

**PELAKSANAAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DENGAN
MENGUNAKAN PENDEKATAN HUMANISTIK UNTUK
MENGATASI RASA CEMAS YANG BERLEBIH PADA
SISWA KELAS XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH
MEDAN TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

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

OLEH :

APRILIYANTI NINGSIH

NPM :1502080091



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



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang diajukan oleh Mahasiswa/i di bawah ini :

Nama Lengkap : Apriliyanti Ningsih
NPM : 1502080091
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
JudulSkripsi : Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas dalam Belajar pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP AL-Wasliyah Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Sudah layak disidangkan

Medan, September 2019

Pembimbing

Sri Ngayoni Y.W. S.Psi, M.Psi

Diketahui Oleh :

Dekan



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

Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

BERITA ACARA

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu, Tanggal 21 September 2019, pada pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa :

Nama : Apriliyanti Ningsih
N P M : 1502080091
Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul Skripsi : Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas dalam Belajar pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP Al-Wasliyah 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

Ketua





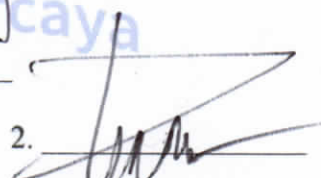

Sekretaris


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

Dra. Hj. Svamsuyurnita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI :

1. Dr. H. Sulhati Syam, M.A
2. Drs. Zaharuddin Nur, M.M
3. Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi


1. _____

2. _____

3. _____

ABSTRAK

Apriliyanti Ningsih. NPM 1502080091. Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas dalam Belajar pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP AL-Wasliyah Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Permasalahan yang terjadi pada siswa kelas XI IPA ialah terdapat beberapa siswa yang sulit berkonsentrasi ketika pembelajaran berlangsung serta merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengatasi kecemasan dalam belajar melalui layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan humanistik pada siswa kelas XI MAS LAB IKIP AL-Wasliyah Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan tahap-tahap layanan konseling individual untuk melihat perubahan siswa selama pemberian layanan. Subjek penelitian ini ialah seluruh siswa kelas XI IPA yang berjumlah 25 orang. Sedangkan objek penelitian ini berjumlah 5 siswa yang sesuai dengan kriteria kecemasan dalam belajar. Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen observasi, dan wawancara. Setelah dilakukannya penelitian, maka didapatkan hasil penelitian bahwa layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan humanistik mampu mengatasi kecemasan dalam belajar pada siswa kelas XI MAS LAB IKIP AL-Wasliyah Medan tahun pembelajaran 2019/2020, dengan data evaluasi layanan I masih belum teratasi dan data hasil evaluasi II teratasi yang berarti bahwa siswa sudah tidak lagi mengalami kecemasan dalam belajar.

Kata Kunci: Layanan Konseling Individual, Kecemasan Belajar

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu'aalaikum. Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **“Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas Yang Berlebih pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Shalawat beriring salam tidak lupa penulis hadiahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari alam kebodohan menuju alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti pada saat sekarang ini.

Penulis menyadari bahwa materi yang terkandung dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangan, hal ini disebabkan karena terbatasnya kemampuan dan masih banyaknya kekurangan penulis. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Pada kesempatan ini, izinkan penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada ayahanda **“Suyatno”** dan Ibunda **“Sukanti”**. Melalui merekalah saya temukan dan rasa cintaMU. Ayah dan Ibu adalaah inspirasi dan penopang semangat adinda dalam melewati kehidupan ini.

2. Bapak **Drs. Agussani, M.AP** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Bapak **Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Ibu **Dra. Jamila, M.Pd** selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak **Drs. Zaharuddin Nur, M.M** selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Ibu **Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi** selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan hingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
8. Bapak **Drs. Salim Dongoran** selaku Kepala Sekolah MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan Amplas, yang telah memberikan tempat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
9. Bapak **Aswar Habibi, S.Pd** selaku Guru Bimbingan dan Konseling, **Dra. Elfinaria Hasibuan** selaku Wali Kelas XI dan Guru Mata Pelajaran Biologi, serta siswa-siswi kelas XI IPA MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan Amplas yang memberikan bantuan hingga terselesaikannya skripsi ini.

10. Kepada adik saya **Dwi Nuriyani** dan **Tri Wahyuni** yang tiada hentinya membimbing dan menasehati serta memberikan dukugan. Dan terkhusus kepada **Rino Agus Prayogi, S.Agt** yang telah memberikan semangat dan motivasi yang tiada hentinya kepada penulis.
11. Seluruh rekan seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Stambuk 2015 kelas B Pagi BK. Khususnya **Echa Safitri S.Pd, Noor Asiyah Siregar S.Pd, Misriani S.Pd, dan Erliana Rahmadani S.Pd** terima kasih buat suka, duka, dan doanya. Tidak lupa pula terima kasih kepada teman-teman dan adik-adikku di kost **Ayu Anggita Pasaribu S.Pd, Surabina Br Tarigan S.Pd, Dwi Nuriyani, Rini Suryani Simanungkalit, dan Gustiana Malau** yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
12. Dan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Medan, Mei 2019

Peneliti

Apriliyanti Ningsih
NPM: 1502080091

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II : LANDASAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teoritis.....	8
1. Kecemasan Belajar.....	8
2.1. Pengertian Kecemasan Belajar.....	8
2.1. Aspek-Aspek yang Mempengaruhi Kecemasan dalam Belajar	9
2.1. Bentuk-Bentuk Kecemasan Dalam Belajar.....	12
2.1. Reaksi Apa Saja yang Ditimbulkan oleh Kecemasan dalam Belajar	13
2.1. Upaya yang Dilakukan untuk Mengatasi Kecemasan dalam Belajar	14
2. Pendekatan Humanistik.....	16

2.1. Pandangan Tentang Manusia	16
2.2. Konsep Dasar Pendekatan Humanistik	17
2.3. Tujuan Konseling Humanistik	18
2.4. Peran Dan Fungsi Konselor.....	19
2.5. Tahap-Tahap Konseling Humanistik	22
2.6. Teknik-Teknik Konseling Humanistik.....	23
3. Konseling Individual.....	27
3.1. Pengertian Layanan Konseling Individual	27
3.2. Tujuan Konseling Individual.....	30
3.3. Asas-Asas Konseling Individual	31
3.4. Pendekatan dan Teknik Konseling Individual	33
3.5. Tahapan Layanan Konseling Individual	34
B. Kerangka Konseptual.....	37
BAB III : METODE PENELITIAN.....	39
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
1. Lokasi Penelitian.....	39
2. Waktu Penelitian	39
B. Subjek dan Objek Penelitian	40
1. Subjek Penelitian.....	40
2. Objek penelitian	40
C. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	41
D. Definisi Operasional Variabel.....	42
E. Instrumen Penelitian.....	43
1. Observasi	43

2. Wawancara.....	44
F. Teknik Analisis Data.....	46
1. Reduksi Data	47
2. Penyajian Data.....	47
3. Penarikan Kesimpulan.....	47
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....	48
A. Deskripsi Data.....	48
1. Identitas Sekolah	48
2. Visi dan Misi Sekolah	49
3. Keadaan Sarana dan Prasarana.....	49
4. Struktur Organisasi Sekolah.....	50
5. Data Guru dan Pegawai	51
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
C. Diskusi Hasil Penelitian	85
D. Keterbatasan Penelitian.....	87
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	91

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian	39
Tabel 3.2	Subjek Penelitian.....	40
Tabel 3.3	Objek Penelitian	41
Tabel 3.4	Kisi-kisi Observasi Siswa di MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan.....	43
Tabel 3.5	Kisi-kisi Wawancara untuk Guru Bimbingan Konseling.....	45
Tabel 3.6	Kisi-kisi Wawancara untuk Wali Kelas	45
Tabel 3.7	Kisi-kisi Wawancara untuk Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP AL- Wasliyah Medan.....	46
Tabel 4.1	Keadaan Sarana dan Prasarana.....	49
Tabel 4.2	Nama-nama Guru MAS LAB IKIP AL-Wasliyah Medan.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
- Lampiran 2 Hasil Observasi
- Lampiran 3 Hasil Wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling
- Lampiran 4 Hasil Wawancara dengan Wali Kelas
- Lampiran 5 Hasil Wawancara dengan Siswa

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan sepanjang hayat pada setiap manusia, apalagi dengan perkembangan zaman saat ini lebih menuntun kita untuk lebih memperhatikan perkembangan pendidikan. Pendidikan menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran, agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuasaan spritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan mempunyai peran yang sangat strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan upaya mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Pendidikan adalah suatu usaha atau kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur, dan berencana dengan maksud menyiapkan, mengubah dan mengembangkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan. Usaha untuk meningkatkan pembangunan sumber daya manusia melalui pendidikan perlu mendapat perhatian khusus. Perhatian khusus yang dapat diberikan dalam dunia pendidikan biasa dalam bentuk memberikan bimbingan dan konseling kepada siswa. Dari tujuan bimbingan dan konseling itu sendiri

ditujukan untuk memperkuat tujuan-tujuan pendidikan dan menunjang program-program pendidikan secara menyeluruh.

Siswa sebagai aset bangsa memiliki peran penting dalam peningkatan sumber daya manusia, sehingga siswa dituntut untuk mampu memberikan hasil belajar sesuai harapan sekolah dan dunia pendidikan. Untuk memenuhi hal tersebut tidak semua siswa mampu dengan mudah memenuhi harapan tersebut. Bagi siswa yang mengalami hambatan apakah itu bersifat internal atau eksternal tentunya memunculkan kekhawatiran apabila tidak dapat memenuhi standart yang telah ditetapkan. Kekhawatiran yang berlarut-larut inilah yang dapat memunculkan kecemasan pada siswa tatkala berada dalam proses pembelajaran. Sebagaimana pendapat Atkinson (dalam Triantoro, 2012 : 49) kecemasan adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda.

Kecemasan juga dapat dikatakan sebagai keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu, namun apabila individu berhasil melewati tanda-tanda kecemasan maka perasaan ini juga dapat menjadi motivator untuk berbuat sesuatu. Kirkklan (dalam Slameto, 2010) menyatakan bahwa tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar, misalnya waktu yang telah ditentukan dalam pengumpulan tugas dalam hal ini meskipun siswa merasa cemas, malas dalam mengerjakan

tugas, gugup, dan merasa tidak sanggup tetapi tetap harus dikerjakan dan harus diselesaikan karna tuntutan dari guru.

. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan ditemukan beberapa kecemasan yang tampak yaitu siswa terlihat tegang saat belajar di kelas, merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, siswa malas mengerjakan latihan yang di berikan oleh guru, gugup ketika ditanya guru, siswa sulit berkonsentrasi dalam belajar ketika proses pembelajaran berlangsung, merasa gelisah ketika proses pembelajaran berlangsung. Permasalahan tersebut haruslah segera mendapat penanganan yang tepat agar tidak berlarut-larut. Penanganan yang tepat ini dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling melalui layanan bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang diprediksikan dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasannya adalah layanan konseling individual.

Layanan konseling individual dipergunakan untuk memberikan suatu pembelajaran atau informasi tentang cara mengatasi kecemasan dalam belajar. Layanan konseling individual yang didalamnya terdapat hubungan yang dinamis dan khusus antara konselor dengan klien, karena dalam interaksi tersebut, klien merasa diterima dan dimengerti oleh konselor. Dalam hubungan ini, konselor dapat menerima klien secara pribadi dan tidak memberikan penilaian. Klien merasa ada orang lain yang dapat mengerti masalah pribadinya dan mau membantu memecahkannya. Agar dapat lebih memahami perilaku manusia secara lebih mendalam lagi sehingga makin diketahuinya alasan yang mendasar seseorang mengalami kecemasan maka dalam konseling ini digunakan pendekatan humanistik.

Pendekatan humanistik ini diharapkan mampu membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, dimana konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (unconditional positive regard), yaitu menerima konseli apa adanya. Tujuan utama pendekatan humanistik adalah pencapaian kemandirian dan integrasi diri klien dalam mengatasi permasalahan yang tengah dihadapi terkait dengan masalah kecemasan dalam belajar. Menurut Rogers (dalam Gantina Komalasari, et.al, 2016 : 265) tujuan konseling bukan semata-mata menyelesaikan masalah tetapi membantu konseli dalam proses pertumbuhannya sehingga konseli dapat mengatasi masalah yang dialaminya sekarang dengan lebih baik serta dapat mengatasi masalahnya sendiri dimasa yang akan datang.

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas dalam Belajar pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang diatas maka penulis mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini :

1. Pelaksanaan Bimbingan dan Konseling melalui layanan individual belum memberikan hasil yang maksimal.
2. Siswa terlihat tegang saat belajar di kelas.

3. Siswa merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh bapak/ibu guru.
4. Siswa malas mengerjakan latihan yang di berikan oleh guru.
5. Siswa gemetar ketika harus menyelesaikan soal atau untuk mengemukakan pendapat di depan kelas.
6. Siswa sulit berkonsentrasi dalam belajar ketika proses pembelajaran berlangsung.

C. Batasan Masalah

Untuk memudahkan memahami ruang lingkup permasalahan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi masalah berdasarkan identifikasi yang berfokus pada Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik dan Rasa Cemas dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah diatas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas dalam Belajar pada Siswa kelas XI MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020 ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas dalam Belajar pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Teoritis

Hasil ini diharapkan dapat memberikan sumber pemikiran dalam memperkaya wawasan mengenai pelayanan bimbingan konseling termasuk layanan konseling individual dalam menangani siswa, mencegah terjadinya masalah, dan memberikan solusi bagi permasalahan siswa serta dijadikan referensi bagi peneliti berikutnya.

2. Praktis

- a. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tingkat kecemasan pada siswa dalam belajar, sehingga pihak sekolah dapat melakukan usaha-usaha untuk mengurangi tingkat kecemasan siswa dalam belajar, misalnya menambah kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan bakat dan keterampilan siswa dengan harapan agar prestasi belajar meningkat.
- b. Bagi guru, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tingkat kecemasan pada siswa dalam belajar, sehingga guru dapat

memberikan *feed back* untuk meningkatkan kualitas pengelolaan kelas dalam mendayagunakan potensi kelas berupa pemberian kesempatan yang seluas-luasnya pada setiap personal untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang kreatif dan terarah sehingga waktu dan dana yang tersedia dapat dimanfaatkan secara efisien untuk melakukan kegiatan-kegiatan kelas yang berkaitan dengan kurikulum dan perkembangan siswa

- c. Bagi siswa, agar siswa yang mengalami kecemasan belajar didalam proses belajar mengajar maupun dalam kehidupan sehari-hari agar kedepannya menjadi manusia yang dapat menguasai diri/dapat mengendalikan kecemasan dalam belajar dan kehidupan sehari-hari.
- d. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi peneliti lain bahwa disekolah terdapat banyak masalah yang dihadapi oleh siswa salah satunya yaitu kecemasan pada siswa dalam belajar. Serta menambah pengetahuan atau pun sebagai referensi bagi peneliti lain apabila akan melaksanakan penelitian terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis.

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teoritis

1. Kecemasan Belajar

1.1. Pengertian Kecemasan dalam Belajar

Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif, yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut, dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti peningkatan denyut nadi, perubahan pernapasan, dan tekanan darah. Kecemasan-kecemasan tersebut menimbulkan keluhan-keluhan lanjutan seperti pusing (kacau), gelisah dan tidak bisa tidur (*insomnia*), perasaan takut tidak lulus ujian, tertekan (stres) dan kurang motivasi belajar. Kecemasan yang dialami siswa adalah kecemasan ketika akan mengikuti ujian dan kekhawatiran akan tinggal kelas, atau gagal dalam ujian akhir.

Menurut Freud (dalam Triantoro dkk, 2012 : 49) “Kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya”.

Menurut Atkinson, dkk (dalam Triantoro dkk, 2012 : 49) “Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan individu dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik,

ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan”.

Kirklan (dalam Slameto, 2010) “tingkat kecemasan yang sedang biasanya mendorong belajar, sedang tingkat kecemasan yang tinggi mengganggu belajar”.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak menyenangkan seperti perasaan tertekan dalam menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan adanya perasaan khawatir, prihatin dan rasa takut pada situasi tertentu, namun apabila individu berhasil tanda-tanda kecemasan maka perasaan ini juga dapat menjadi motivator untuk berbuat sesuatu.

1.2. Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Kecemasan dalam Belajar

Menurut Blackburn dan Davidson (dalam Triantoro dkk, 2012 : 51) “bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan yang telah dimiliki subjek tentang situasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam atau tidak mengancam, serta pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus ke permasalahannya) dalam menghadapi situasi tersebut”.

Menurut Lazarus (dalam Triantoro dkk, 2012 : 51) “menyatakan apabila kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal-hal yang dapat mempengaruhi emosi negatif, seperti rasa bosan, marah, takut maupun kecemasan”.

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Nur Gufron & Rini Risnawita, 2017 : 143) mengemukakan bahwa “Sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini: a) Kekhawatiran, b) Emosionalitas, c) gangguan dan hambatan menyelesaikan tugas”.

- a. Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas (*imosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf tonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated interference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Menurut Adler dan Rodman (M. Nur Gufron & Rini Risnawita S, 2017 : 145) menyatakan bahwa “Dua faktor yang menyebabkan adanya 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, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam meghadapi tes.
- 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.

Menurut Blackburn dan Davidson (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012 : 52) juga menjelaskan hal-hal yang berpengaruh dalam meredakan kecemasan yaitu: a) self efficacy, b) outcome expectancy”.

- a. Self efficacy adalah sebagai suatu perkiraan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam mengatasi situasi.
- b. Outcome expectancy memiliki pengertian sebagai perkiraan individu terhadap kemungkinan terjadinya akibat-akibat tertentu yang mungkin berpengaruh dalam menekan kecemasan.

Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Menurut Akhmad Sudrajat (2008) “Ada tiga faktor penyebab tingginya kecemasan pada diri siswa, yaitu : a) target kurikulum, b) sikap dan perlakuan guru, c) penerapan disiplin sekolah”.

- a. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang sangat ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum.
- b. Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, terlalu tegas dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru.
- c. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.

1.3. Bentuk-Bentuk Kecemasan dalam Belajar

Secara kita sadari, setidaknya bentuk-bentuk kecemasan pernah kita rasakan saat melewati bagian-bagian penting kehidupan kita. Salah satunya pada saat ujian nasional. Ambil contoh kasus Adi. Ia adalah pelajar dari suatu SMA di daerahnya. Besok Adi akan menghadapi ujian nasional, namun Adi merasa cemas dalam menghadapi ujian tersebut. Adi khawatir apabila nilai ujian yang ia dapatkan rendah dan tidak sesuai dengan keinginan dirinya serta orang tuanya. Adi khawatir akan mengecewakan orang tuanya sehingga orang tuanya akan menghukum dirinya.

Lain halnya dengan Lisa. Lisa merupakan anak dari ibu dengan tipe overprotektif dan memiliki potensi sebagai pencemas sehingga secara tidak langsung pola asuh yang diberikan ibunya membentuk diri Lisa menjadi anak yang pencemas. Lisa selalu khawatir dengan apa yang dilakukannya sehingga ia sulit dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya. Situasi seperti yang dirasakan Adi dan Lisa setidaknya pernah kita rasakan dan kita temui dalam kehidupan sehari-hari. Situasi yang menyebabkan kita cemas dan sifat pencemas adalah suatu bentuk kecemasan.

Menurut Spilberger dalam Slameto (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012 : 53) 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. Situasi khusus dalam hal ini dapat berupa situasi belajar di sekolah. Situasi belajar di sekolah terutama di kelas menuntut adanya konsentrasi penuh dan kemampuan-kemampuan lain yang dibutuhkan siswa untuk belajar seperti pemahaman, analisa sintesa, dan problem solving, serta keterampilan lainnya seperti berbicara di depan kelas, menjawab soal dari guru, berdiskusi, dll.

1.4. Reaksi Apa Saja yang Ditimbulkan oleh Kecemasan dalam Belajar

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012 : 55) mengemukakan bahwa “Aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan dalam tiga reaksi, yaitu : a) reaksi emosional, b) reaksi kognitif, c) reaksi fisiologis”.

- 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 tumbuh reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas bergerak lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Menurut Blackburn dan Davidson (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012 : 56) mengemukakan reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis. Hal ini dapat dilihat dalam analisis gangguan fungsional yang dibuat oleh Blackburn dan Davidson pada tabel dibawah ini:

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-bedar, mual, mulut kering

1.5. Upaya yang Dilakukan untuk Mengatasi Kecemasan dalam Belajar

Suharsimi Arikunto (1993) menyatakan bahwa “Kecemasan harus diusahakan menyingkirkannya, atau sekurang-kurangnya dapat ditekan menjadi minimal. Mengingat dampak negatifnya, maka perlu ada upaya-upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa di sekolah”.

Akhmad Sudrajat (2008) mengatakan bahwa upaya-upaya tersebut diantaranya dapat dilakukan melalui :

- a. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan.
- b. Selama kegiatan pembelajaran berlangsung guru sebaiknya dapat mengembangkan *sense of humor* dirinya maupun para siswanya.
- c. Melakukan kegiatan selingan, misalnya game.
- d. Sewaktu-waktu ajaklah siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas, sehingga dalam proses pembelajaran tidak selamanya siswa harus terkurung di dalam kelas.
- e. Memberikan materi dan tugas-tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang moderat, artinya tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sulit.
- f. Menggunakan pendekatan humanistik dalam pengelolaan kelas.
- g. Mengembangkan sistem penilaian yang menyenangkan, dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan penilaian diri atas tugas dan pekerjaan yang telah dilakukannya.
- h. Guru sebaiknya berupaya untuk menanamkan kesan positif dalam diri siswa.
- i. Pengembangan manajemen sekolah yang memungkinkan tersedianya sarana dan prasarana pokok yang dibutuhkan untuk kepentingan pembelajaran siswa, seperti kesediaan alat tulis, tempat duduk, ruangan kelas dan sebagainya.
- j. Menciptakan lingkungan yang nyaman dan terbebas dari berbagai gangguan, terapkan disiplin sekolah yang manusiawi serta hindari

bentuk tindakan kekerasan fisik maupun psikis di sekolah, teman maupun orang-orang yang berada di luar sekolah.

- k. Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa, misalnya melalui kegiatan bimbingan kelompok, konseling kelompok atau kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini berarti ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya.

Melalui upaya-upaya diatas diharapkan para siswa dapat terhindar dari berbagai bentuk kecemasan dan mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik maupun psikis.

2. Pendekatan Humanistik

2.1. Pandangan tentang Manusia

Menurut Thompson, et.al (dalam Gantina Komalasari, et.al, 2016 : 262) mengatakan bahwa “Pendekatan person-centered, manusia dipandang sebagai insan rasional, makhluk sosial, realistis dan berkembang. Manusia yang memiliki perasaan negatif dan emosi anti-sosial merupakan hasil dari kefrustasian atas tidak terpenuhinya impuls-impuls dasar, ide yang berhubungan dengan hirarki kebutuhan Maslow”.

Pendekatan ini juga memandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk merasakan pengalaman, yaitu mengekspresikan dari pada menekan pikiran-pikiran yang tidak sesuai dalam kehidupan ke arah yang lebih sesuai.

Menurut Rogers (dalam Gantina Komalasari, et.al, 2016 : 262) mengemukakan bahwa “Manusia melangkah maju menuju aktualisasi diri seiring

dengan maju ke arah penyesuaian psikologis (*psychological adjustment*). Hal ini disebabkan karena manusia memiliki kapasitas untuk mengatur dan mengontrol tingkah lakunya”.

2.2. Konsep Dasar Pendekatan Humanistik

Menurut Rogers (dalam Gantina Komalasari, et.al, 2016 : 263) “Pendekatan person-centered dibangun atas dua hipotesis dasar, yaitu: (1) setiap orang memiliki kapasitas untuk memahami keadaan yang menyebabkan ketidakbahagiaan dan mengatur kembali kehidupannya menjadi lebih baik, (2) kemampuan seseorang untuk menghadapi keadaan ini dapat terjadi dan ditingkatkan jika konselor menciptakan kehangatan, penerimaan, dan dapat memahami relasi (proses konseling) yang sedang dibangun”.

Untuk itu, konsep kepribadian yang terdiri dari tiga aspek, yaitu:

1. *Organism*, merupakan individu itu sendiri, mencakup aspek fisik maupun psikologis.
2. *Phenomenal field*, yaitu pengalaman-pengalaman hidup yang bermakna secara psikologis bagi individu, dapat berupa pengetahuan, pengasuhan orang tua, dan hubungan pertemanan.
3. *Self*, yaitu interaksi antara organisme atau individu dengan phenomenal field akan membentuk self. Kesadaran tentang self akan membantu seseorang membedakan dirinya dari orang lain. Dalam hal ini untuk menemukan self yang sehat (*the real self*), maka individu memerlukan penghargaan, kehangatan, perhatian, dan penerimaan tanpa syarat. Akan tetapi, jika seseorang akan merasa berharga hanya bila bertingkah laku sesuai dengan yang dikehendaki orang lain, maka yang akan terbentuk adalah ideal self. Dalam pandangan ini, masalah muncul karena adanya ketidaksesuaian antara ideal self dengan real self.

2.3. Tujuan Konseling Humanistik

Rogers (dalam Gantina Komalasari, et.al, 2016 : 265) mengatakan bahwa “Konseling *person centered* bertujuan membantu konseli menemukan konsep dirinya yang lebih positif lewat komunikasi konseling, dimana konselor mendudukan konseli sebagai orang yang berharga, orang yang penting, dan orang yang memiliki potensi positif dengan penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), yaitu menerima konseli apa adanya. Tujuan utama pendekatan *person-centered* adalah pencaapaian kemandirian dan integrasi diri. Dalam pandangan Rogers tujuan konseling bukan semata-mata menyelesaikan masalah tetapi membantu konseli dalam proses pertumbuhannya sehingga konseli dapat mengatasi masalah yang dialaminya sekarang dengan lebih baik dapat mengatasi masalahnya sendiri dimasa yang akan datang”.

Rogers (dalam Gantina Komalasari, et.al, 2016 : 266) mengemukakan bahwa “Tujuan dasar pendekatan *person-centered* dapat terlihat dari pendapatnya tentang individu yang dapat mengaktualisasikan diri. Individu yang dapat mengaktualisasikan diri dapat terlihat dari karakteristik yaitu: a) memiliki keterbukaan terhadap pengalaman, b) kepercayaan pada diri sendiri, c) sumber internal evaluasi, d) keinginan yang berkelanjutan untuk berkembang”.

- a. Memiliki keterbukaan terhadap pengalaman (*opennes to experience*)
keterbukaan terhadap pengalaman meliputi kemampuan untuk melihat realitas tanpa terganggu untuk menyesuaikan pada self-structure yang telah terbentuk sebelumnya. Individu menjadi lebih terbuka, yang berarti bahwa ia menjadi lebih menyadari realitas yang ada diluar dirinya. Hal ini berarti pula bahwa individu keyakinan yang tidak kaku, dapat terbuka terhadap pengetahuan baru, dapat berkembang dan toleran terhadap ambiguitas. Kemudian, individu memiliki kesadaran tentang dirinya pada saat ini dan kapasitas untuk mengalami diri dengan cara yang lebih baik.

- b. Kepercayaan pada diri sendiri (*self-trust*), salah satu tujuan konseling adalah membantu konseli mengembangkan rasa percaya pada diri sendiri. Pada awal proses konseling kepercayaan diri konseli biasanya sangat rendah sehingga tidak dapat mengambil keputusan secara mandiri. Dengan menjadi lebih terbuka, konseli mengembangkan kepercayaan kepada diri secara perlahan-lahan.
- c. Sumber internal evaluasi (*internal source of evaluation*) berarti individu mencari pada diri sendiri tentang jawaban atas masalah-masalah eksistensi diri. Individu dibantu untuk memahami diri dan mengambil keputusan secara mandiri tentang hidupnya.
- d. Keinginan yang berkelanjutan untuk berkembang (*willingness to continue growing*). Pembentukan self dalam *process of becoming* merupakan inti dari tujuan pendekatan *person-centered*. Self bukan dipandang sebagai produk dari proses konseling. Walaupun tujuan dari konseling adalah self yang berhasil, yang paling penting adalah proses berkelanjutan di masa konseli mendapatkan pengalaman baru dan mendapatkan kesadaran diri.

Empat karakteristik di atas memberikan frame kerja untuk memahami arah proses konseling. Konselor tidak memilih tujuan konseling untuk konseli tetapi memfasilitasinya melalui penciptaan hubungan terapeutik.

2.4. Peran Dan Fungsi Konselor

Kemampuan konselor dalam membangun hubungan interpersonal dalam proses komunikasi konseling merupakan elemen kunci keberhasilan konseling. Dalam proses konseling, konselor berperan mempertahankan tiga kondisi inti

(*core condition*) yang menghadirkan iklim kondusif untuk mendorong terjadinya perubahan terapeutik dan perkembangan konseli. Dalam peran tersebut konselor menunjukkan sikap yang selaras dan keaslian (*congruence or genuineness*), penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard and acceptance*), dan pemahaman empati yang tepat (*accurate emphatic understanding*).

a. Kongruen (*Congruence*) atau Keaslian (*Genuineness*)

Menurut Corey (dalam Gantina Komalasari, et.al, 2016:267) mengatakan *Congruence* berarti bahwa konselor menampilkan diri yang sebenarnya, asli, terintegrasi dan otentik. Seorang konselor harus dapat menampilkan kekongruenan antara perasaan dan pikiran yang ada didalam dirinya (*inner*) dengan perasaan, pandangan dan tingkah laku yang di ekspresikan (*outer*). Konselor yang otentik menampilkan diri yang spontan dan terbuka baik perasaan dan sikap yang ada dalam dirinya serta dapat berkomunikasi secara jujur dengan konseli. Hal ini bukan berarti bahwa konselor dapat menampilkan sikap impulsif dan berbagai perasaan dan pikiran dengan konseli. Konselor yang diharapkan dapat melakukan *self-disclosure* yang sesuai dengan kondisi konseli dan substansi topik yang dibicarakan dalam konseling. Hal ini dapat dilakukan dengan mendengarkan konseli secara sungguh-sungguh dan memahami permasalahannya. Keaslian konselor dapat terlihat melalui respons-respons konselor yang muncul secara alamiah, asli, dan tidak dibuat-buat, sehingga tidak berlebihan.

b. Penerimaan tanpa syarat (*Unconditional Positive Regard Acceptance*)

Unconditional positive regard berarti bahwa konselor dapat berkomunikasi dengan konseli secara mendalam dan jujur sebagai pribadi. Hal ini berarti bahwa konselor tidak melakukan penilaian dan penghakiman terhadap perasaan, pikiran dan tingkah laku konseli berdasarkan standar norma tertentu. Sedangkan *acceptance* adalah menunjukkan penghargaan yang spontan terhadap konseli. Perbedaan antara konselor dapat terjadi pada nilai-nilai, persepsi diri, maupun pengalaman-pengalaman hidupnya. Penerimaan ini bertujuan membangun hubungan terapeutik menjadi lebih konstruktif. Rogers (dalam Gantina Komalasari, et.al, 2016 : 268) mengindikasikan bahwa semakin besar derajat perhatian (*caring*), pemberian (*prizing*), penerimaan, dan penghargaan terhadap konseli dengan cara yang tidak posesif, akan semakin besar pula kesempatan untuk mencapai kesuksesan konseling. Rogers juga berkata bahwa tidak mungkin bagi konselor untuk menerima (*acceptance*) dan memiliki *unconditional caring* sepanjang waktu tetapi keduanya harus lebih sering ditampilkan dalam hubungan konseling dan merupakan bahan utama hubungan yang konseling yang konstruktif.

c. Pemahaman yang Empatik dan Akurat (*Accurate Empathic Understanding*)

Corey (dalam Gantina Komalasari, et.al, 2016 : 269) *Emphaty* atau *deep understanding* adalah kemampuan konselor untuk memahami permasalahan konseli, melihat melalui sudut pandang konseli, peka terhadap perasaan-perasaan konseli tidak hanya pada permukaan,

tetapi lebih dalam pada kondisi psikologis konseli. Jika ketiga kondisi diatas dapat dimunculkan oleh konselor sebagai kualitas dalam hubungan terapeutik, dengan demikian, dapat diprediksi aktivitas yang akan dialami konseli dalam konseling adalah menjajagi perasaan dan sikapnya secara lebih mendalam. Selain itu, kemungkinan konseli akan menemukan beberapa aspek yang tersembunyi tentang dirinya yang sebelumnya tidak disadari. Dengan merasa bahwa konselor memahami perasaannya, maka konseli akan lebih mampu mendengarkan dirinya sendiri, mendengarkan apa yang sedang terjadi di dalam pengalamannya sendiri, dan mendengarkan perasaan-perasaannya yang sebelumnya tidak sanggup ia pahami.

2.5. Tahap-Tahap Konseling Humanistik

Pendekatan *person-centered* merupakan proses konseling yang fleksibel dan sangat tergantung pada proses komunikasi antara konselor dan konseli. Kondisi konseling dalam pendekatan ini dapat terlihat pada proses konseling antara konselor dengan konseli harus ada kontak psikologis (terbangun hubungan interpersonal). Artinya, baik konselor maupun konseli sama-sama melihat/memahami pengalamannya bersama sebagai sebuah relasi. Konseli berada dalam keadaan tidak seimbang (*incongruence*), yaitu mengalami ketidaksesuaian antara persepsi diri (*ideal self*) dengan pengalaman nyata (*real self*). Di sini, konseli mencoba mengatasi permasalahannya, tetapi belum berhasil. Orang kedua, merupakan konselor, ia sebaliknya dari konseli, ada dalam keadaan seimbang, terbuka terhadap perasaan dan pengalamannya, dan jika diperlukan dapat mengkomunikasikan atau membuka dirinya kepada konseli. Konselor juga tidak

membuat dirinya menjadi tersekat-sekat, sehingga tidak mengalami kesulitan dalam membangun hubungan konseling. Penerimaan tak bersyarat konselor terhadap konseli (*unconditional positive regard*). Konselor dapat menghargai konseli sebagai pribadi yang unik yang mungkin memiliki nilai, pandangan hidup, atau pengalaman yang berbeda dengannya. Sikap hangat, positif, dan penerimaan dari konselor dapat mendorong konseli untuk menerima dirinya. Konselor menunjukkan sikap empati terhadap konseli, yaitu mampu memahami apa yang terjadi pada konseli dari perspektif konseli. Terjadinya pengkomunikasian pemahaman empatik, genuinitas, dan penerimaan konselor terhadap konseli. Tanpa dapat mempersepsi kualitas ini, konseli tidak akan merasa bebas dan tidak dapat merasakan hubungan yang tidak bersifat mengancam dirinya. Disini, konselor harus dapat meyakinkan konseli dengan sikap dan perilakunya yang menunjukkan kualitas diatas. Jika kondisi yang terakhir dapat benar-benar terjadi, maka konseli akan menjadi lebih positif dan menemukan konsep dirinya.

Hal tersebut ditunjukkan dengan: 1) keterbukaan terhadap pengalaman, 2) percaya pada diri sendiri, 3) dapat melakukan evaluasi internal, yaitu menetapkan standar perilaku, melihat ke dalam dirinya, dan membuat keputusan serta pilihan-pilihan bagi hidupnya, 4) kesediaan untuk menjadi suatu proses, konseli menyadari bahwa pertumbuhan dirinya adalah proses yang berkesinambungan.

2.6. Teknik-Teknik Konseling Humanistik

Corey (dalam Gantina Komalasari, et.al, 2016 : 271) mengatakan bahwa “Konselor harus memperlihatkan berbagai keterampilan interpersonal yang dibutuhkan dalam proses konseling”. Keterampilan-keterampilan tersebut antara lain:

- a. Mendengar aktif (*active listening*), yaitu memperhatikan perkataan konseli, sensitif terhadap kata atau kalimat yang diucapkan, intonasi dan bahasa tubuh konseli.
- b. Mengulang kembali (*restating/paraphrasing*), yaitu mengulang perkataan konseli dengan kalimat yang berbeda.
- c. Memperjelas (*clarifying*), adalah merespon pernyataan atau pesan konseli yang membingungkan dan tidak jelas, dengan memfokuskan pada isu-isu utama dan membantu individu tersebut untuk menemukan dan memperjelas perasaan-perasaannya yang bertolak belakang.
- d. Menyimpulkan (*summarizing*), merupakan keterampilan konselor untuk menganalisa seluruh elemen-elemen penting yang muncul dalam seluruh atau bagian sesi konseling. Kemampuan ini sangat dibutuhkan pada saat proses transisi dari satu topik ke topik lainnya.
- e. Bertanya (*questioning*), teknik ini bertujuan untuk menggali informasi yang lebih dalam dari konseli. Dalam bertanya terdapat dua jenis pertanyaan, yaitu: pertanyaan tertutup yang hanya memberi peluang jawaban ya atau tidak dan pertanyaan terbuka dengan menggunakan kata tanya seperti: apa (*what*), di mana (*where*), kapan (*when*), mengapa (*why*), bagaimana (*how*).
- f. Menginterpretasi (*interpreting*), yaitu kemampuan konselor dalam menginterpretasi pikiran, perasaan, atau tingkah laku konseli yang bertujuan untuk memberikan perspektif alternatif dan baru. Menginterpretasi membutuhkan keterampilan yang tinggi karena konselor harus dapat menyampaikan interpretasi bukan dogma. Selain

itu, konselor juga harus dapat menentukan waktu yang tepat untuk melakukan interpretasi dan memberikan kesempatan bagi konseli untuk melakukan refleksi atas pernyataan interpretasi konselor.

- g. Mengkonfrontasi (*confronting*), merupakan cara yang kuat untuk menantang konseli untuk melihat dirinya secara jujur. Konfrontasi adalah cara yang efektif untuk membuka mata anggota kelompok, akan tetapi bila dilakukan secara tidak berhati-hati akan memberikan efek yang buruk dan merusak.
- h. Merefleksikan perasaan (*reflecting feelings*), adalah kemampuan untuk merespon terhadap esensi perkataan konseli. Merefleksikan perasaan bukan sekedar memantulkan perasaan konseli tapi termasuk pula ekspresinya.
- i. Memberikan dukungan (*supporting*), adalah upaya memberikan penguatan dan penguatan kepada konseli, terutama ketika mereka berhasil membuka informasi-informasi personal. Konselor memberikan dukungan dengan memberikan perhatian penuh kepada konseli tersebut dengan cara mendengar aktif terhadap apa yang konseli katakan, mendekatkan diri secara psikologis, dan merespon dengan penuh dukungan. Namun, teknik dapat menjadi counterproductive karena konselor memberikan dukungan yang terlalu berlebihan.
- j. Berempati (*empathizing*), inti dari keterampilan empati adalah kemampuan pemimpin kelompok untuk sensitif terhadap hal-hal subyektif konseli. Untuk dapat melakukan empati, konselor harus memiliki perhatian dan penghargaan kepada konseli.

- k. Memfasilitasi (*facilitating*), teknik ini bertujuan memberdayakan konseli untuk mencapai tujuan-tujuannya. Terdapat beberapa cara yang spesifik yang dapat dilakukan konselor dalam memfasilitasi kliennya, antara lain: memfokuskan pada resistensi dalam diri konseli membantu konseli untuk menyadarinya, mengajarkan konseli untuk memfokuskan pada dirinya dan perasaan-perasaannya, mengajarkan konseli untuk berbicara secara langsung dan jujur, menciptakan situasi yang aman yang memberikan keberanian bagi konseli untuk mengambil resiko, memberikan dukungan kepada konseli ketika mereka mencoba tingkah laku baru, membantu konseli untuk memiliki sikap terbuka terhadap konflik, membantu konseli untuk mengatasi hambatan untuk berkomunikasi secara langsung, membantu konseli untuk mengintegrasikan apa yang mereka pelajari dalam proses konseling dan strategi untuk mengaplikasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari.
- l. Memulai (*initiating*), keterampilan untuk memulai kegiatan dalam proses konseling, seperti diskusi, menentukan tujuan, mencari alternatif solusi dan sebagainya.
- m. Menentukan tujuan (*setting goals*), keterampilan untuk menentukan tujuan konseling, di sini konselor harus dapat menstimulasi kliennya menentukan dan memperjelas tujuan-tujuan yang akan dicapai dalam konseling.
- n. Mengevaluasi (*evaluating*), keterampilan untuk mengevaluasi keseluruhan proses konseling, karena evaluasi merupakan kegiatan

yang berkelanjutan. Setiap selesai sesi konseling, konselor harus dapat mengevaluasi apa saja yang terjadi termasuk respons, pesan, dan perasaan dirinya sendiri.

- o. Memberikan umpan balik (*giving feedback*), merupakan keterampilan konselor untuk memberikan umpan balik yang spesifik, deskriptif, dan jujur atas dasar observasi dan reaksi terhadap tingkah laku konseli.
- p. Menjaga (*protecting*), yaitu upaya konselor untuk menjaga kliennya dari kemungkinan resiko-resiko psikologis dan fisik yang tidak perlu.
- q. Mendekatkan diri (*disclosing self*) kemampuan membuka informasi-informasi personal dengan tujuan membuat konseli menjadi lebih terbuka.
- r. Mencontoh model (*modeling*) konseli belajar dari mengobservasi tingkah laku konselor. Untuk itu, konselor harus dapat menampilkan nilai-nilai kejujuran, penghargaan, keterbukaan, mau mengambil resiko, dan asertif.
- s. Mengakhiri (*terminating*), yaitu keterampilan konselor untuk menentukan waktu dan cara mengakhiri kegiatan konseling. Keterampilan ini dibutuhkan untuk menutup sesi konseling dan mengakhiri konseling dengan sukses.

3. Layanan Konseling Individual

3.1. Pengertian Layanan Konseling Individual

Konseling individu adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dengan seorang klien. Klien

mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat ia pecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang profesional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi. Konseling ditujukan kepada individu yang normal yang menghadapi kesukaran dalam masalah pendidikan, pekerjaan, dan sosial dimana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri. Oleh karena itu, konseling ditujukan kepada individu-individu yang normal/susah menyadari kehidupan pribadinya.

Dalam konseling terdapat hubungan yang dinamis dan khusus, karena dalam interaksi tersebut, klien merasa diterima dan dimengerti oleh konselor. Dalam hubungan ini, konselor dapat menerima klien secara pribadi dan tidak memberikan penilaian. Klien merasa ada orang lain yang dapat mengerti masalah pribadinya dan mau membantu memecahkannya. Konselor dan klien saling belajar dalam pengalaman hubungan yang bersifat khusus dan pribadi ini. Konseling adalah proses belajar yang bertujuan agar klien dapat mengenal diri sendiri, menerima diri sendiri serta realistis dalam proses penyesuaian dengan lingkungannya. Suatu hubungan pribadi yang unik dalam konseling dapat membantu individu membuat keputusan, pemilihan dan rencana yang bijaksana serta dapat berkembang dan berperanan lebih baik dilingkungannya. Konseling membantu klien untuk mengerti diri sendiri, mengeksplorasi diri sendiri dan dapat memimpin diri sendiri dalam suatu masyarakat. Dalam konseling diharapkan klien dapat mengubah sikap, keputusan diri sendiri sehingga ia dapat lebih baik menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan memberikan kesejahteraan pada diri sendiri dan masyarakat sekitarnya.

Kontak pertama antara konselor dan klien umumnya akan mempengaruhi kelangsungan pertemuan dan hubungan selanjutnya serta tercapai tidaknya tujuan konseling. Karena itu hubungan yang akrab antara konselor dan klien harus ditumbuhkan dan dibina terus baik dalam pertemuan awal maupun dalam pertemuan-pertemuan selanjutnya.

Klien datang ke konselor atas kemauan sendiri atau dikirim oleh orang lain ataupun konselor sendiri yang menginginkan agar klien datang kepadanya, umumnya diliputi oleh keragu-raguan dan kecemasan serta mungkin pula takut apakah ia bebas mengemukakan perasaan atau masalah. Klien bertanya-tanya dalam dirinya, apakah ia dapat mempercayai konselor, apakah rahasianya tidak dibocorkan kepada orang lain, apakah hubungan dengan konselor dapat dibina dan memuaskan, dapatkah konselor membantunya. Kalau perasaan dan keragu-raguan tersebut tidak segera dihilangkan akan dapat mengganggu hubungan konselor dan klien.

Menurut Munro, dkk (dalam Abu Bakar M. Luddin, 2012 : 19) “Menyarankan agar konselor bersikap simpatik, menghargai dan peka. Hal ini karena klien mempunyai keinginan untuk merasakan bahwa konselor mampu melihat keadaan yang dihadapi klien sebagaimana klien itu melihatnya dan dapat menerima sebagaimana adanya kerangka berpikir klien. Klien akan mereaksi secara positif terhadap tindakan konselor yang bersahabat, bersikap membantu dan penuh pertimbangan yang matang”.

Carkhuff (dalam Abu Bakar M. Luddin, 2012 : 19) “Menyarankan agar konselor mempunyai keterampilan melayani (*attending skills*) yang diselenggarakan atau berlangsung dalam konteks atau kondisi-kondisi inti yang diperlukan dalam proses konseling. Kondisi-kondisi inti itu meliputi empati, penghargaan dan kekonkritan. Dengan keterampilan melayani yang berlangsung dalam kondisi inti itu akan memungkinkan klien terlibat dalam proses konseling yang sedang diberikan dan benar-benar memperhatikan dan memanfaatkan konseling yang sedang berlangsung. Keterampilan melayani itu meliputi (a) penyiapan klien, konteks dan diri konselor sendiri, (b) memperhatikan klien secara pribadi, (c) mengobservasikan dan mendengarkan”.

Secara umum proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling tersebut (konselor-klien). Setiap tahapan proses konseling memerlukan keterampilan-keterampilan khusus. Namun keterampilan-keterampilan itu bukanlah yang utama jika hubungan konseling tidak mencapai rapport. Dinamika hubungan konseling ditentukan oleh penggunaan keterampilan konseling yang bervariasi. Dengan demikian proses konseling tidak dirasakan oleh peserta konseling (konselor-klien) sebagai hal yang menjemukan. Akibatnya keterlibatan mereka dalam proses konseling sejak awal hingga akhir dirasakan sangat bermakna dan berguna. Konseling individual dibagi kepada tiga tahapan yaitu, tahap awal konseling, tahap pertengahan (tahap kerja) dan tahap akhir konseling.

3.2. Tujuan Konseling Individual

a. Tujuan umum

Tujuan umum layanan konseling individual adalah teratasinya masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai suatu yang tidak disukai adanya, suatu yang ingin dihilangkan, dan sesuatu yang dapat menghambat atau menimbulkan kerugian, maka upaya pengentasan masalah klien melalui layanan konseling individual akan mengurangi intensitas ketidaksesuaian atau keberadaan sesuatu yang dimaksud atau mengurangi intensitas hambatan dan kerugian yang ditimbulkan oleh suatu yang dimaksudkan itu. Dengan layanan konseling individu klien diringankan, kemampuan klien ditingkatkan, potensi klien dikembangkan.

Tujuan umum layanan konseling individual adalah pengentasan masalah klien dengan demikian, fungsi pengentasan sangat dominan dalam layanan ini.

b. Tujuan khusus

Dalam rangka tujuan umum itu, tujuan khusus layanan konseling individual dapat dirinci dan secara langsung dikaitkan dengan fungsi-fungsi konseling yang secara menyeluruh diembannya. Pertama, melalui layanan konseling individual klien memahami seluk-beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dinamis (fungsi pengentasan). Kedua, pemahaman itu dikembangkan persepsi dan sikap serta kegiatan untuk teratasinya secara spesifik masalah yang dialami klien (fungsi pengentasan) pemahaman dan pengentasan masalah merupakan fokus yang sangat khas, kongkrit dan langsung ditangani dalam layanan konseling individual. Ketiga, pengembangan dan pemeliharaan potensi klien melalui berbagai unsur positif yang ada pada dirinya merupakan latar belakang pemahaman dan pengentasan masalah klien yang dicapai (fungsi pengembangan/pemeliharaan). Keempat, fungsi pencegahan dimana diharapkan tercegahnya masalah-masalah baru yang mungkin timbul . kelima, fungsi advokasi yang apabila masalah yang dialami menyangkut dilanggarnya hak-hak klien. Layanan ini memiliki kemampuan untuk membela diri sendiri. (Prayitno, 2013 : 4-6)

3.3. Asas-asas Konseling Individual

Asas-asas konseling memperlancar proses dan memperkuat bangunan yang ada didalamnya. Asas-asas konseling individual diantaranya :

1. Asas Kerahasiaan

Segenap rahasia pribadi klien yang terbongkar menjadi tanggung jawab penuh konselor untuk melindunginya. Keyakinan klien akan adanya perlindungan yang demikian itu menjadi jaminan untuk suksesnya pelayanan.

2. Asas Kesukarelaan dan Keterbukaan

Kesukarelaan penuh klien untuk menjalani proses layanan konseling individual bersama konselor menjadi buah dari terjaminnya kerahasiaan pribadi klien. Dengan demikian asas kerahasiaan dengan kesukarelaan klien akan menghasilkan keterbukaan klien.

3. Asas Kekinian Dan Kegiatan

Dengan nuansa kekinian segenap proses layanan dapat dikembangkan dan atas dasar kekinian pulalah kegiatan klien dalam layanan dijalankan.

4. Asas Kenormatifan dan Keahlian

Segenap aspek teknis dan isi layanan konseling individual adalah normatif, tidak ada satupun yang boleh terlepas dari kaidah-kaidah normatif yang berlaku, baik norma agama, adat, hukum, ilmu, dan kebiasaan. Klien dan konselor terikat sepenuhnya oleh nilai-nilai dan norma yang berlaku. Yang paling terpenting dalam layanan konseling individual adalah keputusan diambil oleh klien sendiri. Konselor dengan tegas membiarkan klien tegak dengan sendirinya menghadapi tantangan yang ada (Prayitno, 2004 : 10-13)

Maka dapat dipahami bahwa dalam pemberian layanan individual kepada klien, seorang konselor harus memperlihatkan kepeduliannya kepada klien sehingga klien mempercayai konselor dan membuka diri untuk berbicara tentang permasalahan yang sedang dihadapi klien dan konselor tetap menggunakan asas-asas konseling.

3.4. Pendekatan dan Teknik Konseling Individual

Dalam proses layanan konseling individual digunakan berbagai pendekatan dan teknik untuk membangun hubungan yang intensif antara klien dan konselor.

1. Penerimaan Terhadap Klien

Konselor menerima klien secara terbuka apa adanya, ramah, dan lembut sehingga klien merasa diterima dalam suasana nyaman mungkin.

2. Posisi Duduk

Posisi duduk yang standar diberlakukan, konselor harus terlihat nyaman dalam melakukan konseling. Posisi yang dimodifikasikan dilakukan hanya dalam kondisi yang benar-benar menuntut.

3. Penstrukturan

Penstrukturan diperlukan untuk membawa klien memasuki arena layanan konseling individual untuk mengembangkan dirinya.

4. Teknik Umum

Konselor menggunakan teknik umum untuk mengembangkan proses konseling individual yang efektif dalam mencapai tujuan layanan. Teknik-teknik tersebut meliputi : 1) kontak mata, 2) kontak psikologis, 3) ajakan untuk berbicara, 4) tiga M (mendengar dengan cermat, memahami dengan tepat, merespon secara tepat dan positif, 5) keruntutan, 6) pertanyaan terbuka, 7) dorongan minimal, 8) refleksi (isi dan perasaan), 9) penyimpulan, 10) penafsiran, 11) konfrontasi, 12) ajakan untuk memikirkan sesuatu yang lain, 13) peneguhan hasrat, 14) penfrustasian klien, 15) strategi “tidak memanfaatkan klien”, 16) suasana diam, 17) transferensi dan kontraferensi, 18) teknik ekspresional, 19)

interpretasi pengalaman masa lampau, 20) asosiasi bebas, 21) sentuhan jasmaniah, 22) penilaian, 23) pelaporan. (Prayitno, 2013 : 16-19)

3.5. Tahapan Layanan Konseling Individual

1. Tahap Awal Konseling

- a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien. Hubungan konseling yang bermakna ialah apabila klien terlibat berdiskusi dengan konselor, hubungan akrab dan saling mempercayai harus ditumbuhkan dan dibina terus. Setiap klien mengharapkan adanya sikap empati, penghargaan dan kepekaan dari konselor. Klien ingin merasakan bahwa konselor mempunyai kemampuan melihat keadaan yang dihadapi klien sebagaimana klien itu melihatnya dapat ikut merasakan perasaan yang dialami klien serta dapat menerima sebagaimana adanya kerangka berpikir klien. Klien akan memberikan tanggapan terhadap tindakan konselor yang bersahabat, bersikap membantu dan penuh pertimbangan yang matang, klien juga akan memberikan tanggapan terhadap suasana yang dirasakannya sebagai membantunya, khususnya bila suasana itu sesuai dengan suasana perasaan dari pengalaman klien.
- b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah. Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian atau masalah yang ada pada klien. Klien sering tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin klien hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Oleh karena itu

amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselorlah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

- c. Membantu penaksiran dan penjajakan. Konselor berusaha menjelajahi atau menaksir kemungkinan mengemangkan isu atau masalah dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan yaitu, dengan membangkitkan semua potensi klien dan klien menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.
- d. Menegosiasikan kontrak. Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi : kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan, kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya dan klien apa pula, kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjang dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Di samping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien dan ajakan untuk kerjasama dalam proses konseling.

2. Tahap Pertengahan (tahap kerja)

Berangkat dari pada definisi masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: a) penjelajahan masalah

klien, b) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajahi tentang masalah klien. Menilai kembali masalah klien akan membantu klien memperoleh perspektif baru, alternatif baru yang mungkin berbeda dengan sebelumnya, dalam rangka mengambil keputusan dan tindakan. Dengan adanya perspektif baru, berarti ada dinamika pada diri klien menuju perubahan. Tanpa perspektif maka klien sulit untuk berubah. Adapun tujuan-tujuan tahap pertengahan ini yaitu:

- a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu dan kepedulian klien lebih jauh. Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar klien mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya.
- b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara. Hal ini dapat terjadi jika: pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling serta menampakan keperluan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya, kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan, kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.
- c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak. Kontrak di negosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Oleh karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada beberapa strategi yang perlu digunakan konselor yaitu, pertama

mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka menggali lagi lebih dalam masalahnya, karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya, kedua, menantang klien sehingga klien mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif untuk meningkatkan dirinya.

3. Tahap Akhir Konseling (tahap tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- a. Menurunnya kecemasan klien. Hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b. Adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d. Terjadinya perubahan sikap positif yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar seperti, orang tua, guru, teman, keadaan tidak menguntungkan dan sebagainya. Maksudnya klien sudah berpikir realistik.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini berfungsi sebagai pedoman yang memperjelas jalan, arah dan tujuan penelitian. Kerangka konseptual bisa juga disebut konsep atau pengertian yang merupakan definisi secara singkat dari kelompok fakta atau gejala. Dalam penelitian ini sebagai kerangka konseptual

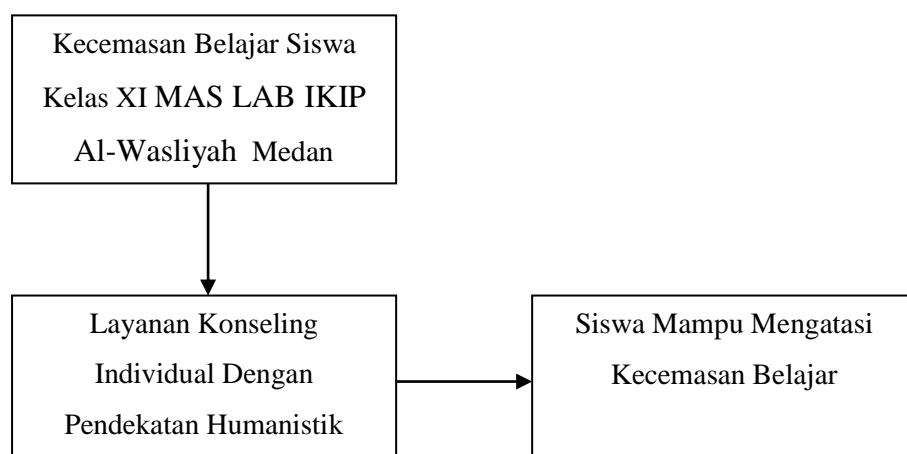
digeneralisasikan adalah : pendekatan humanistic, layanan konseling individual, dan kecemasan belajar.

Dari beberapa teori yang ada dapat dipahami bahwa layanan konseling individual adalah layanan bimbingan yang memberikan bantuan kepada siswa dalam memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa.

Layanan ini juga dikaitkan dengan pemberian pendekatan humanistic dimana pendekatan ini lebih melihat kepada perubahan tingkah laku individu. Layanan pendekatan individual dengan pendekatan humanistik akan memberikan pemahaman kepada siswa terhadap perubahan tingkah laku siswa yang berkaitan dengan kecemasan belajar. Dimana kecemasan adalah perasaan takut, perasaan khawatir, dan perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan yang dimiliki. Dan dapat kita lihat melalui layanan konseling individual diharapkan dapat mengatasi kecemasan belajar siswa seperti dibawah ini :

Tabel 2.1

Bagan Kerangka Konseptual



BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan, Jl. Garu II A No. 2, Harjosari I, Kec. Medan Amplas, Kota Medan, Sumatera Utara.

2. Waktu Penelitian

Adapun rencana pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Februari 2019 sampai September 2019.

Tabel 3.1

Rincian Waktu Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Bulan/Minggu																											
		Februari				Maret				April				Mei				Juli				Agustus				September			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Pengajuan Judul			■	■																								
2	Persetujuan Judul					■																							
3	Pembuatan Outline Proposal						■																						
4	Penulisan dan Bimbingan Proposal							■	■	■	■	■																	
5	Persetujuan Proposal												■	■															
6	Seminar Proposal													■	■	■													
7	Penelitian																	■	■	■	■								
8	Bimbingan Skripsi																					■	■	■	■				
9	Sidang Meja Hijau																										■	■	

B. Subjek dan Objek Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian kualitatif adalah mereka para responden atau informan yang dijadikan sebagai narasumber untuk menggali apa yang dibutuhkan peneliti. Menurut Sugiyono (2010 : 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini terdapat 1 kelas yang menjadi subjek penelitian yaitu kelas XI IPA dimana jumlah siswanya yaitu 25 orang dan jumlah keseluruhan dari 1 kelas tersebut berjumlah 25 orang.

Maka dalam penelitian ini ditentukan subjek penelitian yang kiranya peneliti dapat menggali dari wali kelas yang memberikan informasi mengenai tingkat kecemasan belajar siswa, guru bimbingan konseling yang memberikan saran serta informasi mengenai kecemasan belajar siswa kelas XI MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan, serta siswa-siswi kelas XI MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan.

Tabel 3.2
Subjek Penelitian

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	XI IPA	25 orang
	Jumlah	25 orang

2. Objek Penelitian

Menurut Sugiyono (2010 : 124) teknik purposive sampling teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Dalam penelitian ini ada siswa yang memenuhi persyaratan, yaitu :

- a. Siswa mengalami kecemasan terhadap belajar
- b. Kecemasan pada siswa sudah terjadi atau sebelum dilakukannya observasi
- c. Siswa pernah datang ke bilik konseling untuk melakukan konseling dengan konselor

Dari 25 siswa yang dapat dijadikan sampel maka terdapat 5 orang yang memiliki rasa cemas dalam belajar terlihat pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.3
Objek Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa	Objek
1	XI IPA	25 orang	5 orang
Total		25 orang	5 orang

C. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Menurut pendekatannya jenis penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti adalah pendekatan kualitatif. Menurut Sugiyono (2010 : 13), “penelitian kualitatif merupakan data yang mendalam, suatu data yang mengandung makna. Makna adalah data yang sebenarnya, data yang pasti yang merupakan suatu nilai di balik data yang tampak”.

Karena data yang diperoleh berupa kata-kata atau tindakan, maka jenis penelitian yang penulis gunakan adalah jenis penelitian deskriptif, yakni jenis penelitian yang hanya menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, situasi atau berbagai variabel. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang datanya dikumpulkan berupa kata-kata, gambar, dan buku angka-angka.

D. Defenisi Operasional Variabel

Setelah mengidentifikasi variabel penelitian, maka dapat dirumuskan Definisi Operasional Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Kecemasan dalam Belajar

Kecemasan dalam belajar merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan individu dapat menimbulkan kecemasan, konflik merupakan salah satu sumber munculnya rasa cemas. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.

2. Layanan Konseling Individual

Konseling individu adalah pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport* (suatu hubungan yang akrab ditandai dengan keharmonisan, kesesuaian, kecocokan dan saling tarik menarik. Semua ini bisa timbul bila dimulai dengan persetujuan, kesejajaran, kesukaan, dan persamaan, sehingga klien tidak merasa terancam berhubungan dengan konselor) dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah yang dihadapinya.

3. Pendekatan Humanistik

Humanistik adalah pandangan yang mengatakan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk merasakan pengalaman, yaitu mengekspresikan dari pada menekan pikiran-pikiran yang tidak sesuai dalam kehidupan ke arah yang lebih sesuai.

Menurut Rogers (dalam Gantina Komalasari, et.al, 2016 : 262), manusia melangkah maju menuju aktualisasi diri seiring dengan maju ke arah penyesuaian psikologis (*psychological adjusment*). Hal ini disebabkan karena manusia memiliki kapasitas untuk mengatur dan mengontrol tingkah lakunya.

E. Instrumen Penelitian

Dalam suatu penelitian, metode pengumpulan data merupakan faktor yang cukup penting dan mempengaruhi hasil penelitian. Hal ini disebabkan karena dengan pemilihan metode yang tepat, maka akan dapat diperoleh data yang tepat, akurat, dan relevan.

Berikut ini adalah beberapa jenis instrumen penelitian yaitu:

1. Observasi

Menurut Sutrisno Hadi (dalam Sugiyono 2006 : 126) “Observasi atau pengamatan merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan”. Dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan pengamatan. Agar pengamatan yang dilakukan berfokus pada tujuan penelitian. Observasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan langsung terhadap suatu objek yaitu objeknya adalah siswa, dalam suatu periode tertentu dan mengadakan pencatatan secara sistematis tentang hal-hal yang diamati. Sebagaimana diterangkan pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.4

Kisi-kisi Observasi Siswa di MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan Tahun Ajaran 2018/2019

NO	Variabel	Indikator
1	Kehadiran siswa	a. Absensi siswa

		b. Keberadaan siswa
2	Motivasi siswa	a. Dorongan dari dalam diri b. Dorongan dari di luar
3	Tindakan siswa/perilaku siswa dalam belajar	a. Sebelum pemberian layanan konseling individual b. Pada saat pemberian layanan konseling individual c. Setelah pemberian layanan konseling individual

2. Wawancara

Menurut Arikunto (2017 : 198), mengemukakan “Wawancara adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (interview) untuk memperoleh informasi dari terwawancara (interviewer). Wawancara digunakan untuk menilai keadaan seseorang, misalnya untuk mencari data tentang variabel latar belakang murid, orang tua, pendidikan, sikap terhadap sesuatu.

Dalam wawancara ini peneliti mewawancarai Guru Bimbingan dan Konseling, Guru Wali Kelas, Guru Bidang Studi dan Siswa. Untuk meminta rekomendasi sample serta informasi mengenai objek/sample tersebut. Wawancara dilakukan dengan kewajaran yang maksimal sehingga dapat diperoleh data mendalam. Bentuk pertanyaan yang penting dan sejalan dengan tujuan penelitian.

Tabel 3.5

Kisi-kisi Wawancara Untuk Guru Bimbingan Konseling

No	Indikator	Subindikator
1.	Pelaksanaan konseling individual	a. Pelaksanaan konseling individual disekolah b. Program konseling individual
2.	Keadaan siswa disekolah	a. Mengetahui gambaran umum permasalahan siswa yang sering dialami b. mengetahui tingkah laku siswa selama dilingkungan sekolah c. nama-nama siswa yang sering mengalami masalah
3.	Penanganan masalah	a. berkolaborasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran dan orang tua siswa dalam penanganan permasalahan siswa

Tabel 3.6

Kisi-kisi wawancara untuk Wali Kelas

No	Indikator	Subindikator
1.	Keadaan siswa disekolah	a. Permasalahan yang sering dialami siswa b. Tingkah siswa yang ditampilkan siswa selama dilingkungan sekolah c. Mengetahui kegiatan siswa didalam kelas selama proses belajar mengajar
2.	Penanganan masalah siswa	a. Menyelesaikan masalah siswa dengan sendiri b. Menyerahkan siswa yang bermasalah kepada guru Bimbingan dan Konseling c. Berkolaborasi dan bekerja sama dengan

		Guru Bimbingan dan Konseling
--	--	------------------------------

Tabel 3.7

Kisi-kisi wawancara siswa kelas XI MAS LAB IKIP Al-Wasliyah Medan

No.	Indikator	Subindikator	Item
1.	Suasana Hati	- Perasaan ketika proses pembelajaran berlangsung	1
		- Lebih mudah tersinggung (peka/sensitif) terhadap orang lain	2
2.	Pikiran	- Khawatir	3
		- Sulit berkonsentrasi ketika pembelajaran berlangsung	4
3.	Motivasi	- Menghindari situasi	5
		- Kurang percaya diri	7
4.	Perilaku	- Perilaku yang ditampilkan ketika diberi tugas-tugas oleh guru	6, 8

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkan ke dalam unit-unit memilih mana yang penting dan mana yang akan

dipelajari dan membuat kesimpulan yang dapat diuraikan dan dijelaskan kepada orang lain.

Proses analisis data sebagai berikut :

1. Reduksi Data

Di artikan sebagai proses pemilihan yang muncul dari catatan-catatan dan hasil observasi dilapangan. Reduksi data yang dilakukan dengan membuang beberapa data yang tidak ada hubungannya dengan masalah peneliti. Reduksi data yang dilakukan secara terus menerus selama penelitian berlangsung.

2. Penyajian Data

Sebagian sekumpulan informasi terusun yang memberikan kemungkinan adanya penarik kesimpulan dan melakukan perbaikan kembali dan tindak lanjut.

3. Penarikan Kesimpulan

Setelah data telah tersajikan dalam rangkaian analisis data, maka proses selanjutnya adalah penarikan kesimpulan. Proses ini ditinjau ulang dari hasil catatan dilapangan dan observasi untuk dapat mengembangkan inter subjektivitas, sehigga tampak jelas minat belajarnya.

Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik analisis data kualitatif dan penelitian ini dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah selesai dilapangan.

BAB IV

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

1. Identitas Sekolah

MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan berdiri pada tahun 1991. Sekolah yang berstatus swasta dan beralamat di Jl. Garu II No. 2 Medan Amplas.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini :

- a. Nama Sekolah : MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH MEDAN
- b. Alamat : Jl. Garu II No. 2 Medan
- c. Kode pos : 20147
- d. Kecamatan : Medan Amplas, Medan Kota
- e. Provinsi : Sumatera Utara
- f. Status sekolah : Swasta
- g. NSS / NPSN : 60728317
- h. Tahun berdiri sekolah : 1991
- i. Jenjang Akreditasi : Terakreditasi (B)
- j. Nama Kepala Madrasah : Drs. Salim Dongoran

2. Visi dan Misi Sekolah

Visi sekolah

Membina insan yang bertaqwa kepada Allah SWT, dan berkepribadian yang mantap serta mandiri.

Misi sekolah

- a. Menyelenggarakan pendidikan yang bermutu untuk mewujudkan insan yang berpengetahuan dan berakhlakul karimah.

Mengembangkan semangat keunggulan yang dimiliki oleh Madrasah Aliyah dengan mempelajari ilmu-ilmu agama Islam sesuai dengan kurikulum Madrasah Aliyah yaitu: Al-Qur'an/Hadist, Bahasa Arab, Aqidah/Akhlak, Fiqih, Sejarah Kebudayaan Islam dan Praktek Dakwah serta pendidikan komputer.

3. Keadaan Sarana dan Prasarana

Adapun keadaan sarana dan prasarana di MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH adalah sebagai berikut :

Tabel 4.1

Keadaan sarana dan prasarana

No.	Keterangan Gedung	Jumlah	Keadaan/kondisi			
			Baik	Rusak ringan	Rusak berat	Luas m2
1.	Ruang Kelas	3	✓			
2.	Ruang Perpustakaan	1	✓			
3.	Laboratorium Komputer	1	✓			

4.	Laboratorium IPA	1	✓			
5.	Laboratorium Bahasa	1	✓			
6.	Ruang BK	1	✓			
7.	Musholla	1	✓			
8.	Ruang Kepala Sekolah	1	✓			
9.	Ruang Guru	1	✓			
10.	Ruang Tata Usaha	1	✓			
11.	Kamar Mandi Guru	1	✓			

4. Struktur Organisasi Sekolah

- a. Kabid dan Kasi Mapenda Kementerian Agama Provinsi dan Kota Medan
- b. Kepala Madrasah
- c. BPSM BINAAN UMN AW/KOMITE MADRASAH MA LAB IKIP AL WASLIYAH Medan
- d. KTU
- e. Wakil Kepala Madrasah
- f. Guru Mata Pelajaran
- g. Wali Kelas
- h. Guru Bp/Bk
- i. Osis
- j. Siswa

5. Data Guru dan Pegawai

Tabel 4.2

Nama Guru-guru MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH MEDAN

No	Nama	Mata Pelajaran
1.	Drs. Salim Dongoran	Qur'an/Hadist
2.	Panggabean Siregar, S.Pd	Matematika
3.	Rosdiana Dewi, S.E, S.Pd	PPKN
4.	Yusnaini Nasution, S.Pd	B. Indonesia
5.	Ridawati Sitindaon, S.Pd	Sejarah
6.	Dra. Halimah Lubis	Ekonomi
7.	Drs. Yusran Idris Harahap	Fikih
8.	Nurmariawati, S.Pd	Matematika
9.	Wildani Safitri Harahap, S.Pd	B. Inggris
10.	Dra. Elfinaria Hasibuan	Biologi
11.	Salamiah, S.Pd	SBK
12.	Dewi Santika Marpaung, S.Pd	Kimia
13.	Yuliani Safitri, S.Pd	B. Indonesia
14.	Ashari Arisandi Nasution, S.PdI	SKI
15.	Drs. Iskandar Muda	Penjasorkes
16.	Mahlan Amdad, S.Pd	Fisika

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan di MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan ini adalah pelaksanaan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan humanistik untuk mengatasi rasa cemas dalam belajar pada siswa kelas XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan. Adapun objek dalam penelitian ini berjumlah 5 orang siswa dari kelas XI yaitu kelas XI IPA. Hal ini dilakukan agar peneliti lebih fokus pada masalah yang akan diselesaikan untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Selanjutnya untuk mengetahui kecemasan dalam belajar pada siswa ini direkomendasikan oleh guru BK. Untuk memperkuat apakah memang ada siswa disekolah tersebut yang mengalami masalah kecemasan dalam belajar maka peneliti melakukan observasi dan wawancara kepada objek yang akan diteliti sebelum melakukan layanan konseling individual. Adapun pedoman observasi dan daftar pertanyaan sudah dipersiapkan oleh peneliti sehingga pedoman observasi dan daftar wawancara dapat digunakan untuk mengumpulkan data tentang rasa cemas dalam belajar disekolah tersebut.

1. Pelaksanaan Layanan Konseling Individual di MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan

a. Hasil observasi

Layanan konseling individual merupakan salah satu dari sekian banyaknya layanan dalam bimbingan dan konseling. Layanan konseling ini adalah layanan yang paling utama dari layanan-layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling haruslah dilakukan oleh seseorang yang profesional dalam bidangnya yaitu seorang konselor atau lulusan strata satu (S1).

Layanan konseling individual dilakukan bertujuan untuk membantu siswa dalam menghadapi masalahnya dengan memberikan solusi untuk masalahnya, baik itu masalah dalam lingkungan sekolah maupun diluar lingkungan sekolah, khususnya dalam mengatasi rasa cemas dalam belajar.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di sekolah MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan layanan konseling individual berjalan dengan baik.

Guru BK sering menangani banyak masalah siswa baik itu masalah absensi, keterlambatan, atribut pakaian sekolah, dan lain sebagainya hanya saja guru BK jarang melakukan layanan konseling individual terkait dengan permasalahan mengenai kecemasan siswa dalam belajar. Serta pelayanan layanan konseling individual di MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan lebih sering siswa yang dipanggil guru BK untuk melakukan konseling individual dari pada mereka yang datang keruangan BK atas kemauan sendiri dan menceritakan masalahnya. Artinya layanan konseling individual yang dilakukan oleh guru BK di sekolah tersebut lebih bersifat insidental (dadakan) dari pada terjadwal.

b. Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan dengan Bapak Habibi selaku guru bimbingan dan konseling di MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan yang dilakukan pada tanggal 29 Juli 2019 di ruangan BK mengenai pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah sudah berjalan dengan baik, akan tetapi belum semua pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dilakukan dikarenakan waktu yang tidak memungkinkan untuk melakukan semua layanan, layanan yang paling sering dilakukan adalah layanan informasi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada wali kelas ibu EH juga selaku guru bidang studi biologi, pada tanggal 31 Juli 2019 diruang guru mengenai pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling disekolah sudah berjalan dengan baik. Guru BK cukup sigap dalam menyelesaikan masalah siswa. Apabila ada guru lain menceritakan permasalahan yang dialami oleh siswa didalam kelas guru langsung menangani masalah tersebut dan memanggil siswa yang bersangkutan untuk datang keruangan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan guru BK MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan bimbingan dan konseling sudah berjalan dengan baik, hanya saja layanan konseling individual masih jarang dilaksanakan mengenai permasalahan kecemasan siswa ketika proses pembelajaran berlangsung. Siswa yang mempunyai masalah kecemasan dalam belajar dapat menghambat perkembangan anak ke tahap selanjutnya serta akan berpengaruh pada nilai akademik anak oleh karena itu layanan konseling individual sangat dibutuhkan dalam membantu peserta didik untuk dapat mencari solusi agar masalah yang dialami oleh peserta didik dapat terselesaikan sebagaimana mestinya.

2. Gambaran Umum kecemasan dalam belajar pada siswa kelas XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan

a. Hasil Observasi

Siswa sebagai aset bangsa memiliki peran penting dalam peningkatan sumber daya manusia, sehingga siswa dituntut untuk mampu memberikan hasil belajar sesuai harapan sekolah dan dunia pendidikan. Untuk memenuhi hal tersebut tidak semua siswa mampu dengan mudah memenuhi harapan tersebut.

Bagi siswa yang mengalami hambatan apakah itu bersifat internal atau eksternal tentunya memunculkan kekhawatiran apabila tidak dapat memenuhi standart yang telah ditetapkan. Kekhawatiran yang berlarut-larut inilah yang dapat memunculkan kecemasan pada siswa tatkala berada dalam proses pembelajaran. Seperti hasil observasi yang dilakukan di MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan masih ada beberapa siswa yang mengalami masalah kecemasan dalam belajar ketika proses pembelajaran berlangsung ataupun dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Oleh karena itu, peneliti merasa perlu diadakannya layanan konseling individual untuk membantu siswa mengatasi permasalahan yang sedang dihadapinya yaitu mengenai kecemasan dalam belajar.

Oleh karena itu, pentingnya mengatasi kecemasan dalam belajar karena siswa yang mengalami masalah kecemasan dalam belajar akan sulit untuk berkonsentrasi serta akan berpengaruh pada nilai akademik siswa, dan apabila masalah tersebut dibiarkan dan berlarut-larut siswa akan menjadi malas belajar dan merasa pasrah dengan apa pun yang diperolehnya.

b. Hasil Wawancara

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan Bapak Habibi selaku guru bimbingan dan konseling disekolah tersebut, pada tanggal 29 Juli 2019 diruangan bimbingan dan konseling mengenai kecemasan dalam belajar di kelas XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan beliau mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan berkonsentrasi ketika proses pembelajaran berlangsung ataupun kurang mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap guru wali kelas Ibu EH selaku guru biologi, pada tanggal 31 Juli 2019 diruangan guru beliau mengatakan bahwa ada beberapa siswa yang sulit berkonsentrasi ketika belajar serta malas dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Semua hasil wawancara diatas didukung dengan observasi yang dilakukan oleh peneliti terkait dengan masalah kecemasan dalam belajar pada siswa kelas XI IPA bahwa benar masih ada beberapa siswa yang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi ketika proses pembelajaran berlangsung, dan siswa merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan siswa yang berinisial PY kelas XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan pada tanggal 29 Juli 2019. Siswa yang berinisial PY ini menyatakan bahwa ia sangat sulit berkonsentrasi ketika belajar dirumah maupun ketika mengikuti pelajaran disekolah.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan siswa kedua yang berinisial TF kelas XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan pada tanggal 29 Juli 2019. Siswa yang berinisial TF ini mengatakan bahwa ia merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan siswa ketiga yang berinisial HA kelas XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan pada tanggal 29 Juli 2019. Siswa yang berinisial HA ini mengatakan bahwa ia merasa tegang ketika proses pembelajaran berlangsung.

Kemudian peneliti melakukan wawancara dengan siswa keempat yang berinisial MS kelas XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan pada tanggal 29

Juli 2019. Siswa yang berinisial MS ini mengatakan bahwa ia gemetar ketika harus menyelesaikan soal atau untuk mengemukakan pendapat di depan kelas.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan siswa yang berinisial MH pada tanggal 29 Juli 2019. Siswa yang berinisial MH ini mengatakan bahwa ia merasa ketika diberi tugas oleh guru ada teman yang bisa dicontek hasil dari tugas yang sudah dikerjakannya itu atau bergantung kepada teman yang lain tanpa berusaha mengerjakannya terlebih dahulu jadi karna pemikirannya yang seperti itulah yang menyebabkan ia malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Dari pernyataan-pernyataan diatas bahwa benar mereka mengalami kecemasan dalam belajar. Hal ini diketahui berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dan diperkuat dengan hasil wawancara kepada guru BK, dan wali kelas. Masing-masing guru mengatakan bahwa siswa mengalami kecemasan dalam belajar ketika proses pembelajaran berlangsung.

3. Mengatasi Kecemasan Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan

a. Hasil Observasi

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti diketahui bahwa mengatasi kecemasan dalam belajar melalui layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan humanistik di XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH medan belum terlaksana dengan baik. Hal ini disebabkan karena waktu yang tidak memadai untuk melakukan layanan konseling individual. Padahal layanan konseling individual adalah layanan yang diberikan kepada siswa untuk

membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, agar siswa mampu mencari solusi dan menyelesaikan masalahnya terutama mengenai kecemasan dalam belajar. Konseling individu ini merupakan salah satu layanan yang terdapat dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk membantu siswa dalam menghadapi kecemasan atau masalah yang mengganggu perkembangannya dalam kehidupan sehari-hari baik dilingkungan keluarga maupun dilingkungan sekolah. Oleh karena itu pelaksanaan layanan konseling individual sangat penting dilaksanakan disekolah, hal itu agar guru BK bisa mengidentifikasi apa sebenarnya yang menyebabkan siswa mengalami gangguan yang membuat siswa mengalami gangguan yang membuat siswa mengalami kecemasan dalam belajar ketika proses pembelajaran berlangsung.

Dalam pelaksanaan layanan konseling individual seorang guru BK harus dapat meyakinkan siswanya dan yakin terhadap dirinya sendiri. Serta guru BK juga harus menjaga rahasia mengenai masalah yang dihadapi oleh siswanya dari orang lain. Karena dalam bimbingan dan konseling itu sendiri kerahasiaan adalah salah satu asas yang paling mendasari.

Adapun prinsip kerja dari layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan humanistik yaitu membina hubungan baik (good rapport), membuat klien bisa menerima dirinya dengan segala potensi dan keterbatasannya, merangsang kepekaan emosi klien, membuat klien bisa mencari solusi permasalahannya sendiri, mengembangkan potensi dan emosi positif klien.

b. Hasil Wawancara

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Habibi selaku guru BK di XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan pada tanggal 29 Juli 2009 di ruangan

bimbingan dan konseling bahwa ada siswa di kelas XI yang mempunyai masalah kecemasan dalam belajar yang berjumlah 5 orang. Begitu juga hasil wawancara peneliti dengan guru wali kelas sekaligus guru mata pelajaran Biologi pada tanggal 31 Juli 2019 diruangan guru bahwasanya ada siswa di kelas XI berjumlah 5 orang yang mengalami kecemasan dalam belajar ketika proses pembelajaran berlangsung. Dalam hal ini guru BK siap membantu peneliti untuk mengatasi kecemasan dalam dalam belajar dengan cara memanggil para siswa yang menurut catatannya mengalami kecemasan dalam belajar. Kemudian guru BK memberikan waktu kepada peneliti untuk melakukan layanan konseling individual terkait dengan kecemasan dalam belajar.

c. Pelaksanaan Layanan Konseling Individual

Layanan Konseling Individual Pertemuan 1

setelah guru BK memanggil para siswa dan memberikan waktu kepada peneliti, selanjutnya peneliti melaksanakan layanan konseling individual secara tertutup dengan siswa yang terkait yaitu (PY, TH, HA, MS, MH) sebagai langkah awal peneliti melakukan identifikasi masalah kecemasan dalam belajar.

1. Siswa 1 (inisial PY)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial PY kelas XI pada tanggal 29 Juli 2019 di ruang BK MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk.

S : assalamualaikum, permisi bu. Tadi saya disuruh bapak Habibi untuk menemui ibu.

P : waalaikum salam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa untuk masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh saya tahu namanya siapa ?

S : Putri Yani bu.

P : bagaimana kabarnya hari ini ?

S : alhamdulillah baik bu.

P : hari ini pelajarannya apa saja ?

S : bahasa inggris, biologi, dan matematika bu.

P : sudah tahu belum kenapa kamu disuruh guru BK keruangan BK ini ?

S : belum tahu bu. Emang kenapa bu ?

P : jadi begini disini saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat asas-asas yang harus dipatuhi oleh klien dan konselor. Salah satu asasnya yaitu asas kerahasiaan jadi masalah apapun yang sedang kamu hadapi sekarang kamu boleh ceritakan semuanya ke saya dan jangan takut kalau masalah kamu akan diketahui orang lain karena saya akan merahasiakannya dan hanya diketahui oleh kamu dan saya. Sampai disini bisa dipahami ?

S : iya bu saya paham.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai masalah yang dialaminya saat ini dan siswa pun menjelaskannya.

P : jadi begini guru BK menyuruh kamu menemui saya keruangan ini karena saya dengar dari beliau bahwasanya kamu mengalami masalah dalam belajar yaitu

kamu sangat sulit berkonsentrasi ketika belajar dirumah maupun ketika mengikuti pelajaran disekolah. Apa benar begitu ?

S : iya bu benar saya kesulitan berkonsentrasi ketika belajar dirumah maupun ketika mengikuti pelajaran disekolah.

P : kira-kira menurut kamu, apa yang membuat kamu sulit berkonsentrasi ?

S : saya merasa sulit berkonsentrasi ketika pelajaran tertentu aja bu. Saya sulit berkonsentrasi ketika pelajaran matematika. Ketika pelajaran matematika saya merasa tidak mampu ketika saya diberi soal untuk mengerjakannya. Saya takut jawaban yang saya tulis itu salah. Itu yang buat saya sulit berkonsentrasi ketika pelajaran dimulai bu.

Setelah siswa menceritakan permasalahannya selanjutnya peneliti menggunakan teknik konseling humanistik untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, peneliti melakukan teknik ini dengan cara menjelaskan kepada siswa bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Dengan bagaimana kita menyadari dan menerima diri kita dengan segala potensi dan keterbatasannya. Dan dalam belajar tidak ada yang namanya salah. Dan kita tidak akan pernah tahu kalau kita tidak pernah mencobanya sama sekali. Setelah menjelaskannya dan siswa mulai memahami permasalahan yang sedang dialaminya, kemudian peneliti mengeksplorasi permasalahan siswa tersebut. Selanjutnya melakukan reassessment (penilaian kembali), meninjau kembali permasalahan yang dihadapi siswa mengenai kecemasan dalam belajar. Namun dalam hal ini, peneliti harus menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli dengan siswa agar proses konseling berjalan dengan baik sesuai dengan kesepakatan yang telah dibangun.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan kegiatan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan dalam belajar, sebagai kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa mulai mencoba menerima potensi yang dimilikinya dan menerima keterbatasannya. Peneliti meyakinkan siswa bahwa dalam belajar tidak ada yang namanya salah dan hasilnya tidak akan diketahui jika kita tidak memulai untuk mencobanya. Dan peneliti juga menyarankan kepada siswa untuk melakukannya perlahan-lahan. Sebelum peneliti mengakhiri kegiatan konseling peneliti membuat kesepakatan dengan siswa untuk melakukan proses konseling lagi untuk mengevaluasi atau melihat perubahan dari siswa terkait dengan masalah kecemasan dalam belajar.

2. Siswa 2 (inisial TF)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial TF kelas XI pada tanggal 29 Juli 2019 di ruang BK MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk.

S : assalamualaikum, permisi bu. Tadi saya disuruh bapak Habibi untuk menemui ibu.

P : waalaikum salam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa untuk masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh saya tahu namanya siapa ?

S : Tari Fazirah bu.

P : bagaimana kabarnya hari ini ?

S : alhamdulillah baik bu.

P : hari ini pelajarannya apa saja ?

S : bahasa inggris, biologi, dan matematika bu.

P : sudah tahu belum kenapa kamu disuruh guru BK keruangan BK ini ?

S : belum tahu bu. Emang kenapa bu ?

P : jadi begini disini saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat asas-asas yang harus dipatuhi oleh klien dan konselor. Salah satu asasnya yaitu asas kerahasiaan jadi masalah apapun yang sedang kamu hadapi sekarang kamu boleh ceritakan semuanya ke saya dan jangan takut kalau masalah kamu akan diketahui orang lain karena saya akan merahasiakannya dan hanya diketahui oleh kamu dan saya. Sampai disini bisa dipahami ?

S : iya bu saya paham.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai masalah yang dialaminya saat ini dan siswa pun menjelaskannya.

P : jadi begini guru BK menyuruh kamu menemui saya keruangan ini karena saya dengar dari beliau bahwasanya kamu mengalami masalah dalam belajar yaitu kamu merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Apa benar begitu ?

S : iya bu benar saya merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

P : kira-kira menurut kamu, apa yang membuat kamu merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru ?

S : saya merasa tidak mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh semua guru mata pelajaran bu. Saya seperti itu karena saya merasa setiap saya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru saya tidak pernah mendapatkan nilai yang bagus seperti teman-teman saya. Apalagi ketika ada tugas kelompok bukan saya tidak mau membantu mereka dalam mengerjakan tugas itu bu tapi saya merasa kalau saya ngebantu mereka yang ada nanti nilainya jelek makanya saya tidak mau membantu mereka saya biarkan saja yang selalu mendapatkan nilai tinggi itu yang mengerjakan. Itu yang buat saya merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru bu.

Setelah siswa menceritakan permasalahannya selanjutnya peneliti menggunakan teknik konseling humanistik untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, peneliti melakukan teknik ini dengan cara menjelaskan kepada siswa bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Dengan bagaimana kita menyadari dan menerima diri kita dengan segala potensi dan keterbatasannya. Dan dalam belajar tidak ada yang namanya salah. Dan kita tidak akan pernah tahu kalau kita tidak pernah mencobanya sama sekali. Dan apabila ia terus mencobanya dan menghilangkan persepsi buruknya bahwa apa yang ia usahakan pasti akan mendapatkan hasil yang bagus. Dan begitu juga dengan nilainya apabila ia terus belajar dan mengasah kemampuan yang ia miliki maka ia akan mendapatkan nilai yang bagus seperti teman-temannya. Setelah menjelaskannya dan siswa mulai memahami permasalahan yang sedang dialaminya, kemudian peneliti mengeksplorasi

permasalahan siswa tersebut. Selanjutnya melakukan reassessment (penilaian kembali), meninjau kembali permasalahan yang dihadapi siswa mengenai kecemasan dalam belajar. Namun dalam hal ini, peneliti harus menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli dengan siswa agar proses konseling berjalan dengan baik sesuai dengan kesepakatan yang telah dibangun.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan kegiatan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan dalam belajar, sebagai kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa mulai mencoba menerima potensi yang dimilikinya. Peneliti meyakinkan siswa bahwa dalam belajar tidak ada yang namanya salah dan hasilnya tidak akan diketahui jika kita tidak memulai untuk mencobanya. Dan peneliti juga menyarankan kepada siswa untuk melakukannya perlahan-lahan. Sebelum peneliti mengakhiri kegiatan konseling peneliti membuat kesepakatan dengan siswa untuk melakukan proses konseling lagi untuk mengevaluasi atau melihat perubahan dari siswa terkait dengan masalah kecemasan dalam belajar.

3. Siswa 3 (inisial HA)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial HA kelas XI pada tanggal 29 Juli 2019 di ruang BK MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk.

S : assalamualaikum, permisi bu. Tadi saya disuruh bapak Habibi untuk menemui ibu.

P : waalaikum salam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa untuk masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh saya tahu namanya siapa ?

S : Helvi Apriyanti bu.

P : bagaimana kabarnya hari ini ?

S : alhamdulillah baik bu.

P : hari ini pelajarannya apa saja ?

S : bahasa inggris, biologi, dan matematika bu.

P : sudah tahu belum kenapa kamu disuruh guru BK keruangan BK ini ?

S : belum tahu bu. Emang kenapa bu ?

P : jadi begini disini saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat asas-asas yang harus dipatuhi oleh klien dan konselor. Salah satu asasnya yaitu asas kerahasiaan jadi masalah apapun yang sedang kamu hadapi sekarang kamu boleh ceritakan semuanya ke saya dan jangan takut kalau masalah kamu akan diketahui orang lain karena saya akan merahasiakannya dan hanya diketahui oleh kamu dan saya. Sampai disini bisa dipahami ?

S : iya bu saya paham.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai masalah yang dialaminya saat ini dan siswa pun menjelaskannya.

P : jadi begini guru BK menyuruh kamu menemui saya keruangan ini karena saya dengar dari beliau bahwasanya kamu mengalami masalah dalam belajar yaitu kamu merasa tegang ketika proses pembelajaran berlangsung. Apa benar begitu ?

S : iya bu benar saya merasa tegang ketika proses pembelajaran berlangsung

P : kira-kira menurut kamu, apa yang membuat kamu merasa tegang ketika proses pembelajaran berlangsung ?

S : saya merasa tegang pada pelajaran tertentu saja bu. Saya merasa tegang ketika pelajaran matematika bu. Karena guru mata pelajaran matematika sering memberikan kuis mendadak dan saya belum mempersiapkan diri seperti belajar dan mengulang kembali pelajaran bu. Itu yang membuat saya tegang.

Setelah siswa menceritakan permasalahannya selanjutnya peneliti menggunakan teknik konseling humanistik untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, peneliti melakukan teknik ini dengan cara menjelaskan kepada siswa bahwa tidak ada yang perlu ditakuti kecuali hanya Allah SWT. Dan ia hanya perlu belajar dan mengulang kembali pelajaran yang diberikan oleh guru walaupun esok harinya tidak ada kuis maupun ulangan harian untuk semua mata pelajaran. Dan dalam belajar tidak ada yang namanya salah. Dan kita tidak akan pernah tahu kalau kita tidak pernah mencobanya sama sekali. Setelah menjelaskannya dan siswa mulai memahami permasalahan yang sedang dialaminya, kemudian peneliti mengeksplorasi permasalahan siswa tersebut. Selanjutnya melakukan reassessment (penilaian kembali), meninjau kembali permasalahan yang dihadapi siswa mengenai kecemasan dalam belajar. Namun dalam hal ini, peneliti harus menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-

benar peduli dengan siswa agar proses konseling berjalan dengan baik sesuai dengan kesepakatan yang telah dibangun.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan kegiatan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan dalam belajar, sebagai kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa mengulang kembali pelajaran dirumah yang diberikan oleh guru walaupun esok harinya tidak ada kuis ataupun ulangan harian untuk semua mata pelajaran. Peneliti meyakinkan siswa bahwa dalam belajar tidak ada yang namanya salah dan hasilnya tidak akan diketahui jika kita tidak memulai untuk mencobanya. Dan peneliti juga menyarankan kepada siswa untuk melakukannya perlahan-lahan. Sebelum peneliti mengakhiri kegiatan konseling peneliti membuat kesepakatan dengan siswa untuk melakukan proses konseling lagi untuk mengevaluasi atau melihat perubahan dari siswa terkait dengan masalah kecemasan dalam belajar.

4. Siswa 4 (inisial MS)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial MS kelas XI pada tanggal 29 Juli 2019 di ruang BK MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk.

S : assalamualaikum, permisi bu. Tadi saya disuruh bapak Habibi untuk menemui ibu.

P : waalaikum salam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa untuk masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh saya tahu namanya siapa ?

S : Muhammad Saputra bu.

P : bagaimana kabarnya hari ini ?

S : alhamdulillah baik bu.

P : hari ini pelajarannya apa saja ?

S : bahasa inggris, biologi, dan matematika bu.

P : sudah tahu belum kenapa kamu disuruh guru BK keruangan BK ini ?

S : belum tahu bu. Emang kenapa bu ?

P : jadi begini disini saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat asas-asas yang harus dipatuhi oleh klien dan konselor. Salah satu asasnya yaitu asas kerahasiaan jadi masalah apapun yang sedang kamu hadapi sekarang kamu boleh ceritakan semuanya ke saya dan jangan takut kalau masalah kamu akan diketahui orang lain karena saya akan merahasiakannya dan hanya diketahui oleh kamu dan saya. Sampai disini bisa dipahami ?

S : iya bu saya paham.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai masalah yang dialaminya saat ini dan siswa pun menjelaskannya.

P : jadi begini guru BK menyuruh kamu menemui saya keruangan ini karena saya dengar dari beliau bahwasanya kamu mengalami masalah dalam belajar yaitu kamu gemetar ketika harus menyelesaikan soal atau untuk mengemukakan pendapat di depan kelas. Apa benar begitu ?

S : iya bu benar saya gemetar ketika harus menyelesaikan soal atau untuk mengemukakan pendapat di depan kelas

P : kira-kira menurut kamu, apa yang membuat kamu gemetar ketika harus menyelesaikan soal atau untuk mengemukakan pendapat di depan kelas ?

S : saya gemetar ketika harus menyelesaikan soal atau untuk mengemukakan pendapat di depan kelas karena saya merasa kurang percaya diri apabila berbicara maupun menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru didepan kelas bu. Karena saya gemetar apabila disuruh maju kedepan oleh guru membuat saya malu dan minder sama temen-temen bu. Itu yang membuat saya gemetar.

Setelah siswa menceritakan permasalahannya selanjutnya peneliti menggunakan teknik konseling humanistik untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, peneliti melakukan teknik ini dengan cara menjelaskan kepada siswa bahwa apa yang dilakukannya dengan memberanikan diri untuk maju kedepan kelas untuk menyelesaikan soal atau mengemukakan pendapat itu sudah benar dan sangat bagus. Tidak ada yang namanya salah dalam belajar. Ia hanya perlu memberanikan diri dan membiasakan diri untuk tampil didepan banyak orang. Dan semua itu tidak dapat dilakukan dengan spontan ataupun secara tiba-tiba, ia juga perlu mempersiapkan diri sebelum tampil didepan umum agar apa yang ia bicarakan didepan banyak orang dapat dimengerti dan tidak keluar dari pembahasan yang sedang dibahas. Dan semua itu dilakukan secara perlahan-lahan. Setelah menjelaskannya dan siswa mulai memahami permasalahan yang sedang dialaminya, kemudian peneliti mengeksplorasi permasalahan siswa tersebut. Selanjutnya melakukan reassessment (penilaian kembali), meninjau kembali permasalahan yang dihadapi siswa mengenai

kecemasan dalam belajar. Namun dalam hal ini, peneliti harus menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli dengan siswa agar proses konseling berjalan dengan baik sesuai dengan kesepakatan yang telah dibangun.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan kegiatan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan dalam belajar, sebagai kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa mulai memberanikan diri untuk tampil didepan umum. Peneliti juga meyakinkan siswa bahwa apa yang dilakukannya itu sudah benar hanya kurang membiasakan diri saja seperti kata pepatah “*ala bisa karena biasa*”. Dan peneliti juga menyarankan kepada siswa untuk melakukannya perlahan-lahan. Sebelum peneliti mengakhiri kegiatan konseling peneliti membuat kesepakatan dengan siswa untuk melakukan proses konseling lagi untuk mengevaluasi atau melihat perubahan dari siswa terkait dengan masalah kecemasan dalam belajar.

5. Siswa 5 (inisial MH)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan siswa yang berinisial MS kelas XI pada tanggal 29 Juli 2019 di ruang BK MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk.

S : assalamualaikum, permisi bu. Tadi saya disuruh bapak Habibi untuk menemui ibu.

P : waalaikum salam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa untuk masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau boleh saya tahu namanya siapa ?

S : Muhammad Hamza Pansuri bu.

P : bagaimana kabarnya hari ini ?

S : alhamdulillah baik bu.

P : hari ini pelajarannya apa saja ?

S : bahasa inggris, biologi, dan matematika bu.

P : sudah tahu belum kenapa kamu disuruh guru BK keruangan BK ini ?

S : belum tahu bu. Emang kenapa bu ?

P : jadi begini disini saya ingin membantu kamu menyelesaikan masalah yang sedang kamu hadapi melalui layanan konseling individu. Dalam bimbingan dan konseling terdapat asas-asas yang harus dipatuhi oleh klien dan konselor. Salah satu asasnya yaitu asas kerahasiaan jadi masalah apapun yang sedang kamu hadapi sekarang kamu boleh ceritakan semuanya ke saya dan jangan takut kalau masalah kamu akan diketahui orang lain karena saya akan merahasiakannya dan hanya diketahui oleh kamu dan saya. Sampai disini bisa dipahami ?

S : iya bu saya paham.

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai masalah yang dialaminya saat ini dan siswa pun menjelaskannya.

P : jadi begini guru BK menyuruh kamu menemui saya keruangan ini karena saya dengar dari beliau bahwasanya kamu mengalami masalah dalam belajar yaitu kamu merasa ketika diberi tugas oleh guru ada teman yang bisa dicontek hasil dari tugas yang sudah dikerjakannya itu atau bergantung kepada teman yang lain tanpa

berusaha mengerjakannya terlebih dahulu jadi karna pemikiran kamu yang seperti itulah yang menyebabkan kamu malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Apa benar begitu ?

S : iya bu benar saya jadi malas mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru bu

P : kira-kira menurut kamu, apa yang membuat kamu malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru ?

S : saya malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru karena saya pernah mencoba untuk mengerjakan sendiri tugas yang diberikan oleh guru tapi selalu salah bu tidak pernah benar jadi dari situlah saya jadi malas mengerjakan tugas sendiri bu. Lagian nyontek sama temen juga lebih gampang bu jadi saya tidak perlu capek-capek mengerjakannya apalagi mikir bu.

Setelah siswa menceritakan permasalahannya selanjutnya peneliti menggunakan teknik konseling humanistik untuk membantu siswa menyelesaikan permasalahan yang dialaminya, peneliti melakukan teknik ini dengan cara menjelaskan kepada siswa bahwa apa yang dilakukannya itu salah. Seharusnya ia berusaha terlebih dahulu apabila ia merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru harusnya bertanya kepada teman dan meminta tolong kepada teman untuk menjelaskan atau mengajarkan bagaimana mengerjakannya bukan malah tinggal menulis hasil jawaban dari temannya itu. Ia juga perlu untuk mengulang kembali pelajaran yang telah diajarkan oleh guru disekolah. Kemudian peneliti mengeksplorasi permasalahan siswa tersebut. Selanjutnya melakukan reassessment (penilaian kembali), meninjau kembali permasalahan yang dihadapi siswa mengenai kecemasan dalam belajar. Namun dalam hal ini, peneliti harus

menunjukkan pribadi yang jujur, ikhlas dan benar-benar peduli dengan siswa agar proses konseling berjalan dengan baik sesuai dengan kesepakatan yang telah dibangun.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan kegiatan inti yaitu dengan mengidentifikasi masalah dan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan dalam belajar, sebagai kegiatan akhir peneliti memberikan alternative kepada siswa agar siswa mulai mencoba untuk mengerjakan tugas-tugasnya sendiri. Peneliti juga meyakinkan siswa bahwa apa yang dilakukannya itu salah dan ia tidak seharusnya seperti itu Dan peneliti juga menyarankan kepada siswa untuk melakukannya perlahan-lahan. Sebelum peneliti mengakhiri kegiatan konseling peneliti membuat kesepakatan dengan siswa untuk melakukan proses konseling lagi untuk mengevaluasi atau melihat perubahan dari siswa terkait dengan masalah kecemasan dalam belajar.

Layanan Konseling Individual Pertemuan 2

1. Siswa 1 (inisial PY)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara kedua peneliti dengan siswa yang berinisial PY kelas XI pada tanggal 12 Agustus 2019 di ruang BK MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk.

S : assalamualaikum, permisi bu. Tadi saya disuruh bapak Habibi untuk menemui ibu.

P : waalaikum salam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa untuk masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau ibu tidak salah nama kamu Putri Yani kan ?

S : iya benar bu.

P : bagaimana kabarnya hari ini ?

S : alhamdulillah baik bu

P : alhamdulillah kalau begitu

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang telah diberikan oleh peneliti minggu kemarin.

P : sudah tahu belum kenapa kamu disuruh guru BK keruangan BK ini ?

S : iya bu saya sudah tahu kenapa saya disuruh guru BK untuk menemui ibu lagi

P : nah ini pertemuan kita yang ke 2 (dua) kalinya sesuai dengan kesepakatan minggu lalu bahwasanya hari ini kita melakukan konseling lagi. Jadi bagaimana dengan saran yang ibu berikan kemarin ?

S : alhamdulillah bu saran dan masukan yang ibu berikan bisa membuat saya berubah dan tidak memberatkan saya sama sekali bu. Setelah ibu berikan saran dan masukan minggu kemarin saya merasa lebih baik bu terutama dalam berkonsentrasi ketika belajar terutama ketika pelajaran matematika.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan kegiatan inti yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan dalam belajar.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasa jauh lebih baik dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : iya bu. Saya mengucapkan terima kasih karena ibu telah membantu saya dalam menyelesaikan permasalahan yang saya alami selama ini. Berkat saran dan masukan yang ibu berikan saya tidak merasa kesulitan lagi ketika berkonsentrasi dalam belajar terutama untuk pelajaran matematika.

P : alhamdulillah kalau begitu. Saya harap kamu tetap mempertahankan perubahan yang telah kamu lakukan. Dan saya juga berharap kamu juga dapat membantu teman-teman yang lain apabila ada yang mengalami hal yang sama dengan kamu.

S : iya bu saya akan mempertahankan perubahan saya yang jauh lebih baik ini bu.

Sebagai kegiatan akhir peneliti memotivasi siswa agar siswa tetap mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya itu terkait dengan kesulitan dalam berkonsentrasi. Dan harus membantu teman-temannya yang lain apabila ada yang mengalami hal yang sama dengannya.

2. Siswa 2 (inisial TF)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara kedua peneliti dengan siswa yang berinisial TF kelas XI pada tanggal 12 Agustus 2019 di ruang BK MAS LAB IKIP AL-

WASLIYAH Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk.

S : assalamualaikum, permisi bu. Tadi saya disuruh bapak Habibi untuk menemui ibu.

P : waalaikum salam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa untuk masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau ibu tidak salah nama kamu Tari Fazirah kan ?

S : iya benar bu.

P : bagaimana kabarnya hari ini ?

S : alhamdulillah baik bu

P : alhamdulillah kalau begitu

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang telah diberikan oleh peneliti minggu kemarin.

P : sudah tahu belum kenapa kamu disuruh guru BK keruangan BK ini ?

S : iya bu saya sudah tahu kenapa saya disuruh guru BK untuk menemui ibu lagi

P : nah ini pertemuan kita yang ke 2 (dua) kalinya sesuai dengan kesepakatan minggu lalu bahwasanya hari ini kita melakukan konseling lagi. Jadi bagaimana dengan saran yang ibu berikan kemarin ?

S : alhamdulillah bu saran dan masukan yang ibu berikan bisa membuat saya berubah dan tidak memberatkan saya sama sekali bu. Setelah ibu berikan saran dan masukan minggu kemarin saya merasa lebih baik bu terutama sekarang saya

mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Saya juga jadi sering mengulang kembali pelajaran yang diberikan oleh guru disekolah. Dan nilai saya juga mulai meningkat saya tidak merasa iri lagi dengan teman-teman yang mendapatkan nilai tinggi karena setiap orang mempunyai kelebihan masing-masing dan setiap orang juga memiliki kemampuannya masing-masing dalam menangkap pelajaran yang dijelaskan oleh guru.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan kegiatan inti yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan dalam belajar.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasa jauh lebih baik dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : iya bu. Saya mengucapkan terima kasih karena ibu telah membantu saya dalam menyelesaikan permasalahan yang saya alami selama ini. Berkat saran dan masukan yang ibu berikan saya tidak merasa iri lagi dan saya juga jadi lebih sering mengulang pelajaran kembali yang diberikan oleh guru disekolah.

P : alhamdulillah kalau begitu. Saya harap kamu tetap mempertahankan perubahan yang telah kamu lakukan. Dan saya juga berharap kamu juga dapat membantu teman-teman yang lain apabila ada yang mengalami hal yang sama dengan kamu.

S : iya bu saya akan mempertahankan perubahan saya yang jauh lebih baik ini bu.

Sebagai kegiatan akhir peneliti memotivasi siswa agar siswa tetap mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya itu terkait dengan merasa

tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Dan harus membantu teman-temannya yang lain apabila ada yang mengalami hal yang sama dengannya.

3. Siswa 3 (inisial HA)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara kedua peneliti dengan siswa yang berinisial HA kelas XI pada tanggal 12 Agustus 2019 di ruang BK MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk.

S : assalamualaikum, permisi bu. Tadi saya disuruh bapak Habibi untuk menemui ibu.

P : waalaikum salam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa untuk masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau ibu tidak salah nama kamu Helvi Apri Yanti kan ?

S : iya benar bu.

P : bagaimana kabarnya hari ini ?

S : alhamdulillah baik bu

P : alhamdulillah kalau begitu

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang telah diberikan oleh peneliti minggu kemarin.

P : sudah tahu belum kenapa kamu disuruh guru BK keruangan BK ini ?

S : iya bu saya sudah tahu kenapa saya disuruh guru BK untuk menemui ibu lagi

P : nah ini pertemuan kita yang ke 2 (dua) kalinya sesuai dengan kesepakatan minggu lalu bahwasanya hari ini kita melakukan konseling lagi. Jadi bagaimana dengan saran yang ibu berikan kemarin ?

S : alhamdulillah bu saran dan masukan yang ibu berikan bisa membuat saya berubah dan tidak memberatkan saya sama sekali bu. Setelah ibu berikan saran dan masukan minggu kemarin saya merasa lebih baik bu terutama sekarang saya tidak merasa tegang lagi setiap kali pelajaran matematika. Sekarang saya setiap malam belajar bu mengulang kembali pelajaran meskipun tidak ada kuis maupun ulangan harian bu. Dan juga saya belajar tidak hanya pelajaran matematika saja bu tapi semua mata pelajaran.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan kegiatan inti yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan dalam belajar.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasa jauh lebih baik dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : iya bu. Saya mengucapkan terima kasih karena ibu telah membantu saya dalam menyelesaikan permasalahan yang saya alami selama ini. Berkat saran dan masukan yang ibu berikan saya tidak merasa tegang lagi ketika masuk pelajaran matematika.

P : alhamdulillah kalau begitu. Saya harap kamu tetap mempertahankan perubahan yang telah kamu lakukan. Dan saya juga berharap kamu juga dapat

membantu teman-teman yang lain apabila ada yang mengalami hal yang sama dengan kamu.

S : iya bu saya akan mempertahankan perubahan saya yang jauh lebih baik ini bu.

Sebagai kegiatan akhir peneliti memotivasi siswa agar siswa tetap mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya itu terkait dengan merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru. Dan harus membantu teman-temannya yang lain apabila ada yang mengalami hal yang sama dengannya.

4. Siswa 4 (inisial MS)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara kedua peneliti dengan siswa yang berinisial MS kelas XI pada tanggal 12 Agustus 2019 di ruang BK MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk.

S : assalamualaikum, permisi bu. Tadi saya disuruh bapak Habibi untuk menemui ibu.

P : waalaikum salam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa untuk masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau ibu tidak salah nama kamu Muhammad Saputra kan ?

S : iya benar bu.

P : bagaimana kabarnya hari ini ?

S : alhamdulillah baik bu

P : alhamdulillah kalau begitu

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang telah diberikan oleh peneliti minggu kemarin.

P : sudah tahu belum kenapa kamu disuruh guru BK keruangan BK ini ?

S : iya bu saya sudah tahu kenapa saya disuruh guru BK untuk menemui ibu lagi

P : nah ini pertemuan kita yang ke 2 (dua) kalinya sesuai dengan kesepakatan minggu lalu bahwasanya hari ini kita melakukan konseling lagi. Jadi bagaimana dengan saran yang ibu berikan kemarin ?

S : alhamdulillah bu saran dan masukan yang ibu berikan bisa membuat saya berubah dan tidak memberatkan saya sama sekali bu. Setelah ibu berikan saran dan masukan minggu kemarin saya merasa lebih baik bu terutama sekarang saya tidak merasa gemetar lagi ketika mengerjakan soal didepan kelas maupun mengemukakan pendapat didepan teman-teman.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan kegiatan inti yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan dalam belajar.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasa jauh lebih baik dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : iya bu. Saya mengucapkan terima kasih karena ibu telah membantu saya dalam menyelesaikan permasalahan yang saya alami selama ini. Berkat saran dan masukan yang ibu berikan saya tidak gemetar lagi ketika mengerjakan soal

didepan kelas dan sekarang saya juga sudah tidak malu lagi ketika mengemukakan pendapat didepan teman-teman.

P : alhamdulillah kalau begitu. Saya harap kamu tetap mempertahankan perubahan yang telah kamu lakukan. Dan saya juga berharap kamu juga dapat membantu teman-teman yang lain apabila ada yang mengalami hal yang sama dengan kamu.

S : iya bu saya akan mempertahankan perubahan saya yang jauh lebih baik ini bu.

Sebagai kegiatan akhir peneliti memotivasi siswa agar siswa tetap mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya itu terkait dengan merasa gemetar ketika mengerjakan soal didepan kelas. Dan harus membantu teman-temannya yang lain apabila ada yang mengalami hal yang sama dengannya.

5. Siswa 5 (inisial MH)

Kegiatan awal

Berdasarkan hasil wawancara kedua peneliti dengan siswa yang berinisial MH kelas XI pada tanggal 12 Agustus 2019 di ruang BK MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan, yang pertama membina hubungan baik antara peneliti dengan siswa, peneliti menerima siswa dengan tangan terbuka dan mempersilahkan siswa duduk terlebih dahulu, lalu siswa pun masuk dan duduk.

S : assalamualaikum, permisi bu. Tadi saya disuruh bapak Habibi untuk menemui ibu.

P : waalaikum salam, oh iya. Mari silahkan masuk (mempersilahkan siswa untuk masuk dan duduk). Silahkan duduk. Kalau ibu tidak salah nama kamu Muhammad Hamzah Pansuri kan ?

S : iya benar bu.

P : bagaimana kabarnya hari ini ?

S : alhamdulillah baik bu

P : alhamdulillah kalau begitu

Kegiatan Inti

Pada tahap ini peneliti bertanya kepada siswa mengenai saran dan masukan yang telah diberikan oleh peneliti minggu kemarin.

P : sudah tahu belum kenapa kamu disuruh guru BK keruangan BK ini ?

S : iya bu saya sudah tahu kenapa saya disuruh guru BK untuk menemui ibu lagi

P : nah ini pertemuan kita yang ke 2 (dua) kalinya sesuai dengan kesepakatan minggu lalu bahwasanya hari ini kita melakukan konseling lagi. Jadi bagaimana dengan saran yang ibu berikan kemarin ?

S : alhamdulillah bu saran dan masukan yang ibu berikan bisa membuat saya berubah dan tidak memberatkan saya sama sekali bu. Setelah ibu berikan saran dan masukan minggu kemarin saya merasa lebih baik bu dan saya juga lebih sering belajar sekarang dan tidak malas lagi dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru disekolah.

Kegiatan Akhir

Setelah peneliti melakukan kegiatan awal dan kegiatan inti yaitu dengan memberikan arahan, nasehat terhadap permasalahan siswa terkait kecemasan dalam belajar.

P : nah, bagus kalau kamu sudah merasa jauh lebih baik dengan saran dan masukan yang saya berikan minggu lalu.

S : iya bu. Saya mengucapkan terima kasih karena ibu telah membantu saya dalam menyelesaikan permasalahan yang saya alami selama ini. Berkat saran dan masukan yang ibu berikan saya tidak malas lagi dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru disekolah. Dan saya belajar mengerjakan tugas sendiri seperti yang ibu sarankan dan tidak mencontek hasil kerja teman saya.

P : alhamdulillah kalau begitu. Saya harap kamu tetap mempertahankan perubahan yang telah kamu lakukan. Dan saya juga berharap kamu juga dapat membantu teman-teman yang lain apabila ada yang mengalami hal yang sama dengan kamu.

S : iya bu saya akan mempertahankan perubahan saya yang jauh lebih baik ini bu.

Sebagai kegiatan akhir peneliti memotivasi siswa agar siswa tetap mempertahankan perubahan yang telah dilakukannya itu terkait dengan malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru disekolah. Dan harus membantu teman-temannya yang lain apabila ada yang mengalami hal yang sama dengannya.

C. Diskusi Hasil Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengatasi kecemasan dalam belajar pada siswa kelas XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling individual dengan menggunakan pendekatan humanistik dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan dalam belajar, karena dengan cara memberikan layanan konseling individual seperti dengan

menggunakan pendekatan humanistik siswa lebih banyak tahu bagaimana cara untuk mengatasi kecemasan dalam belajar.

Selanjutnya membuat kesimpulan mengenai hasil proses konseling yang telah dilaksanakan dan peneliti juga menyusun tindakan yang akan dilakukan berdasarkan kesepakatan yang telah dibangun dari proses konseling dengan pemahaman siswa yang berinisial (PY) terkait dengan mengatasi kecemasan dalam belajar, siswa tersebut menunjukkan bahwasanya ia sudah mulai bisa berkonsentrasi ketika pembelajaran dimulai terutama pelajaran matematika, hal ini menunjukkan bahwasanya sudah adanya peningkatan pada diri siswa. Selanjutnya siswa berinisial (TF) ia mengungkapkan kepada peneliti bahwasanya siswa tersebut sudah mulai mampu mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru siswa tersebut juga menyatakan bahwa ia mulai mendapatkan nilai yang memuaskan hasil dari kerja kerasnya sendiri. Selanjutnya siswa berinisial (HA) ia mengungkapkan bahwa rasa tegangnya ketika pelajaran dimulai sudah berkurang terutama pada pelajaran matematika, ia juga jadi lebih sering belajar meskipun esoknya tidak ada kuis maupun ulangan harian. Selanjutnya siswa berinisial (MS) ia mengungkapkan bahwa ia tidak gemetar lagi ketika mengerjakan soal-soal yang diberikan oleh guru didepan kelas, ia juga sudah berani mengemukakan pendapat didepan teman-teman sekelasnya. Dan yang terakhir yaitu siswa berinisial (MH) ia mengungkapkan sudah mulai berkurang rasanya malasnya dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru, ia juga mulai mengerjakan tugas-tugasnya sendiri tidak mencontek hasil kerja teman-temannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat dikatakan bahwa layanan konseling individual yang dilakukan merupakan layanan yang baik bagi siswa. Hal ini

terbukti dengan perubahan siswa yang sudah teratasi masalahnya mengenai kecemasan dalam belajar.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari, bahwa penulisan skripsi ini dapat dikatakan belum sempurna, masih ada kekurangan dan keterbatasan dalam melakukan penelitian dan menganalisis data hasil penelitian. Keterbatasan peneliti yang dihadapi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain :

1. Keterbatasan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti baik moril maupun materil dari awal proses pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian, hingga pengolahan data.
2. Penelitian dilakukan relative singkat, hal ini mengingat keterbatasan waktu dan dana yang dimiliki oleh peneliti sehingga mungkin terdapat kesalahan dalam menafsirkan data yang didapat dari lapangan penelitian.
3. Selain keterbatasan diatas, penulis juga menyadari bahwa kekurangan wawasan penulis dalam membuat daftar pertanyaan wawancara yang baik dan baku ditambah dengan kurangnya buku pedoman atau referensi tentang teknik penyusunan daftar pertanyaan wawancara secara baik, merupakan keterbatasan penulis yang tidak dihindari, oleh karena itu dengan tangan terbuka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun kesempurnaan tulisan-tulisan dimasa mendatang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan mengenai Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas dalam Belajar pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan Tahun Pembelajaran 2019/2020, maka sebagai akhir dari penelitian ini, peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di MAS LAB IKIP AL-WASLIYAH Medan pelaksanaan layanan konseling individual berjalan dengan baik, hanya saja pelaksanaan layanan konseling individual mengenai rasa cemas dalam belajar belum berjalan secara optimal.
2. Hasil pelaksanaan layanan konseling individual I belum menunjukkan perubahan pada diri siswa melainkan pada pelaksanaan layanan konseling individual I siswa hanya menceritakan setiap permasalahan yang dialaminya dengan gejala yang berbeda-beda pada setiap siswa. Dan pada pelaksanaan layanan konseling individual I peneliti memberikan gambaran mengenai penyelesaian masalah yang mereka alami dan siswa yang memilih dengan cara yang seperti apa untuk menyelesaikan permasalahan mereka serta tingkat keberhasilan pada pelaksanaan layanan konseling individual I kurang lebih 50%. Hasil pelaksanaan layanan konseling individual II sudah menunjukkan perubahan dan peningkatan pada diri

siswa terlihat dari perubahan sikap maupun tingkah laku siswa meskipun belum menunjukkan hasil yang optimal. Dan tingkat keberhasilan pada pelaksanaan layanan konseling individual II kurang lebih 70%.

3. Penerapan layanan konseling individual terhadap siswa terjadi peningkatan, hal ini terlihat dari tahapan-tahapan yang dilakukan pada saat melakukan layanan konseling individual serta dari perubahan sikap maupun tingkah laku siswa yang mulai mau mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru dan kelihatan tidak kesulitan lagi dalam berkonsentrasi ketika pembelajaran berlangsung.

B. Saran

1. Bagi sekolah, diharapkan agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana sekolah untuk menunjang minat dan bakat yang dimiliki siswa dan untuk fasilitas sekolah yang sudah ada sebaiknya lebih diperhatikan lagi agar tetap terjaga dan tidak rusak.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling, diharapkan agar guru bk lebih memperhatikan masalah apa saja yang tengah dihadapi siswa dan sebaiknya layanan konseling individual rutin dilaksanakan bukan hanya yang bersifat insidental saja tetapi yang terprogram juga harus dilaksanakan serta sebaiknya bukan hanya layanan konseling individual saja yang dilaksanakan layanan-layanan yang lain dalam bimbingan dan konseling juga harus dilaksanakan.
3. Bagi siswa, diharapkan mampu menyayangi dan mencintai keberadaan bimbingan dan konseling disekolah. Siswa juga diharapkan mampu mengatasi kecemasan dalam belajar dan yang mempunyai masalah

mengenai kecemasan dalam belajar sudah terentaskan diharapkan tetap mempertahankan perubahan yang telah dilakukan itu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi, dkk. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hartono, Soedarmadji Boy. 2015. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana
- Komalasari, Gantina dkk. 2016. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks
- Luddin, Abu Bakar M. 2012. *Konseling Individual dan Kelompok (Aplikasi dalam Praktek Konseling)*. Bandung: Citapustaka Media Perintis
- Nur Gufron, M. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Prayitno dan Erman Amti. 2013. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Safari, Triantoro dkk. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Dimuat dalam:
https://www.researchgate.net/publication/317509322_Hubungan_antara_Kecemasan_dalam_Belajar_dengan_Motivasi_Belajar_Siswa
- Suharsimi Arikunto. 1993. *Manajemen Pengajaran*. Dimuat dalam:
https://www.researchgate.net/publication/317509322_Hubungan_antara_Kecemasan_dalam_Belajar_dengan_Motivasi_Belajar_Siswa

Daftar Riwayat Hidup

A. Data Pribadi

1. Nama : Apriliyanti Ningsih
2. Tempat / Tanggal Lahir : Pondok 38, 09 April 1997
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Kewarganegaraan : Indonesia
5. Status : Belum Menikah
6. Agama : Islam
7. Alamat : Jl. Al-Falaah 1 No. 10
8. No. Hp : 0822-7646-4104
9. Anak Ke : 1 dari 3 Bersaudara

B. Pendidikan Formal

1. Tahun 2011-2006 : SD Negeri 013844 Sidomulyo
2. Tahun 2011-2013 : SMP Negeri 1 Air Batu
3. Tahun 2013-2015 : SMA Negeri 1 Air Batu
4. Tahun 2015-2019 : Strata 1 (S-1) di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMSU

Medan, September 2019

Penulis

Apriliyanti Ningsih

1502080091

RPL

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN /
LAYANAN
BIMBINGAN DAN KONSELING**

FORMAT INDIVIDUAL

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan** : MAS LAB IKIP AL-Wasliyah Medan
B. Tahun Ajaran : 2019–2020, Semester I
C. Sasaran Pelayanan : Siswa kelas XI
D. Pelaksana : Apriliyanti Ningsih
E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal** : 29 Juli 2019
B. Jam Pembelajaran/Pelayanan : Sesuai Jadwal
C. Volume Waktu (JP) : 1 JP (1 x 40 Menit)
D. Spesifikasi Tempat Belajar : Ruang BK

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/Subtema** : 1. Tema : Kecemasan dalam Belajar
2. Subtema : Sulit berkonsentrasi ketika pembelajaran dimulai
B. Sumber Materi : Pengalaman siswa sehari-hari

IV. TUJUAN/ARAH PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES :** Agar siswa mampu melalui tugas-tugas perkembangan terutama tugas perkembangan akademik.
- B. Penanganan KES-T :** Agar siswa terhindar dari kesulitan berkonsentrasi ketika proses pembelajaran berlangsung

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis Layanan :** Konseling Individual (Format Individual)
- B. Kegiatan Pendukung:** -

VI. SARANA

- A. Media :** -
- B. Perlengkapan :** alat tulis dan handphone sebagai alat perekam

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

Diperolehnya hal-hal baru oleh siswa terkait KES (Kehidupan Efektif Sehari-Hari) dengan unsur-unsur AKURS (Acuan, Kompetensi, Usaha, Rasa, Sungguh-sungguh).

A. KES

1. *Acuan* (A) : Perlunya siswa untuk mengetahui sebab akibat dari keluhan yang berkepanjangan
2. *Kompetensi* (K) : Siswa mampu mengatasi kecemasan dalam belajar
3. *Usaha* (U) : Siswa mempraktikkan apa-apa yang telah disarankan dalam kegiatan ini berlangsung untuk diterapkan diluar kegiatan
4. *Rasa* (R) : Bagaimana siswa merasa berkenaan tentang kejadian yang dirasakannya saat ini
5. *Sungguh-sungguh* (S): Kesungguhan siswa dalam mengaplikasikan hal-hal yang mengarah kearah lebih baik

B. KES-T, yaitu terhindarkannya siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. KEGIATAN AWAL

1. Mengucapkan salam dan mengajak konseli berdoa.
2. Melalui tanya jawab konseli memahami bahwa layanan konseling adalah bagian dari layanan BK yaitu untuk membantu mengenal diri sendiri, mengarahkan serta membantu untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan menjadi pribadi yang mandiri

B. KEGIATAN INTI

1. Diungkapkan hubungan konseli dengan konselor
2. Dijajaki kesiapan konseli untuk mengikuti proses selanjutnya
3. Konseli diminta untuk menceritakan permasalahannya
4. Perlunya bertanya kesiapan konseli untuk mengikuti proses selanjutnya
5. Perlunya bertanya kepada konseli untuk menceritakan permasalahannya

C. KEGIATAN AKHIR

1. Konselor memberikan pemahaman, saran dan masukan yang bersifat membangun agar siswa memahami dirinya sendiri dan melakukan perubahan untuk dirinya yang lebih baik

Medan, Juli 2019

Calon Guru BK

Apriliyanti Ningsih
1502080091

Lampiran 2

Hasil Observasi

(Hasil Observasi berdasarkan 5 Objek)

A. Identitas Siswa

1. Nama : PY, TF, HA, MS, MH
2. Kelas : XI IPA
3. Hari/Tanggal : 22 Juli 2019
4. Tempat Observasi : MAS LAB IKIP AL-Wasliyah Medan

No.	Variabel	Indikator	Keterangan
1.	Kehadiran Siswa	a. Absensi Siswa b. Keberadaan Siswa	a. Siswa selalu hadir dalam mengikuti proses konseling individu. b. Keberadaan siswa juga dibutuhkan dalam konseling individual dalam menyelesaikan permasalahannya.
2.	Motivasi Siswa	a. Dorongan dari dalam diri b. Dorongan dari luar diri	a. Siswa termotivasi untuk mengikuti konseling individual agar permasalahannya dapat terselesaikan dengan baik. b. Siswa dianjurkan oleh guru BK untuk mengikuti kegiatan konseling individual karena konseling individual ini dapat membantu siswa menyelesaikan

			permasalahannya yang berkenaan dengan pribadi mereka sendiri.
3.	Tindakan siswa/perilaku siswa dalam belajar	<p>a. Sebelum pemberian layanan konseling individual</p> <p>b. Pada saat pemberian layanan konseling individual</p> <p>c. Setelah pemberian layanan konseling individual</p>	<p>a. Sebelum diberikan layanan konseling individual siswa masih belum dapat menyelesaikan permasalahannya.</p> <p>b. Pada saat proses layanan konseling individu sedang berlangsung siswa mengikutinya dengan sangat baik dan mendengarkan setiap saran dan masukan yang diberikan oleh peneliti.</p> <p>c. Setelah diberikannya layanan konseling individual siswa merasa menjadi jauh lebih baik dan masalah yang dihadapinya juga dapat diselesaikan sebagaimana mestinya.</p>

Lampiran 3

Hasil Wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling

1. Hari/Tanggal : Senin, 29 Juli 2019
2. Tempat Wawancara : Ruang BK
3. Topik Wawancara : Bimbingan dan Konseling

No.	Pertanyaan	Keterangan
1.	Apakah bapak berasal dari S1 Bimbingan dan Konseling ?	Iya, saya berasal dari Bimbingan dan Konseling di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU)
2.	Sudah berapa lama bapak menjabat sebagai guru BK disekolah MAS LAB IKIP AL-Wasliyah ?	Saya menjabat jadi guru BK disekolah ini baru 1 tahun yang lalu
3.	Menurut bapak, bagaimana gambaran umum permasalahan siswa yang sering dialami disekolah ini ?	Adapun masalah-masalah yang sering terjadi disekolah ini yaitu absensi, terlambat, atribut kurang lengkap, kecemasan dalam belajar, dan tidak mengerjakan tugas
4.	Menurut catatan bapak, apakah disekolah ini banyak siswa yang mengalami kecemasan dalam ?	Tidak banyak, namun ada beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar ketika proses pembelajaran berlangsung
5.	Menurut bapak, faktor apa saja yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan dalam belajar ?	Ada banyak macam-macam faktor penyebabnya. Seperti faktor keluarga, faktor lingkungan, faktor ekonomi, dan faktor guru yang kurang memperhatikan kompetensi siswa
6.	Apa saja hambatan-hambatan yang dirasakan	Hambatan yang sering saya hadapi pada saat melaksanakan layanan bimbingan dan

	pada saat melakukan layanan bimbingan dan konseling ?	konseling adalah tidak adanya jam khusus untuk melaksanakan layanan BK
7.	Bagaimana sikap siswa pada saat mengikuti proses bimbingan dan konseling ?	Setiap siswa mempunyai berbagai macam karakteristik jadi ada beberapa siswa yang mengikuti proses BK itu dengan sangat baik dan ada juga yang mengikutinya sambil bermain-main.
8.	Apakah ada perubahan dari setiap siswa yang mengikuti proses bimbingan dan konseling ?	Ada, setiap selesai melakukan layanan bimbingan dan konseling pasti ada siswa yang mengalami perubahan walaupun semua butuh proses yang lama.

Lampiran 4

Hasil Wawancara dengan Wali Kelas

1. Hari/Tanggal : Rabu, 31 Juli 2019
2. Tempat Wawancara : Ruang Guru
3. Topik Pembicaraan : Mengatasi Kecemasan dalam Belajar

No.	Pertanyaan	Keterangan
1.	Bagaimana pendapat ibu tentang sikap siswa dikelas XI ?	Sikap siswa dikelas XI itu bermacam-macam, ada yang cari perhatian, ada yang hiperaktif, dan ada juga yang pendiam.
2.	Apa saja permasalahan yang sering ibu temui dikelas XI ?	Permasalahan yang sering saya temui dikelas XI yaitu sering absen, ribut dikelas, atribut tidak lengkap, masalah belajar juga ada.
3.	Bagaimana hasil belajar siswa dikelas XI ?	Hasil belajar siswa dikelas XI ada bermacam-macam ada yang nilainya tinggi dan ada yang nilainya pas-pasan.
4.	Apakah ibu pernah bekerjasama dengan guru bk dalam menyelesaikan masalah siswa ?	Iya saya selalu bekerjasama dengan guru bk dalam permasalahan yang dialami siswa seperti absensi dan lain-lain.
5.	Menurut ibu, apakah ada siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar ?	Iya ada, karena saya selaku wali kelas mereka dan guru mata pelajaran bisa menilai bahwa ada beberapa orang yang mengalami kecemasan ketika proses pembelajaran itu berlangsung

Lampiran 5

Hasil Wawancara dengan Siswa

1. Hari/Tanggal : Senin, 29 Juli 2019
2. Tempat Wawancara : Ruang BK
3. Topik Wawancara : Mengatasi Kecemasan dalam Belajar
4. Nama Siswa : PY
5. Proses Wawancara : Tertutup

No.	Pertanyaan	Keterangan
1.	Apa yang kamu rasakan ketika mengikuti kegiatan layanan bimbingan dan konseling ?	Saya merasa deg-degan ketika menceritakan permasalahan yang saya alami kepada guru BK. Tetapi setelah diberi saran dan masukan saya merasa lega.
2.	Bagaimana perasaan kamu ketika proses pembelajaran berlangsung ?	Saya merasa deg-degan. saya merasa sulit berkonsentrasi ketika pelajaran tertentu bu. Saya sulit berkonsentrasi ketika pelajaran matematika. Ketika pelajaran matematika saya merasa tidak mampu ketika saya diberi soal untuk mengerjakannya. Saya takut jawaban yang saya tulis itu salah. Itu yang buat saya sulit berkonsentrasi ketika pelajaran dimulai bu.
3.	Apakah kamu sering merasa khawatir ?	Iya, saya sering merasa khawatir pada situasi tertentu saja.
4.	Apakah kamu merasa	Iya, saya sering merasa tersinggung dengan

	lebih mudah terseinggung (peka/sensitif) terhadap orang lain ?	teman yang kadang omongannya menyakitkan hati.
5.	Rasa tertekan yang bagaimana yang kamu alami ?	Saya merasa tertekan ketika diberi beberapa tugas dan mengerjakannya dalam waktu yang sama.
6.	Apakah kamu merasa kurang percaya diri ketika mengemukakan pendapat atau mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru ?	Iya, saya merasa kurang percaya diri ketika mengemukakan pendapat dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.
7.	Apa yang kamu rasakan dan apa yang kamu lakukan ketika diberi tugas-tugas oleh guru ?	Terkadang saya merasa bosan ketika banyak tugas yang diberikan oleh guru. Dan jika saya sudah merasa bosan biasanya saya main game baru lanjut belajar lagi.
8.	Apakah kamu pernah merasa cemas ketika belajar ?	Iya saya pernah merasa cemas ketika belajar.

Hasil Wawancara dengan Siswa

1. Hari/Tanggal : Senin, 29 Juli 2019
2. Tempat Wawancara : Ruang BK
3. Topik Wawancara : Mengatasi Kecemasan dalam Belajar
4. Nama Siswa : TF
5. Proses Wawancara : Tertutup

No.	Pertanyaan	Keterangan
1.	Apa yang kamu rasakan ketika mengikuti kegiatan layanan bimbingan dan konseling ?	Saya merasa deg-degan ketika menceritakan permasalahan yang saya alami kepada guru BK. Tetapi setelah diberi saran dan masukan saya merasa lega.
2.	Bagaimana perasaan kamu ketika proses pembelajaran berlangsung ?	Saya merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru karena tidak pernah mendapatkan nilai yang memuaskan/bagus.
3.	Apakah kamu sering merasa khawatir ?	Iya, saya sering merasa khawatir pada situasi tertentu saja.
4.	Apakah kamu merasa lebih mudah tersinggung (peka/sensitif) terhadap orang lain ?	Iya, saya sering merasa tersinggung dengan teman yang kadang omongannya menyakitkan hati.
5.	Rasa tertekan yang bagaimana yang kamu alami ?	Saya merasa tertekan ketika diberi beberapa tugas dan mengerjakannya dalam waktu yang sama.

6.	Apakah kamu merasa kurang percaya diri ketika mengemukakan pendapat atau mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru ?	Iya, terkadang saya merasa kurang percaya diri ketika mengemukakan pendapat dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.
7.	Apa yang kamu rasakan dan apa yang kamu lakukan ketika diberi tugas-tugas oleh guru ?	Terkadang saya merasa bosan ketika banyak tugas yang diberikan oleh guru. Dan jika saya sudah merasa bosan biasanya saya mendengarkan musik baru lanjut belajar lagi.
8.	Apakah kamu pernah merasa cemas ketika belajar ?	Iya saya pernah merasa cemas ketika belajar.

Hasil Wawancara dengan Siswa

1. Hari/Tanggal : Senin, 29 Juli 2019
2. Tempat Wawancara : Ruang BK
3. Topik Wawancara : Mengatasi Kecemasan dalam Belajar
4. Nama Siswa : HA
5. Proses Wawancara : Tertutup

No.	Pertanyaan	Keterangan
1.	Apa yang kamu rasakan ketika mengikuti kegiatan layanan bimbingan dan konseling ?	Saya merasa deg-degan ketika menceritakan permasalahan yang saya alami kepada guru BK. Tetapi setelah diberi saran dan masukan saya merasa lega.
2.	Bagaimana perasaan kamu ketika proses pembelajaran berlangsung ?	Saya merasa tegang ketika proses pembelajaran berlangsung terutama pelajaran matematika karena kuis mendadak atau ulangan harian yang mendadak
3.	Apakah kamu sering merasa khawatir ?	Iya, saya sering merasa khawatir pada situasi tertentu saja.
4.	Apakah kamu merasa lebih mudah terseinggung (peka/sensitif) terhadap orang lain ?	Iya, saya sering merasa tersinggung dengan teman yang kadang omongannya menyakitkan hati.
5.	Rasa tertekan yang bagaimana yang kamu alami ?	Saya merasa tertekan ketika diberi beberapa tugas dan mengerjakannya dalam waktu yang sama.

6.	Apakah kamu merasa kurang percaya diri ketika mengemukakan pendapat atau mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru ?	Iya, saya merasa kurang percaya diri ketika mengemukakan pendapat dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.
7.	Apa yang kamu rasakan dan apa yang kamu lakukan ketika diberi tugas-tugas oleh guru ?	Terkadang saya merasa bosan ketika banyak tugas yang diberikan oleh guru. Biasanya saya belajar sambil mendengarkan musik agar tidak bosan
8.	Apakah kamu pernah merasa cemas ketika belajar ?	Iya saya pernah merasa cemas ketika belajar.

Hasil Wawancara dengan Siswa

1. Hari/Tanggal : Senin, 29 Juli 2019
2. Tempat Wawancara : Ruang BK
3. Topik Wawancara : Mengatasi Kecemasan dalam Belajar
4. Nama Siswa : MS
5. Proses Wawancara : Tertutup

No.	Pertanyaan	Keterangan
1.	Apa yang kamu rasakan ketika mengikuti kegiatan layanan bimbingan dan konseling ?	Saya merasa deg-degan ketika menceritakan permasalahan yang saya alami kepada guru BK. Tetapi setelah diberi saran dan masukan saya merasa lega.
2.	Bagaimana perasaan kamu ketika proses pembelajaran berlangsung ?	Saya merasa gemetar ketika mengerjakan soal didepan kelas karena kurang percaya diri.
3.	Apakah kamu sering merasa khawatir ?	Iya, saya sering merasa khawatir pada situasi tertentu saja.
4.	Apakah kamu merasa lebih mudah tersinggung (peka/sensitif) terhadap orang lain ?	Iya, saya sering merasa tersinggung dengan teman yang kadang omongannya menyakitkan hati.
5.	Rasa tertekan yang bagaimana yang kamu alami ?	Terkadang saaya merasa tertekan ketika diberi beberapa tugas dan mengerjakannya dalam waktu yang sama.
6.	Apakah kamu merasa	Iya, saya merasa kurang percaya diri ketika

	<p>kurang percaya diri ketika mengemukakan pendapat atau mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru ?</p>	<p>mengemukakan pendapat dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.</p>
7.	<p>Apa yang kamu rasakan dan apa yang kamu lakukan ketika diberi tugas-tugas oleh guru ?</p>	<p>Terkadang saya merasa bosan ketika banyak tugas yang diberikan oleh guru. Biasanya saya belajar sambil mendengarkan musik agar tidak bosan</p>
8.	<p>Apakah kamu pernah merasa cemas ketika belajar ?</p>	<p>Iya saya pernah merasa cemas ketika belajar.</p>

Hasil Wawancara dengan Siswa

1. Hari/Tanggal : Senin, 29 Juli 2019
2. Tempat Wawancara : Ruang BK
3. Topik Wawancara : Mengatasi Kecemasan dalam Belajar
4. Nama Siswa : MH
5. Proses Wawancara : Tertutup

No.	Pertanyaan	Keterangan
1.	Apa yang kamu rasakan ketika mengikuti kegiatan layanan bimbingan dan konseling ?	Saya merasa deg-degan ketika menceritakan permasalahan yang saya alami kepada guru BK. Tetapi setelah diberi saran dan masukan saya merasa lega.
2.	Bagaimana perasaan kamu ketika proses pembelajaran berlangsung ?	Saya merasa malas mengerjakan tugas karena pernah mencoba mengerjakan namun salah. Dan itu yang membuat saya mencontek dan malas mengerjakan tugas.
3.	Apakah kamu sering merasa khawatir ?	Iya, saya sering merasa khawatir pada situasi tertentu saja.
4.	Apakah kamu merasa lebih mudah terseinggung (peka/sensitif) terhadap orang lain ?	Iya, saya sering merasa tersinggung dengan teman yang kadang omongannya menyakitkan hati.
5.	Rasa tertekan yang bagaimana yang kamu alami ?	Terkadang saaya merasa tertekan ketika diberi beberapa tugas dan mengerjakannya dalam waktu yang sama.

6.	Apakah kamu merasa kurang percaya diri ketika mengemukakan pendapat atau mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru ?	Iya, saya merasa kurang percaya diri ketika mengemukakan pendapat dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.
7.	Apa yang kamu rasakan dan apa yang kamu lakukan ketika diberi tugas-tugas oleh guru ?	Terkadang saya merasa bosan ketika banyak tugas yang diberikan oleh guru. Biasanya saya belajar sambil mendengarkan musik agar tidak bosan
8.	Apakah kamu pernah merasa cemas ketika belajar ?	Iya saya pernah merasa cemas ketika belajar.



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

Form : K - 1

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

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Apriliyanti Ningsih
NPM : 1502080091
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 150 SKS

IPK = 3,61

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Pelaksanaan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas yang Berlebih pada Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Tahun Pelajaran 2018/2019	
	Pelaksanaan Konseling Behavioral untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 7 Medan Tahun Pelajaran 2018/2019	
	Pelaksanaan Layanan Konseling Individual untuk Mengatasi Siswa yang Kurang Percaya Diri dalam Bergaul dengan Teman Sebaya Kelas VII MTs Insan Cita Medan Tahun Pelajaran 2018/2019	

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

Medan, 05 Maret 2019
Hormat Pemohon,

Apriliyanti Ningsih

Keterangan:

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



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

Form K-2

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

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Apriliyanti Ningsih
NPM : 1502080091
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

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

Pelaksanaan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan
Humanistik Untuk Mengatasi Rasa Cemas Yang Berlebih pada
Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Tahun Pelajaran 2018/2019

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu:

1. Sri Ngayomi Y.W S.Psi., M.Psi

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

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

Medan, 17 Maret 2019
Hormat Permohonan

Apriliyanti Ningsih

Keterangan:

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

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

Jln.Kap.Mukhtar Basri No.3 Telp.6622400 Medan20217

Form : K3

Nomor : 1090/II.3/UMSU-02/F/2019
Lamp. : ---
Hal : **Pengesahan Proyek Proposal
Dan Dosen Pembimbing.**

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

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

Nama : **Apriliyanti Ningsih**
N P M : 1502080091
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : **Pelaksanaan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas yang Berlebihan pada Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Tahun Pelajaran 2018/2019.**

Pembimbing : **Sri Ngayomi Y.W.S.Psi,M.Psi.**

Dengan demikian mahasiswa tersebut diatas diizinkan menulis/risalah/makalah/skripsi dengan ketentuan sebagai berikut :

- 1 Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan.
- 2 Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan BATAL apabila Tidak selesai dalam waktu yang telah ditentukan.
- 3 Masa daluwarsa tanggal : **29 April 2020**

Medan, 24 Sya'ban 1440 H
29 April 2019 M



Dr.H.Elfrianto Nst,M.Pd.

NIDN:01 15057302

Dibuat rangkap 4 (empat)

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

WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jurusan/Prog.Studi : Bimbingan dan Konseling
Nama Lengkap : Apriliyanti Ningsih
N.P.M : 1502080091
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposa 1 : Pelaksanaan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik Untuk Mengatasi Rasa Cemas Yang Berlebih pada Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Tahun Pelajaran 2018/2019

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
20 Maret 2019	Perbaikan Bab I Latar belakang masalah, identifikasi masalah	MF
26 Maret 2019	Perbaikan bab II, penambahan teori kecemasan dan daftar pustaka	MF
10 April 2019	Perbaikan Bab III. Penetapan objek penelitian, Design dan uji analisis	MF
23 April 2019	Perbaikan panduan wawancara	MF
29 April 2019	Sudah di periksa dan layak utk di seminarhkan.	MF

Diketahui oleh:
Ketua Prodi

Dra. Jamila, M.Pd

Medan, April 2019

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Y.W S.Psi., M.Psi

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa dibawah ini :

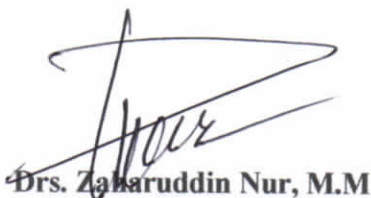
Nama Lengkap : Apriliyanti Ningsih
NPM : 1502080091
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal :Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik Untuk Mengatasi Rasa Cemas Yang Berlebih Pada Siswa Kelas XI MAN I Medan T.A 2018/2019

Pada hari Senin, Tanggal 20 Mei 2019 sudah layak menjadi proposal skripsi

Medan, 20 Mei 2019

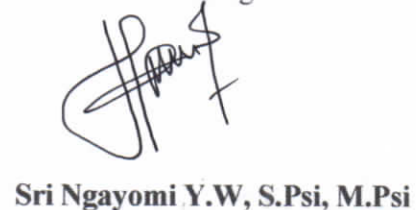
Disetujui oleh :

Dosen Pembahas



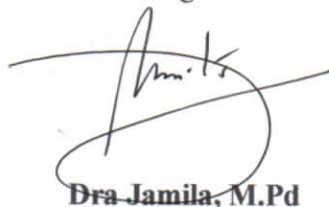
Drs. Zaharuddin Nur, M.M

Dosen Pembimbing



Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi

Diketahui Oleh :
Ketua Program Studi



Dra. Jamila, M.Pd



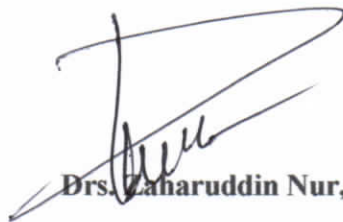
BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Senin, Tanggal 20 Mei 2019 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa dibawah ini:

Nama Lengkap : Apriliyanti Ningsih
NPM : 1502080091
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik Untuk Mengatasi Rasa Cemas Yang Berlebih Pada Siswa Kelas XI MAN I Medan T.A 2018/2019

No	Masukan dan Saran
Judul	
BAB I	Apa alasan mengambil identifikasi masalah tersebut
BAB II	kutipan lebih dari 5 baris maka dirapatkan turunkan sedikit kerangka konseptual turunkan sedikit
BAB III	waktu penelitian diubah, pernah datang ke bilik konseling (tidak ada kata siswa). (diubah) dari 240 siswa yang dijadikan sample maka terdapat 5 orang yg memiliki rasa cemas
Lainnya	Daftar pustaka terlalu berjarak
Kesimpulan	[] disetujui [] ditolak [✓] Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas



Drs. Zaharuddin Nur, M.M

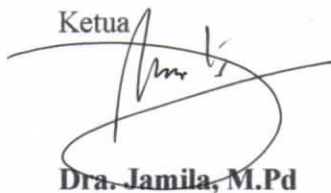
Dosen Pembimbing



Sri Ngayomi Y.W, S.Psi, M.Psi

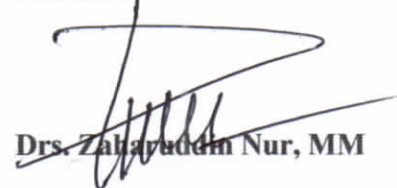
Panitia Pelaksana

Ketua



Dra. Jamila, M.Pd

Sekretaris



Drs. Zaharuddin Nur, MM

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO:.....


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

Nama Lengkap : Apriyanti Ningsih
NPM : 1502080091
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal :Pelaksanaan Konseling Individu Dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik Untuk Mengatasi Rasa Cemas Yang Berlebih Pada Siswa Kelas XI MAN I Medan T.A 2018/2019

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi hari Senin, Tanggal 20 Mei 2019.
Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk memperoleh surat izin riset dari Dekan Fakultas Atas ketersediaan dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih

Medan, 20 Mei 2019

Diketahui oleh
Ketua Prodi



Dra Jamila, M.Pd



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

Kepada: Yth. Ibu Ketua/sekretaris
Program Studi Pendidikan Bimbingan Dan Konseling
FKIP UMSU

Perihal : **Permohonan Perubahan Judul Skripsi**

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamualaikum W.r Wb
Dengan Hormat, yang bertanda tangan dibawah ini:
Nama Lengkap : Apriliyanti Ningsih
NPM : 1502080091
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

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

Pelaksanaan Konseling Individual Dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik Untuk Mengatasi Rasa Cemas Yang Berlebih Pada Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Menjadi:

Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik Untuk Mengatasi Rasa Cemas Yang Berlebih Pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP Al-Washliyah Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

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

Medan, Mei 2019
Hormat Pemohon

Apriliyanti Ningsih

Diketahui oleh:

Ketua Program Studi
Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Sri Ngayomi Y.W, S.Psi., M.PSi

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Apriliyanti Ningsih
NPM : 1502080091
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik Untuk Mengatasi Rasa Cemas Yang Berlebih Pada Siswa Kelas XI MAN 1 Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah di teliti 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 poin 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 Mei 2019
Hormat Saya
Yang membuat pernyataan,



Apriliyanti Ningsih

Diketahui oleh ketua program studi
Pendidikan bimbingan dan konseling

Dra. Jamila, M.Pd



Unggul, Cerdas & Terpercaya

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

Jalan Kapten Muchtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 Fax. (061) 6625474 - 6631003
Website: <http://fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

Bila menjawab surat ini agar disebutkan nomor dan tanggalnya

Nomor : 3373 /II.3-AU/UMSU-02/F/2019 Medan, 13 Syawal 1440 H
Lamp : --- 17 Juni 2019 M
Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak/Ibu Kepala
MAS LAB.IKIP Al-Washliyah Medan
di-
Tempat.

Assalamu'alaikum Wr. Wb

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

Nama : Apriliyanti Ningsih
N P M : 1502080091
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas yang Berlebih pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP Al-Washliyah Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019.

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



Dekan,
Dr. H. E. Frianto Nst, M.Pd.
NIDN. 01 15057302

**** Pertiagal****



SURAT PERNYATAAN

SEKOLAH MAS LAB IKIP AL WASHLIYAH

No : Mb-12/PP/MA Lab IKIP AW/121/2019

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama lengkap : Apriliyanti Ningsih

NPM : 1502080091

Institusi : Madrasah Aliyah Lab IKIP AI

Judul Penelitian : Pelaksanaan Layanan konseling Individual dengan menggunakan Pendekatan Humanistik untuk mengatasi Rasa cemas yang berlebihan pada siswa kelas XI MAS LAB IKIP AL WAHLIYAH Medan TA . 2018/2019

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa :

Sekolah MAS LAB IKIP AL WASHLIYAH MEDAN memang benar sudah melakukan riset di madrasah aliyah sesuai dengan judul penelitian yang di tinjau di . sekolah MAS LAB IKIP UMN AI Washliyah sebagai tempat untuk PRASERANA pendidikan dan kemampuan kompetensi siwa tersebut

Demikian Surat Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya.

Medan, 29 Juli 2019
Kepala Madrasah ,


Drs. Salim Dongoran



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

PerguruanTinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama : Apriliyanti Ningsih
NPM : 1502080091
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
JudulSkripsi : Pelaksanaan Layanan Konseling Individual dengan Menggunakan Pendekatan Humanistik untuk Mengatasi Rasa Cemas dalam Belajar pada Siswa Kelas XI MAS LAB IKIP AL-Wasliyah Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	Keterangan
28 Mei 2019	Perbaikan Bab III		
	Perencanaan Riset		
29 Juli 2019	Analisis data dan diskusi		
	hasil penelitian		
19 Agustus 2019	Perbaikan saran		
3 September 2019	Sudah diperiksa dan		
	direvisi untuk diujikan		

Medan, 3 September 2019

Diketahui Oleh:
Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

Dra. Jamila, M.Pd

Dosen Pembimbing

Sri Ngavomi Y.W.S.Psi, M.Psi

Unggul | Cerdas | Terpercaya