Medan yang berjumlah 9 kelas sehingga Populasinya berjumlah 329 siswa.

2. Sampel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2018:131) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili)”.

Tabel 3.3
Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Objek
1	VIII T 1	35	1
2	VIII T 2	36	2
3	VIII T 3	36	3
4	VIII T 4	36	3
5	VIII T 5	36	3
6	VIII Unggul	47	2
7	VIII A	46	3
8	VIII B	45	3

9	VIII C	45	2
Jumlah		362	22

Sumber: Data siswa SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2019

Adapun teknik pengambilan sample yang peneliti gunakan untuk penelitian ini adalah teknik *Proportionate Stratified Random Sampling* menurut Sugiyono (2018:134) “*Proportionate Stratified Random Sampling* merupakan teknik yang digunakan bila populasi mempunyai anggota/ unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional”.

C.Variabel Penelitian

1.Variabel Penelitian

Pengertian variabel penelitian menurut Sugiyono (2018:57) “Variabel penelitian adalah salah satu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini menggunakan 3 variabel yang dapat di defenisikan secara operasional yaitu variabel dependen (bebas) yaitu X dan variabel dependen (terikat) yaitu Y:

1. Variabel X = Layanan Informasi
2. Variabel Y = Kecemasan dan Pertumbuhan Fisik Remaja

2. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara pemecahan masalah penelitian yang dilaksanakan secara terencana dan cermat dengan maksud mendapatkan fakta dan

kesimpulan agar dapat memahami, menjelaskan, meramalkan dan mengendalikan keadaan.

Oleh karena itu peneliti menggunakan metode eksperimen dengan Pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif biasanya dipakai untuk menguji satu teori, untuk menyajikan suatu fakta atau mendeskripsikan statistik, untuk menunjukkan hubungan antara variabel, evaluasi, dan lain sebagainya.

Menurut Sugiyono (2018:150) Metode Kuantitatif dapat diartikan sebagai: “Metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah di tetapkan”.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen, menurut Sugiyono (2018:111) “Metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel indenpenden (treatmen/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan“. Dalam hal ini bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui atau mengukur seberapa pengaruhnya variabel yang akan diuji.

3. Desain penelitian

Desain penelitian merupakan cara-cara yang dipergunakan untuk mengumpulkan data penelitian sehingga hasil penelitian dapat dibuktikan. Peneliti menggunakan teknik analisis untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil

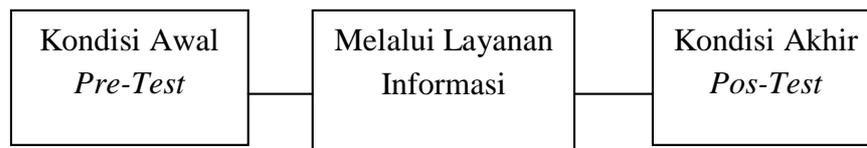
penelitian. Hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan data yang akurat sesuai dengan tujuan penelitian.

Adapun desain yang digunakan peneliti adalah desain *One-Group Pretest-Posttest Desain*. Menurut Sugiyono (2018:144) “Kalau dalam desain *one-group pretest-posttest desain* ada pretes dan postes, sehingga pengaruh treatment dapat dihitung dengan cara membandingkan nilai protes dan pretes”. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Design ini digambarkan seperti berikut:

one group pretest-posttest design

O₁ x O₂

Adapun gambaran penelitian yang akan di laksanakan :



keterangan:

- O₁: Perlakuan awal yaitu pengukuran cara siswa mengurangi kecemasan akibat perubahan fisik pada masa pubertas sebelum di berikan perlakuan melalui layanan Informasi.
- X: Perlakuan dengan menggunakan layanan Informasi.

O₂: Perlakuan awal yaitu pengukuran cara siswa mengurangi kecemasan akibat perubahan fisik pada masa pubertas setelah di berikan perlakuan melalui layanan Informasi.

D. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional penelitian ini adalah:

1. Variabel X: Layanan Informasi

Layanan informasi adalah kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki.

2. Variabel Terikat (Y₁): Kecemasan

Kecemasan (*ansietas/anxiety*) adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/ RTA*, masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/ *splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

Reaksi kecemasan dapat memengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis.

3. Variabel Terikat (Y₂): Pertumbuhan Fisik Remaja

Pertumbuhan adalah suatu proses perubahan fisiologis yang bersifat progresif dan kontiniu dan berlangsung dalam periode tertentu. Perubahan ini bersifat kuantitatif dan berkisar hanya pada aspek-aspek fisik individu. Oleh sebab itu secara terminologis, sebenarnya tanpa ada tambahan kata fisikpun, hanya dengan istilah pertumbuhan saja, sudah bermakna perubahan pada aspek-aspek fisiologis.

Pertumbuhan itu meliputi perubahan progresif yang bersifat internal maupun eksternal. Perubahan internal antara lain, meliputi perubahan ukuran alat pencernaan makanan, bertambahnya besar dan berat jantung dan paru-paru, serta bertambah sempurnanya sistem kelenjar endoktrin/ kelamin dan berbagai jaringan tubuh. Adapun perubahan eksternal meliputi bertambahnya tinggi badan, bertambahnya lingkaran tubuh, perbandingan ukuran panjang dan lebar tubuh, ukuran besarnya organ seks, dan munculnya atau tumbuhnya tanda-tanda kelamin sekunder.

E. Instrumen Penelitian

Adapun alat instrumen dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan angket/kuesioner. Angket/kuesioner adalah alat pengumpulan data yang berupa serangkaian pertanyaan yang diajukan kepada sejumlah responden untuk diisi. Tujuan pembuatan angket adalah untuk memperoleh informasi yang relevan dengan penelitian yang kesahan yang cukup tinggi.

Intrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah berupa angket yang diberikan kepada masing-masing siswa.

Menurut Sugiyono (2018:219) angket/ kuesioner adalah “Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawab”.

Adapun angket atau kuesioner dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert 5 alternatif jawaban yang menyatakan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung) masing-masing alternatif jawaban dalam bentuk skor yaitu:

Tabel 3.4

Pemberian Skor Angket Berdasarkan Skala Likert

<i>Favourable</i> (mendukung)		<i>Unfavourable</i> (tidak mendukung)	
Pilihan	Skor	Pilihan	Skor
Sangat setuju	5	Sangat setuju	1
Setuju	4	Setuju	2
Kurang Setuju	3	Kurang setuju	3
Tidak setuju	2	Tidak setuju	4
Sangat tidak setuju	1	Sangat tidak setuju	5

Tabel 3.5

Contoh kisi-kisi angket

Variabel	Indikator	Deskriptor	No. Item
Kecemasan Akibat Perubahan Fisik Siswa	Reaksi Emosional	Khawatir, cemas, tegang, tidak senang	
	Reaksi Kognitif	Pikiran kosong, merasa tidak berdaya, sukar berkonsentrasi, membesar-besarkan ancaman.	

	Reaksi Fisiologis	Berdebar- debar, suhu tubuh naik, jantung berdenyut lebih cepat dan tak menentu, tidak bisa tidur.	
	Jumlah		

1. Uji Validitas

Sebelum digunakan dalam pengambilan data tes tersebut terdahulu di validitasi menggunakan SPSS. Menurut Sugiyono (2018: 193) “Instrumen yang valid berarti alat ukur digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”.

2. Uji Reliabilitas

Suharsimi Arikunto (2017: 154) menyatakan “Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik”.

Reliabilitas berkenaan dengan tingkat kejegan atau ketetapan hasil Pengukuran (Nana Syaodih Sukmadinata, 2009). Kuesioner dikatakan reliabel jika dapat memberikan hasil relatif sama pada saat dilakukan pengukuran kembali pada obyek yang berlainan pada waktu yang berbeda atau memberikan hasil yang tetap. Setelah pengambilan data, maka data tersebut diuji reliabilitas menggunakan SPSS.

F. Teknik Analisis Data

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka analisis data yang digunakan adalah:

1. Uji Presentase

Menurut Sudijono (2014:43), presentase dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = Frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

P = Angka presentase

2. Kriteria Penilaian

Pembuatan kriteria penilaian menggunakan interval kelompok dapat ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$interval_K = \frac{Data\ terbesar - data\ terkecil}{jumlah\ kelompok}$$

Irianto (2004:22)

$$I = \frac{ST - SR}{5}$$

Keterangan:

I = Interval

ST = Skor tertinggi

SR = Skor terendah

3. Pengujian Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Menurut Umar (2010:77) “Uji normalitas berguna untuk mengetahui apakah variable dependen, independen atau keduanya berdistribusi normal, mendekati normal atau tidak. “

b. Uji Linearitas

Uji linearitas X atas Y menggunakan SPSS versi 20.00.

c. Uji t-test

Menurut Lexy J. Moleong (Hasan, 2010:29) “Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja yang disarankan oleh data”.

Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, digunakan rumus uji t atau *t-test sparated varians* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Adapun rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

Arikunto (2017:349)

Keterangan:

Md = mean dari perbedaan pre test dengan post test (post test – pre test).

Xd = deviasi masing-masing subjek ($d-Md$)

$\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel

d.b. = ditentukan dengan $N-1$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMP Muhammadiyah 1 Medan

1. Gambaran Umum sekolah

SMP Muhammadiyah 1 Medan terletak di Jalan Demak No. 3 Medan Kecamatan Medan Area Kelurahan Sei Rengas Permata. Berdirinya SMP Muhammadiyah 1 Medan pada tahun 1953, merupakan jawaban dari tuntutan organisasi dan warga Muhammadiyah Cabang Medan Kota. Secara umum tujuan berdirinya SMP Muhammadiyah 1 Medan adalah “Lahirnya Kader Persyarikatan, Kader Ummat dan Kader Bangsa”.

Dalam pengembangannya ada beberapa tahapan yang bekerja sama dengan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) terutama dalam pembangunan gedung. Periode pertama selesai pada tahun 1987, periode kedua tahun 1988, periode ketiga tahun 1990 – 2001 dan periode keempat tahun 2006. Barulah pada tahun 2001 SMP Muhammadiyah 1 Medan merancang Visi dan Misi yang lebih tertata melakukan pengembangan menuju kualitas terpadu dengan membangun kelas – kelas khusus yang menuntut pengadaan sarana dan prasarana plus, diantaranya usaha–usaha penataan guru, penataan kurikulum, kesiswaan, sarana dan prasarana serta perangkat pembelajaran lainnya.

Selanjutnya kami informasikan alumni – alumni yang telah berhasil, antara lain :

- a. Bapak Jendral Purn. Faisal Tanjung
- b. Bapak Major Jendral Purn. Saiful Sulaiman
- c. Bapak Rusdi Hamka
- d. Bapak Prof. Abduh
- e. Bapak Sofyan Yatim
- f. Bapak Zulfikar Kahar
- g. Bapak Tarias Tahar

2. Identitas Sekolah

- a. Nama Sekolah : SMP Muhammadiyah 1 Medan
- b. Alamat sekolah : Jalan Demak No. 3 Medan
- c. Telepon : 061 – 7358509
- d. Kecamatan : Medan Area
- e. Kabupaten/kota : Kota medan
- f. Provinsi : Sumatera Utara
- g. NSS/ NDS/ NPSN:204076001066 / G.1701219 / 10239053
- h. Akreditasi : A
- i. Tahun Didirikan :1953
- j. Tahun beroperasi : 1953
- k. Status Tanah : Milik Sendiri
- l. Luas Tanah : 2318 m²

3. Visi dan Misi SMP Muhammadiyah 1 Medan

a. Visi

SMP Muhammadiyah 1 kota medan sebagai pilihan dan kebanggaan umat. (shaleh, berilmu dan berakhlak mulia)

b. Misi

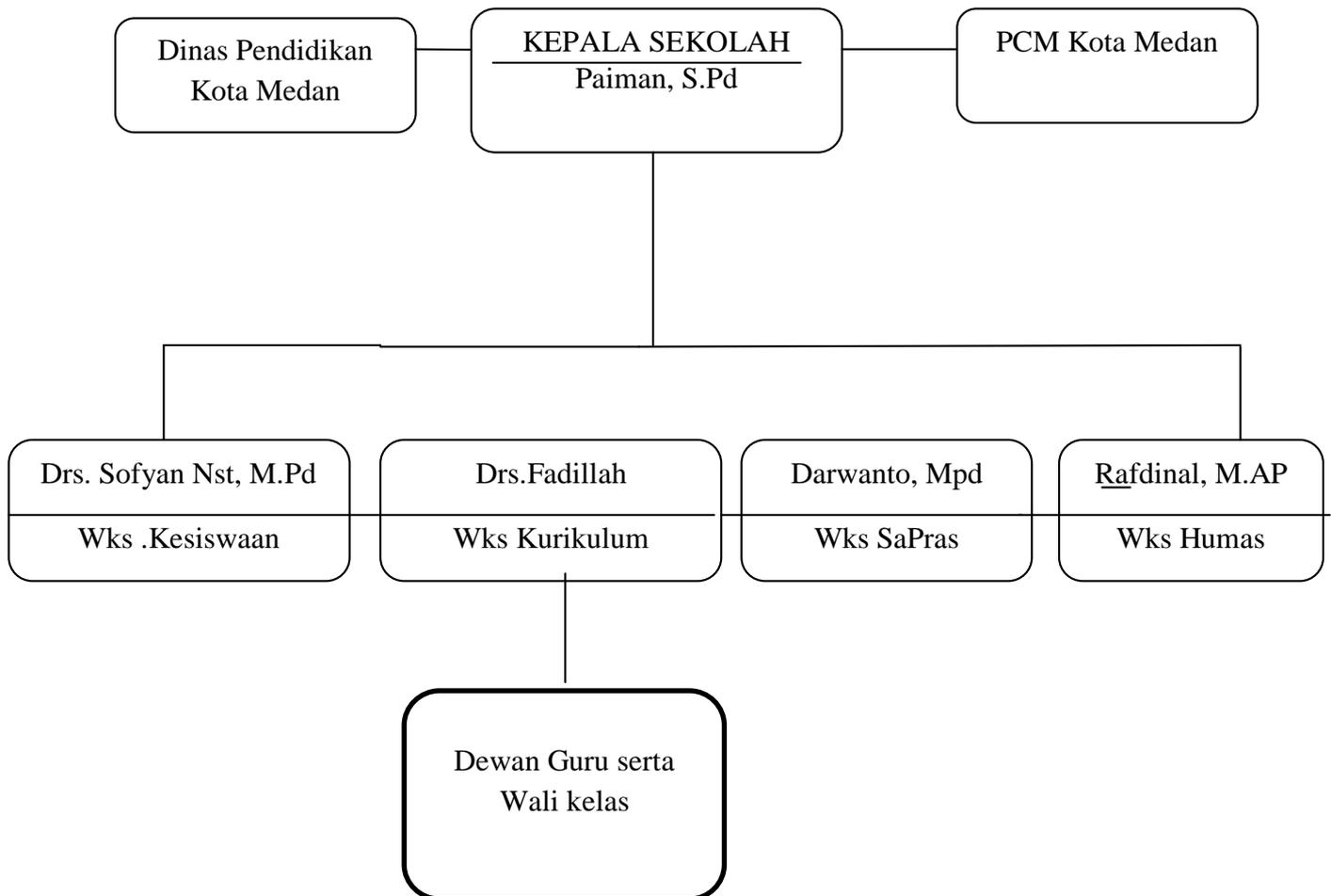
1) Iman Dan Taqwa (IMTAQ)

- a) Memodifikasi dan mengintegrasikan antara Kurikulum Al – Islam dengan Kurikulum Nasional
- b) Cerdas dalam beribadah
- c) Cerdas dalam menulis dan membaca serta mengartikan ayat Al – Qur`an
- d) Memahami, menghayati dan mengamalkan nilai dasar ajaran Islam
- e) Cerdas bergaul, sopan berpenampilan berwibawa serta ikhlas dan berakhlak karimah

2) Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi (IPTEK)

- a) Menguasai dan mengembangkan Kurikulum 2004 dan KTSP
- b) Cerdas dan terampil berorganisasi
- c) Cerdas dan terampil Berbahasa Inggris
- d) Cerdas dan terampil Berbahasa Arab
- e) Cerdas dan terampil mengoperasikan komputer
- f) Cerdas dan terampil merakit komputer

- g) Cerdas dan terampil memberdayakan Laboratorium Bahasa, laboratorium IPA dan Perpustakaan
- h) Pengembangan skill sesuai dengan potensi dasar anak untuk menunjang kemandirian masa depan
- i) Mampu mengembangkan kecerdasan IQ, EQ, dan SQ yang mencakup :
 - 1) Disiplin
 - 2) Prestasi
 - 3) Kreasi
 - 4) Karya tulis
 - 5) Seni (Musik dan Budaya)
 - 6) Olah raga
 - 7) Bela Diri Tapak Suci
 - 8) Drum band
 - 9) Pramuka / HW

Gambar 4.1**Struktur Organisasi Sekolah**

4. Sarana Dan Prasarana SMP Muhammadiyah 1 Medan

Salah satu faktor pendukung keberhasilan sebuah lembaga pendidikan adalah fasilitas yang memadai dan terawat. Setiap sekolah harus memiliki sarana dan prasarana yang memadai dalam menciptakan siswa yang berprestasi serta berwawasan IPTEK dan IMTAQ serta untuk mendukung terselenggaranya proses pendidikan. Adapun sarana dan prasarana yang terdapat disekolah SMP Muhammadiyah 1 Medan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1

Sarana dan Prasarana Sekolah

No.	Jenis Sarana dan Prasarana Sekolah	Jumlah
1	Ruang Kelas	26
2	Ruang Kepala Sekolah	1
3	Ruang Guru	1
4	Ruang Perpustakaan	1
5	Ruang Laboratorium	3
6	Ruang BK	1
7	Ruang UKS	1
8	Ruang Psikolog	1
9	Ruang OSIS	1
10	Tempat Parkir	1
11	Toilet	12
12	Ruang Wks	3
13	Ruang Tata Usaha	1
14	Ruang Kesenian	1
15	Mesin TIK	1
16	Komputer	60
17	Ruang Tata Usaha	1
18	Filing Cabinet	10
19	Lemari	23
20	Meja Siswa	815
21	Kursi Siswa	815
22	Meja Guru	37
23	Kursi Guru	45
24	TV	2
25	Radio	1
26	Pengeras Suara	1

27	Meja Tata Usaha	4
28	Kursi Tata Usaha	2

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah SMP Muhammadiyah 1 Medan cukup memadai. Nah, untuk itu diharapkan keseluruhan sarana dan prasarana tersebut diharapkan dapat mendukung dalam proses pendidikan yang berlangsung di sekolah tersebut.

5. Data Guru dan Pegawai SMP Muhammadiyah 1 Medan

Guru memiliki peran dalam tercapainya cita-cita siswa, guru merupakan salah satu unsur pendidikan dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar sekolah. Guru melaksanakan kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pendidikan, memiliki tanggung jawab yang besar sejak dari merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan belajar mengajar di SMP Muhammadiyah 1 Medan. Adapun data guru dan pegawai SMP Muhammadiyah 1 Medan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.2

Data Guru dan Pegawai SMP Muhammadiyah 1 Medan

No.	Nama Guru	Pangkat	NKTAM
1	Paiman, S.Pd	Kepala Sekolah	580 427
2	Drs.Fadillah	Wks Kurikulum	481 362
3	Darwanto, M.Pd	Wks SarPras	1074 407
4	Drs.Sofyan Nst, M.Pd	Wks Kesiswaaan	824 514
5	Rafdinal, M.AP	Wks Humas	777 627

Tabel diatas ialah nama-nama pimpinan di sekolah tersebut. Sementara jumlah dewan guru yang ada di sekolah SMP Muhammadiyah 1 Medan berjumlah 53 orang dan semuanya telah menyelesaikan pendidikan stara (s1) dan ada juga 7 orang yang S2, lalu mempunyai 4 guru BK yang memiliki latar belakang dari jurusan Bimbingan Dan Konseling.

6. Data Siswa-Siswi SMP Muhammadiyah 1 Medan

Adapun jumlah siswa yang ada di SMP Muhammadiyah 1 Medan ini dapat dilihat dari tabel berikut ini.

Tabel 4.3

Jumlah Siswa

No.	Kelas/Rombel	Jenis Kelamin		Jumlah siswa
		LK	Pr	
1.	VIII T1	13	18	31 Siswa
2.	VIII T2	17	13	30 Siswa
3.	VIII T3	20	9	29 Siswa
4.	VIII T4	19	12	31 Siswa
5.	VIII T5	19	11	30 Siswa
6.	VIII Unggul	16	24	30 Siswa
7.	VIII A	23	23	46 Siswa
8.	VIII B	26	20	46 Siswa
9.	VIII C	24	22	46 Siswa
	Total	177	152	329 Siswa

B. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020 yang menjadi subjek adalah kelas VIII yang diambil dari beberapa siswa tiap kelas hingga berjumlah 22 siswa. Sebelum melakukan penyebaran angket kepada siswa, peneliti terlebih dahulu observasi disekolah. Penyebaran angket dengan pilihan alternatif yang ada dimaksudkan untuk memudahkan para siswa dalam memberikan pilihan sesuai dengan keadaan mereka. Pada awalnya angket Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020 berjumlah 30 namun setelah di uji validitasi ternyata yang valid hanya berjumlah 23 maka angket yang disebarkan berjumlah 23.

Data yang diuraikan dari sub bahasan ini adalah hasil jawaban 22 orang responden atau siswa dalam 23 item angket mengenai Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020.

1. Jadwal Kegiatan Penelitian

Tabel 4.4

Jadwal Kegiatan Penelitian

No	Tanggal	Kegiatan
1	18 Juli 2019	Memberikan surat izin penelitian kepada kepala sekolah

P4	Pearson Correlation	.577**	.079	.007	1	.437*	.343	.069	.006	.246	.462*	.021	.045	.280	.079	.079	.171	.222	.139	.351	.358	.257	.513*	.244	.455
	Sig. (2tailed)	.005	.728	.976		.042	.118	.760	.979	.270	.030	.925	.843	.206	.728	.728	.448	.320	.536	.109	.102	.248	.015	.273	.252
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
P5	Pearson Correlation	.615**	.066	.044	.437*	1	.106	.100	.104	.013	.062	.117	.014	.184	.079	.079	.185	.069	.373	.216	.518*	.245	.367	.098	.444*
	Sig. (2tailed)	.002	.772	.846	.042		.637	.658	.646	.953	.784	.605	.951	.412	.727	.727	.409	.760	.087	.334	.013	.272	.093	.665	.038
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
P6	Pearson Correlation	.095	.391	.178	.343	.106	1	.106	.123	.315	.085	.275	.324	.343	.365	.013	.364	.486*	.191	.220	.004	.061	.442*	.110	.664
	Sig. (2tailed)	.675	.072	.428	.118	.637		.637	.585	.153	.707	.216	.142	.118	.094	.955	.696	.022	.395	.325	.987	.787	.039	.627	.776
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
P7	Pearson Correlation	.048	.368	.044	.069	.100	.106	1	.389	.428*	.280	.245	.167	.184	.066	.210	.093	.026	.012	.285	.101	.268	.279	.210	.451
	Sig. (2tailed)	.831	.092	.846	.760	.658	.637		.074	.047	.207	.272	.457	.412	.772	.348	.682	.909	.959	.199	.653	.228	.209	.349	.503
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
P8	Pearson Correlation	.187	.293	.129	.006	.104	.123	.389	1	.471*	.478*	.676**	.065	.137	.442*	.156	.696	.027	.254	.159	.298	.121	.213	.420	.551
	Sig. (2tailed)	.404	.186	.566	.979	.646	.585	.074		.027	.025	.001	.774	.543	.039	.487	.000	.906	.455	.479	.178	.592	.341	.052	.004
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
P9	Pearson Correlation	.219	.182	.157	.246	.013	.315	.428*	.471*	1	.388	.461*	.104	.160	.281	.028	.297	.111	.187	.389	.036	.087	.188	.090	.376
	Sig. (2tailed)	.327	.416	.485	.270	.953	.153	.047	.027		.075	.031	.645	.477	.206	.901	.179	.624	.405	.073	.873	.700	.401	.692	.042
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
P10	Pearson Correlation	.140	.288	.207	.462*	.062	.085	.280	.478*	.388	1	.551**	.294	.481*	.169	.288	.077	.272	.599	.203	.014	.193	.073	.544**	.415
	Sig. (2tailed)	.535	.193	.356	.030	.784	.707	.207	.025	.075		.008	.184	.023	.453	.193	.734	.221	.176	.365	.951	.389	.747	.009	.040
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
P11	Pearson Correlation	.056	.110	.240	.021	.117	.275	.245	.676**	.461*	.551**	1	.091	.139	.110	.245	.000	.080	.315	.127	.147	.163	.014	.365	.372
	Sig. (2tailed)	.804	.625	.283	.925	.605	.216	.272	.001	.031	.008		.688	.536	.625	.272	1.000	.722	.153	.572	.514	.468	.952	.095	.048
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
P12	Pearson Correlation	.228	.212	.106	.045	.014	.324	.167	.065	.104	.294	.091	1	.045	.110	.110	.206	.010	.052	.057	.307	.091	.196	.093	.696
	Sig. (2tailed)	.307	.343	.638	.843	.951	.142	.457	.774	.645	.184	.688		.843	.627	.627	.357	.966	.818	.801	.164	.688	.382	.679	.000
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
P13	Pearson Correlation	.155	.320	.068	.280	.184	.343	.184	.137	.160	.481*	.139	.045	1	.054	.054	.085	.127	.257	.110	.098	.214	.216	.321	.696
	Sig. (2tailed)	.490	.446	.765	.206	.412	.118	.412	.543	.477	.023	.536	.843		.810	.810	.706	.573	.248	.626	.663	.338	.334	.145	.000
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
P14	Pearson Correlation	.001	.214	.093	.079	.079	.365	.066	.442*	.281	.169	.110	.110	.054	1	.062	.000	.444*	.110	.532*	.112	.159	.093	.044	.446
	Sig. (2tailed)	.430	.339	.682	.728	.727	.094	.772	.039	.206	.453	.625	.627	.810		.784	1.000	.038	.625	.011	.618	.479	.682	.846	.026
	N	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
P15	Pearson Correlation	.101	.062	.077	.079	.079	.013	.210	.156	.028	.288	.245	.110	.054	.062	1	.195	.254	.024	.126	.018	.245	.262	.117	.717

	Sig. (2tailed) N	.654 22	.784 22	.733 22	.728 22	.727 22	.955 22	.348 22	.487 22	.901 22	.193 22	.272 22	.627 22	.810 22	.784 22	.385 22	.455 22	.914 22	.578 22	.938 22	.272 22	.239 22	.603 22	.000 22	
P16	Pearson Correlation Sig. (2tailed) N	.089 .692 22	.195 .385 22	.490* .021 22	.171 .448 22	.185 .409 22	.364 .696 22	.093 .682 22	.696 .000 22	.297 .179 22	.077 .734 22	.000 1.000 22	.206 .357 22	.085 .706 22	.000 1.000 22	.195 .385 22	1 .037 22	.448* .702 22	.086 .124 22	.338 .457 22	.167 1.000 22	.000 1.000 22	.000 1.000 22	.478* .025 22	
P17	Pearson Correlation Sig. (2tailed) N	.033 .883 22	.254 .455 22	.638** .001 22	.222 .320 22	.069 .760 22	.486* .022 22	.026 .909 22	.027 .906 22	.111 .624 22	.272 .221 22	.080 .722 22	.010 .966 22	.127 .573 22	.444* .038 22	.254 .455 22	.448* .037 22	1 .972 22	.008 .144 22	.322 .406 22	.187 .406 22	.346 .115 22	.081 .720 22	.068 .765 22	.617** .002 22
P18	Pearson Correlation Sig. (2tailed) N	.000 .423 22	.294 .184 22	.212 .343 22	.139 .536 22	.373 .087 22	.191 .395 22	.012 .959 22	.254 .455 22	.187 .405 22	.599 .176 22	.315 .153 22	.052 .818 22	.257 .248 22	.110 .625 22	.024 .914 22	.086 .702 22	.008 .972 22	1 .572 22	.127 .514 22	.147 .468 22	.163 .041 22	.438* .108 22	.352 .008 22	.527 .008 22
P19	Pearson Correlation Sig. (2tailed) N	.285 .198 22	.006 .979 22	.040 .859 22	.351 .109 22	.216 .334 22	.220 .325 22	.285 .199 22	.159 .479 22	.389 .073 22	.203 .365 22	.127 .572 22	.057 .801 22	.110 .626 22	.532* .011 22	.126 .578 22	.338 .124 22	.322 .144 22	.127 .572 22	1 .240 22	.262 .025 22	.478* .664 22	.401 .693 22	.089 .018 22	.500* .018 22
P20	Pearson Correlation Sig. (2tailed) N	.608** .003 22	.148 .511 22	.119 .598 22	.358 .102 22	.518* .013 22	.004 .987 22	.101 .653 22	.298 .178 22	.036 .873 22	.014 .951 22	.147 .514 22	.307 .164 22	.098 .663 22	.112 .618 22	.018 .938 22	.167 .457 22	.187 .406 22	.147 .514 22	.262 .240 22	1 .083 22	.378 .150 22	.318 .191 22	.290 .001 22	.674** .001 22
P21	Pearson Correlation Sig. (2tailed) N	.551** .008 22	.294 .184 22	.089 .694 22	.257 .248 22	.245 .727 22	.061 .787 22	.268 .228 22	.121 .592 22	.087 .700 22	.193 .389 22	.163 .468 22	.091 .688 22	.214 .338 22	.159 .479 22	.245 .272 22	.000 1.000 22	.346 .115 22	.163 .468 22	.478* .025 22	.378 .083 22	1 .195 22	.287 .108 22	.352 .014 22	.549 .014 22
P22	Pearson Correlation Sig. (2tailed) N	.411 .058 22	.247 .268 22	.147 .515 22	.513* .015 22	.367 .093 22	.442* .039 22	.279 .209 22	.213 .341 22	.188 .401 22	.073 .747 22	.014 .952 22	.196 .382 22	.216 .334 22	.093 .682 22	.262 .239 22	.000 1.000 22	.081 .720 22	.438* .041 22	.401 .664 22	.318 .150 22	.287 .195 22	1 .611 22	.115 .001 22	.599 .001 22
P23	Pearson Correlation Sig. (2tailed) N	.270 .225 22	.440* .040 22	.156 .488 22	.244 .273 22	.098 .665 22	.110 .627 22	.210 .349 22	.420 .052 22	.090 .692 22	.544** .009 22	.365 .095 22	.093 .679 22	.321 .145 22	.044 .846 22	.117 .603 22	.000 1.000 22	.068 .765 22	.352 .108 22	.089 .693 22	.290 .191 22	.352 .108 22	.115 .611 22	1 .049 22	.362 .049 22
Total	Pearson Correlation Sig. (2tailed) N	.573** .005 22	.585** .002 22	.482* .023 22	.455 .027 22	.444* .038 22	.664** .000 22	.451 .024 22	.551** .004 22	.376 .042 22	.415 .040 22	.372 .048 22	.696 .000 22	.696 .000 22	.446 .026 22	.717 .000 22	.478* .025 22	.617** .002 22	.527 .008 22	.500* .018 22	.674** .001 22	.549 .014 22	.599 .001 22	.362 .049 22	1 .049 22

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2tailed).

Tabel 4.6
Perbandingan Hasil Uji Validitas dengan r_{tabel}

Item Pernyataan	R – hitung	R – tabel	Keterangan
1	0,573	0,343	Valid
2	0,585	0,343	Valid
3	0,482	0,343	Valid
4	0,455	0,343	Valid
5	0,444	0,343	Valid
6	0,664	0,343	Valid
7	0,451	0,343	Valid
8	0,551	0,343	Valid
9	0,376	0,343	Valid
10	0,415	0,343	Valid
11	0,372	0,343	Valid
12	0,696	0,343	Valid
13	0,696	0,343	Valid
14	0,446	0,343	Valid
15	0,717	0,343	Valid
16	0,478	0,343	Valid
17	0,617	0,343	Valid
18	0,527	0,343	Valid
19	0,500	0,343	Valid
20	0,674	0,343	Valid
21	0,549	0,343	Valid
22	0,599	0,343	Valid
23	0,362	0,343	Valid

Sumber : Hasil Pengolahan Data SPSS

Berdasarkan hasil uji validitas untuk variabel Layanan Informasi, Kecemasan dan Pertumbuhan Fisik Remaja dari 30 item pernyataan 23 pernyataan dinyatakan valid. Hal ini dibuktikan dari nilai korelasi lebih besar dari r_{tabel} .

Dalam pelaksanaan penelitian ini terlebih dahulu dilakukan pre-test sebelum memberikan Layanan Informasi kemudian setelah diberikan Layanan Informasi kepada siswa lalu peneliti memberikan post test.

3. Uji Reliabilitas

Berdasarkan hasil olahan data dengan menggunakan SPSS dapat diketahui bahwa uji realibilitas pada penelitian ini adalah seperti pada tabel berikut ini :

Tabel 4.7

Hasil Uji Realibilitas

Variabel	Nilai Realibilitas	Status
Kecemasan dan Pertumbuhan Fisik Remaja(Y)	0,754 > 0,6	Reliabel

Sumber : Hasil Pengolahan Data SPSS

Menunjukkan bahwa instrumen penelitian pada penelitian ini telah memenuhi unsur realibilitas penelitian ini. Maka dengan demikian instrument memiliki realibilitas yang baik, atau dengan kata lain instrument adalah reliabel atau terpercaya.

Berikut ini akan diberikan jawaban dan skor dari angket yang di edarkan kepada siswa adalah sebagai berikut :

4. Hasil Angket Sebelum Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas (Pre Test)

Perolehan hasil angket yang terdiri dari 23. Berdasarkan data diperoleh maka dapat diketahui nilai tertinggi dan terendah dari variabel Layanan

Tabel 4.9

Hasil Pre Test Siswa

No	Nama Siswa	Skor	Persentase	Kategori
1	MRR	123	82%	Tinggi
2	NAS	126	84%	Tinggi
3	NA	130	86%	Tinggi
4	FFS	120	80%	Tinggi
5	MA	125	83%	Tinggi
6	UA	129	86%	Tinggi
7	RH	116	77%	Sedang
8	DR	110	73%	Sedang
9	NH	101	67%	Rendah
10	GPY	106	70%	Sedang
11	RS	112	74%	Sedang
12	H	101	67%	Sedang
13	MRA	113	75%	Sedang
14	MHP	104	69%	Rendah
15	MA	116	77%	Sedang
16	SRLB	126	84%	Tinggi
17	SR	97	64%	Rendah
18	JLK	116	77%	Sedang
19	IND	121	80%	Tinggi
20	EL	129	86%	Tinggi
21	SP	125	83%	Tinggi
22	ROH	118	78%	Sedang
	Mean	116,55	77,69%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai mean untuk pre test adalah 116,55 dan rata-rata persentasenya adalah 77,69%. Berdasarkan acuan skor di atas dapat diketahui bahwa untuk skor tertinggi tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik sebelum dilakukannya layanan informasi adalah 130 dan terendah 97. Untuk menentukan kategori dari kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa digunakan skala interval dengan rumus:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

i = interval

NT = nilai tertinggi

NR = nilai terendah

K = kategori

Berdasarkan rumus di atas, dapat diketahui interval untuk kategori minat siswa sebagai berikut:

$$i = \frac{130-97}{K}$$

$$i = \frac{33}{3}$$

$$i = \frac{33}{3}$$

$$i = 11$$

Dengan interval ($i = 11$) maka diperoleh pengkategorian minat belajar siswa sebagai berikut :

- a. Skor 96 – 107, kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa rendah
- b. Skor 108 – 118, kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa sedang
- c. Skor 119 – 130, kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa tinggi

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa pada kategori tinggi sebanyak 10 orang, pada kategori sedang sebanyak 8 orang sedangkan pada kategori rendah sebanyak 4 orang. Hal ini dapat diketahui bahwa sebelum diberikannya layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada masa pubertas berada pada kategori tinggi.

5. Hasil Angket Sesudah Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas (Post Test)

Perolehan hasil angket Sesudah Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas (Post Test) yang terdiri dari 23 butir pernyataan. Berdasarkan lampiran hasil engket post test siswa dapat diketahui nilai tertinggi dari variabel Kecemasan dan Pertumbuhan Fisik Remaja (Variable Y) adalah dengan skor nilai tertinggi 118, sedangkan nilai terendah dengan skor nilai 97.

Tabel 4.10

Hasil Skor Angket Post Test

No	Pernyataan																														Jlh	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	5	5	4	5	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	105
2	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	5	5	4	3	3	3	4	4	3	5	3	2	3	4	2	5	4	118	
3	3	5	5	4	3	4	3	4	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	103	
4	3	4	4	4	3	5	3	4	3	3	3	3	4	4	5	5	2	2	4	5	2	3	3	5	2	4	4	4	4	3	107	
5	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	2	2	107	
6	3	3	5	5	5	2	5	5	4	3	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	99	
7	3	4	5	4	2	4	4	3	4	4	2	2	4	3	2	5	4	2	4	4	4	4	3	5	4	4	3	3	4	2	105	
8	3	5	2	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	5	2	2	2	3	101	
9	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	5	2	4	3	2	5	4	3	4	2	4	100	
10	3	3	3	3	3	4	3	3	4	5	5	5	2	4	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	3	5	2	2	2	109	
11	3	4	5	4	5	2	3	3	5	3	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	112	
12	4	3	5	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	3	2	2	4	4	4	104	
13	3	3	4	3	4	5	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	101	
14	3	3	4	5	3	5	3	3	1	4	4	3	3	2	5	3	4	2	3	5	2	3	3	4	5	3	2	3	5	101		
15	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	5	3	4	2	3	3	3	1	3	5	3	3	3	4	4	96	
16	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	103	
17	3	5	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	2	4	5	3	4	4	3	2	2	2	4	5	5	4	108	
18	5	4	4	4	3	5	3	3	1	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	5	4	100	
19	3	5	4	4	3	4	5	3	3	4	4	4	5	5	4	4	2	2	2	2	3	2	4	2	4	4	5	5	4	4	109	

20	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	5	5	3	3	4	3	2	4	4	4	4	5	4	97
21	5	4	5	4	3	4	5	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	4	113
22	4	2	2	4	2	2	3	5	5	4	3	3	3	4	5	4	4	4	3	4	5	5	4	3	3	3	2	2	2	4	103
Jumlah																													2301		

Tabel 4.11

Hasil Pos Test Siswa

No	Nama Siswa	Skor	Persentase	Kategori
1	MRR	105	70%	Sedang
2	NAS	118	78%	Tinggi
3	NA	103	68%	Sedang
4	FFS	107	71%	Sedang
5	MA	107	71%	Sedang
6	UA	99	66%	Rendah
7	RH	105	70%	Sedang
8	DR	101	67%	Rendah
9	NH	100	66%	Rendah
10	GPY	109	72%	Sedang
11	RS	112	74%	Tinggi
12	H	104	69%	Sedang
13	MRA	101	67%	Sedang
14	MHP	101	67%	Sedang
15	MA	96	64%	Rendah
16	SRLB	103	68%	Rendah
17	SR	101	67%	Rendah
18	JLK	100	66%	Sedang
19	IND	109	72%	Sedang
20	EL	97	64%	Rendah
21	SP	113	75%	Tinggi
22	ROH	103	68%	Rendah
	Mean	104,59	69,72%	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai mean untuk post test adalah 104,59 dan rata-rata persentasenya adalah 69,72%. Berdasarkan acuan skor di atas dapat diketahui bahwa untuk skor tertinggi tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik setelah dilakukannya layanan informasi adalah 118 dan terendah

96. Untuk menentukan kategori dari kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa digunakan skala interval dengan rumus:

$$i = \frac{NT - NR}{K}$$

i = interval

NT = nilai tertinggi

NR = nilai terendah

K = kategori

Berdasarkan rumus di atas, dapat diketahui interval untuk kategori kecemasan siswa sebagai berikut:

$$i = \frac{118 - 97}{K}$$

$$i = \frac{22}{3}$$

$$i = 7$$

Dengan interval ($i = 7$) maka diperoleh pengkategorian kecemasan siswa sebagai berikut:

- a. Skor 96 – 103, kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa rendah
- b. Skor 104 – 111, kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa sedang
- c. Skor 112 – 119, kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa tinggi

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa pada kategori tinggi sebanyak 3 orang, pada kategori sedang sebanyak 12 orang sedangkan pada kategori rendah sebanyak 7 orang. Hal ini dapat diketahui bahwa setelah diberikannya layanan informasi untuk

mengurangi kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada masa pubertas berada pada katategori sedang. Hal ini membuktikan layanan informasi telah berhasil mengurangi tingkat kecemasan belajar siswa.

6. Pengujian Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data yang kita miliki normal atau tidak, kita menggunakan uji statistik Kolmogorov-Smirnov (K-S). Santoso (2012: 124) memberikan pedoman pengambilan keputusan tentang data-data yang mendekati atau merupakan distribusi normal yang dapat dilihat dari:

- 1) Nilai signifikansi atau probabilitas <0.05 , maka data terdistribusi secara tidak normal.
- 2) Nilai signifikansi atau probabilitas >0.05 , maka data terdistribusi secara normal.

Hasil dari uji dengan menggunakan uji statistik Kolmogorov-Smirnov (K-S) adalah sebagai berikut:

Tabel 4.12

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Normality
N		22
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	55.0909
	Std. Deviation	8.27451
	Absolute	.177
Most Extreme Differences	Positive	.109
	Negative	-.177
Kolmogorov-Smirnov Z		.832
Asymp. Sig. (2-tailed)		.493

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: Data Sekunder Diolah

Hasil Kolmogrov-Smirnov menunjukkan hasil angka 0.873 dengan tingkat signifikansi yang berada diatas 0.05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel telah terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas regresi dilakukan dengan uji Statistik F. Harga F dihitung kemudian dikonsultasikan dengan F tabel dengan taraf signifikansi 5%. Apabila harga F hitung lebih kecil atau sama dengan F tabel maka hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) dinyatakan linier.

Tabel 4.13

Rangkuman Hasil Uji Linieritas

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	43.033	1	43.033	.617	.441 ^b
	Residual	1394.785	20	69.739		
	Total	1437.818	21			

a. Dependent Variable: Kecemasan dan Pertumbuhan Fisik Remaja

b. Predictors: (Constant), Layanan Informasi

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel di atas menunjukkan bahwa uji linieritas antara X terhadap Y diperoleh nilai F hitung sebesar 0,617 ($0,617 > 0,05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara layanan informasi dengan Kecemasan dan Pertumbuhan Fisik Remaja adalah linear.

c. Uji t

Untuk menguji signifikansi pengaruh, yaitu apakah pengaruh yang ditemukan itu berlaku untuk seluruh populasi yang berjumlah 22 orang, maka selanjutnya hasil dari r hitung diuji dengan menggunakan rumus uji t sebagai berikut:

Selanjutnya hasil dari r hitung diuji dengan menggunakan rumus uji t sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\
 &= \frac{0,535\sqrt{22-2}}{\sqrt{1-(0,535)^2}} \\
 &= \frac{2,392}{\sqrt{1-(0,286)}} \\
 &= \frac{2,392}{0,713} \\
 &= 3,352
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh $r_{hitung} = 0,535$ dan dihitung dengan menggunakan rumus uji “ t ” maka diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,352$ dan nilai $t_{tabel} = 1,724$ karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,352 > 1,724$) pada taraf signifikan nyata ($\alpha = 0,05$). Maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak.

C. Pembahasan dan Diskusi Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan Layanan Informasi untuk mengurangi Kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada masa

pubertas Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020.

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai mean untuk pre test adalah 116,55 dan rata-rata persentasenya adalah 77,69%. Berdasarkan acuan skor di atas dapat diketahui bahwa untuk skor tertinggi tingkat kecemasansiswa akibat perubahan fisik sebelum dilakukannya layanan informasi adalah 130 dan terendah 96. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa pada ketegori tinggi sebanyak 10 orang, pada ketegori sedang sebanyak 8 orang sedangkan pada ketegori rendah sebanyak 4 orang. Hal ini dapat diketahui bahwa sebelum diberikannya layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada mas pubertas berada pada katergori tinggi.

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai mean untuk post test adalah 104,59 dan rata-rata persentasenya adalah 69,72%. Berdasarkan acuan skor di atas dapat diketahui bahwa untuk skor tertinggi tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik setelah dilakukannya layanan informasi adalah 118 dan terendah 96.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa pada ketegori tinggi sebanyak 3 orang, pada ketegori sedang sebanyak 12 orang sedangkan pada ketegori rendah sebanyak 7 orang. Hal ini dapat diketahui bahwa setelah diberikannya layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada masa pubertas berada

pada kategori sedang. Hal ini membuktikan layanan informasi telah berhasil mengurangi tingkat kecemasan belajar siswa.

D. Keterbatasan Penelitian

Kendala-kendala yang dihadapi sejak dari pembuatan, rangkaian penelitian, pelaksanaan penelitian hingga pengolahan data seperti:

1. Sulit untuk mengukur secara tepat tentang pengaruh layanan informasi terhadap Kecemasan dan Pertumbuhan Fisik Remaja siswa karena tes yang digunakan hanya tes angket berjumlah 23 point.
2. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya berjumlah 22 responden dan ini sangat terbatas. Kendati pun jumlah ini telah memenuhi persyaratan dalam melakukan penelitian.
3. Terbatasnya waktu yang penulis miliki untuk melakukan riset lebih lanjut pada kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020.

Di samping adanya keterbatasan dana, buku panduan, waktu serta moril dan materil yang peneliti miliki akibat dari berbagai faktor tersebut, maka penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh sebab itu dengan senang hati peneliti mengharapkan adanya kritikan untuk menyempurnakan penelitian ini.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis laksanakan mengenai Penerapan Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Siswa akibat Perubahan Fisik pada Masa Pubertas Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020. Nilai mean untuk pre test adalah 116,55 dan rata-rata persentasenya adalah 77,69%. Berdasarkan acuan skor di atas dapat diketahui bahwa untuk skor tertinggi tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik sebelum dilakukannya layanan informasi adalah 130 dan terendah 96. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa pada kategori tinggi sebanyak 10 orang, pada kategori sedang sebanyak 8 orang sedangkan pada kategori rendah sebanyak 4 orang. Hal ini dapat diketahui bahwa sebelum diberikannya layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada masa pubertas berada pada kategori tinggi.

Nilai mean untuk post test adalah 104,59 dan rata-rata persentasenya adalah 69,72%. Berdasarkan acuan skor di atas dapat diketahui bahwa untuk skor tertinggi tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik setelah dilakukannya layanan informasi adalah 118 dan terendah 96. Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa tingkat kecemasan siswa akibat perubahan fisik siswa pada kategori tinggi sebanyak 3 orang, pada kategori sedang sebanyak 12 orang sedangkan pada kategori rendah sebanyak 7 orang. Hal ini dapat diketahui bahwa setelah

diberikannya layanan informasi untuk mengurangi kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada masa pubertas berada pada kategori sedang. Hal ini membuktikan layanan informasi telah berhasil mengurangi tingkat kecemasan belajar siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan maka, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Diharapkan bagi guru bimbingan konseling secara rutin memberikan kegiatan-kegiatan konseling, salah satunya dengan memberikan layanan informasi mengenai layanan informasi agar para siswa bisa lebih menghargai dirinya maupun hidupnya sehingga mereka dapat memaknai setiap perjalanan kehidupannya dengan hal-hal yang positif.
2. Diharapkan bagi siswa agar mampu memahami Kecemasan dan Pertumbuhan Fisik Remajaserta meningkatkan potensi yang ada pada diri mereka.
3. Bagi pihak sekolah, dari awal peneliti melakukan penelitian di kelas VIII SMP Muhammadiyah 1 Medan, peneliti melihat jarang sekali memberikan layanan informasi mengenai perubahan fisik pada masa pubertas sehingga anak kurang mengetahui dan memahaminya.
4. Diharapkan bagi peneliti lain untuk dapat mengembangkan kembali pembahasan yang berkenaan dengan masalah ini dengan variabel penelitian yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto dan Suharsimi. 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita. 2017. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gibson, Robert L dan Marianne H. Mitchell. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Hasan, iqbal. 2010. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hawari, Dadang. 2018. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Irianto, Agus. 2004. *Statistik Konsep Dasar Dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenada Media
- Mar'at, samsunuwiyati dan Lieke Indieningsih. 2006. *Perilaku Manusia (Pengantar Singkat tentang Psikologi)*. Bandung: Reflika Aditama
- Meggitt, Carolyn. 2013. *Memahami Perkembangan Anak*. Jakarta: Indeks
- Mu'awanah, Elfi dan Rifa Hidayah. 2012. *Bimbingan dan Konseling Islam di Sekolah Dasar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Prayitno. 2017. *Konseling Profesional Yang Berhasil Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Prayitno, Erman Amti. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Santrock, John W. 2011. *Masa Perkembangan Anak*. Jakarta: Salemba Humanika
- Sarwono, Sarlito W. 2016. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

- Sudijono, Anas. 2013. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sukmadinata, Nana Syaodih. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Umar, Husein. 2010. *Desain Penelitian MSDM dan Perilaku Karyawan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Wiarto, Giri. 2015. *Psikologi Perkembangan Manusia*. Yogyakarta: Psikosain
- Winkel dan Sri Hastuti. 2004. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abdi.