

**EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN  
TEKNIK *BRAINSTORMING* UNTUK MENGURANGI TINGKAT  
KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS X  
SMA SWASTA PAB 8 SAENTIS**

**SKRIPSI**

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

Oleh

**PUTRI NEVA OCTAVIA**  
**NPM. 2002080011**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2024**



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

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

**BERITA ACARA**

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



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Selasa, Tanggal 27 Agustus 2024, pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama Mahasiswa : Putri Neva Octavia  
NPM : 2002080011  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis

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

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

**PANITIA PELAKSANA**

Ketua

Dra. H. Svamsyurnita, M.Pd.



Sekretaris

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

**ANGGOTA PENGUJI:**

1. Deliati, S.Ag., S.Pd., M.A.
2. M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.
3. Dra. Jamila, M.Pd.

1.

2.

3.

2.



**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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Putri Neva Octavia

NPM : 2002080011

Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis

sudah layak disidangkan.

Medan, 14 Agustus 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing

**Dra. Jamila, M.Pd**

Diketahui oleh:

Dekan

**Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd**

Ketua Program Studi

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



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

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



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Putri Neva Octavia  
NPM : 2002080011  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis.

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
22 Juli 2024	Perbaiki tabel validitas dan reliabilitas		
29 Juli 2024	Perbaiki pembahasan hasil penelitian		
05 Agustus 2024	Perbaiki Kesimpulan		
08 Agustus 2024	Perbaiki Abstrak		
12 Agustus 2024	Perbaiki teknik penulisan.		
14 Agustus 2024	Disetujui untuk ujian skripsi		

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

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

Medan, 14 Agustus 2024

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd



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

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

Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Putri Neva Octavia  
NPM : 2002080011  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik  
*Brainstorming* untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik  
Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul Pengaruh “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis” adalah bersifat asli (Original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

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

Demikian pernyataan ini dengan sesungguhnya dan dengan yang sebenarnya.

Medan, Agustus 2024  
Hormat Saya  
Yang membuat pernyataan,



Putri Neva Octavia

## ABSTRAK

**PUTRI NEVA OCTAVIA, NPM.2002080011. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis. Skripsi, Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Objek dari penelitian ini adalah siswa kelas X<sup>5</sup> SMA Swasta PAB 8 Saentis, peneliti menggunakan 8 siswa sebagai sampel dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kepada siswa untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan pada tingkat kecemasan akademik siswa setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok, maka dapat dikatakan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik pada siswa. Hasil uji analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan Probabilitas *Asymp. Sig. (2 tailed)* siswa pada kelompok eksperimen sebesar 0,012 probabilitas dibawah alpha 0,05 dimana(0,012<0,05) dan uji analisis *Kolmogorov Smirnov Two Independent Samples* diperoleh nilai *Asymp Sig* kurang dari alpha (0,001<0,05). Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Brainstorming* efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMA swasta PAB 8 Saentis

**Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Teknik *Brainstorming*, Kecemasan Akademik**

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas dan syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Shalawat dan salam penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan risalahnya kepada umatnya guna membimbing kegiatan yang diridhoi Allah SWT. Penulis mengadakan penelitian sesuai dengan observasi serta permasalahan yang terjadi di lapangan. Oleh karena itu, dalam penulisan skripsi ini penulis mengangkat judul "**Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis**"

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT. Yang selalu melindungi serta memberikan kelancaran kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penelitian ini. Terimakasih juga untuk kedua orang tua, Ayah saya, cinta pertama saya Bapak Mustiono yang terhebat dan selalu menjadi yang terbaik di dalam hidup saya, yang hebatnya tiada tanding sabarnya tiada batas dan kuatnya tiada goyah yang mengajarkan saya banyak hal dalam hidup ini, yang paling tau saya dan keinginan saya sejak dulu juga selalu memastikan saya untuk tetap baik-baik saja, dan menjadi sarjana salah satu bukti kebanggaan terhebat saya untuk ayah atas segala perjuangannya selama ini. Dan untuk wanita

terhebat saya, surga saya Almh. Ibu Risdawati wanita yang sangat saya cintai meskipun kini raganya tidak lagi dapat saya peluk, saya ucapkan terimakasih kepada ibu yang telah kebersamai saya selama 21 tahun 7 bulan, terimakasih atas cinta yang luar biasa untuk saya dan juga doa-doa yang selalu dilantarkan untuk kesuksesan saya. Terimakasih atas segala yang sudah diberikan dalam hidup saya, saya bersyukur Allah memberikan orang tua yang sangat baik dalam hidup saya dan sebentar lagi in syaa Allah keinginan serta cita-cita kedua orang tua saya akan terwujud dengan menjadikan serta membimbing saya menjadi anak yang berpendidikan yang segera lulus sarjana bergelar S.Pd.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Ibu Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Ibu Dr. Dewi Kesuma Nasution, S.S., M.Hum, Wakil Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
4. Bapak Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum, Wakil Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
5. Bapak Muhammad Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd. selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.



6. Ibu Sri Ngayomi, Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi. Psikolog. selaku sekretaris program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
7. Ibu Dra. Jamila, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah membimbing saya dan memberikan banyak arahan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu Dosen dan Seluruh staf biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan
9. Bapak, Muhammad Wardianto, S.Pd. selaku Kepala Sekolah dan Ibu Siti Yuni Fadlina Amin, S.Pd. selaku guru BK di SMA Swasta PAB 8 Saentis yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian selama di sekolah.
10. Untuk keluarga, Abang saya Muhammad Ridho Wijaya yang saya sayangi, Abang Anggi Zoari dan Kakak Sri Wahyuni yang selalu memenuhi keinginan saya dan selalu membantu serta mendukung hal hal baik yang saya lakukan, dengan tulus dan ikhlas memberikan yang terbaik untuk saya baik secara materi maupun kasih sayang.
11. Untuk sahabat saya, teman masa kecil saya Satafira Mega Wisma yang selalu mengusahakan kebahagiaan saya dan selalu memastikan bahwa saya baik-baik saja terimakasih sudah menjadi sahabat terbaik saya.
12. Untuk sahabat seperjuangan saya Raudho Fadilla, Linda, dan Khairunnisa terimakasih sudah bertahan dan kebersamai saya sampai saat ini.

13. Untuk Kakak Neng Tias Novitasari, S.Pd dan Tria Ifna, S.Pd terimakasih sudah bersedia saya reportkan dalam penulisan skripsi dan bersedia menjadi pendengar yang baik saat saya meluapkan keluh kesah saya.
14. Untuk teman-teman yang sudah menemani saya dari awal perkuliahan yaitu teman-teman BK A PAGI stambuk 2020 semoga kita bisa wisuda sama-sama di tahun 2024 ini.

Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembacanya serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aminyarobbal'alamin.

**Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.**

Medan, 02 Juli 2024

PUTRI NEVA OCTAVIA  
NPM. 2002080011

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Kerangka Teoritis .....	9
2.1.1 Bimbingan Kelompok .....	9
2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok .....	9
2.1.1.2 Komponen Layanan Bimbingan Kelompok .....	10
2.1.1.3 Teknik Teknik Layanan Bimbingan Kelompok.....	11
2.1.1.4 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok.....	11
2.1.1.5 Tahap Tahap Layanan Bimbingan Kelompok .....	12
2.1.1.6 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok.....	12
2.1.2 Teknik Brainstorming .....	13

2.1.2.1	Pengertian Teknik Brainstorming .....	13
2.1.2.2	Tujuan dan Manfaat Teknik Brainstorming .....	15
2.1.2.3	Kelebihan dan Kekurangan Teknik Brainstorming.....	16
2.1.3	Kecemasan Akademik.....	17
2.1.3.1	Pengertian Kecemasan Akademik.....	17
2.1.3.2	Ciri Ciri Kecemasan Akademik .....	18
2.1.3.3	Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik.....	19
2.1.3.4	Dampak Kecemasan Akademik .....	20
2.1.3.5	Aspek-aspek Kecemasan Akademik.....	21
2.2	Penelitian Yang Relevan.....	23
2.3	Kerangka Konseptual .....	23
2.4	Hipotesis .....	24
	<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>25</b>
3.1	Pendekatan Penelitian .....	25
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	25
3.3	Populasi dan Sampel .....	26
3.4	Variabel dan Definisi Operasional .....	27
3.5	Instrumen Penelitian.....	31
3.6	Teknik Analisis Data.....	35
	<b>BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>38</b>
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian.....	38
4.2	Kecenderungan Variabel Penelitian.....	39
4.3	Pengujian Hipotesis.....	43

4.4 Pembahasan Dan Diskusi Hasil Penelitian .....	49
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
5.1 Kesimpulan .....	54
5.2 Saran.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

3.1	Jadwal Rencana Kegiatan .....	26
3.2	Populasi Penelitian .....	26
3.3	Sampel Penelitian .....	27
3.4	Desain Penelitian .....	29
3.5	Indikator materi layanan bimbingan kelompok.....	30
3.6	Gejala Umum Kecemasan Akademik.....	31
3.7	Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen.....	32
3.8	Kisi-Kisi Angket.....	33
3.9	Kategori Kecemasan Akademik .....	36
4.1	Skor Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Kontrol.....	39
4.2	Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Akademik Kelompok Kontrol .....	39
4.3	Skor Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen.....	40
4.4	Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Akademik Kelompok Eksperimen .....	41
4.5	Skor Pretest Masing-Masing Kecemasan Akademik Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen.....	42
4.6	Skor Posttest Masing-Masing Kecemasan Akademik Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen.....	43
4.7	Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Pretest Dan Posttest Kelompok Eksperimen .....	45

4.8	Arah Perbedaan Pretest Dan Posttest Kecemasan Akademik.....	45
4.9	Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol .....	46
4.10	Arah Perbedaan Pretest Dan Posttest Kecemasan Akademik.....	47
4.11	Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov 2 Independen Samples Kecemasan Akademik Siswa Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen	48

## DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Konseptual.....	23
------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01 .....	61
Lampiran 02 .....	69
Lampiran 03 .....	71
Lampiran 04 .....	73
Lampiran 05 .....	75
Lampiran 06 .....	78
Lampiran 07 .....	81
Lampiran 08 .....	83
Lampiran 09 .....	86
Lampiran 10 .....	88
Lampiran 11 .....	89
Lampiran 12 .....	90

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan memiliki peran penting pada era sekarang ini karena tanpa melalui pendidikan proses transformasi dan aktualisasi pengetahuan modern yang sulit untuk di wujudkan. Pencapaiannya harus melalui proses pendidikan yang ilmiah pula yaitu melalui metodologi dan kerangka keilmuan yang teruji. Pendidikan selayaknya menjadi sarana yang efektif untuk mengembangkan kemampuan dan membangun karakter peserta didik, sebab pendidikan memberi pelajaran nilai-nilai kearifan dan budaya masyarakat (Sriyanto et al., 2014). Pendidikan juga merupakan suatu proses bagi manusia untuk mengembangkan potensinya, sehingga manusia mampu untuk melakukan setiap perubahan yang terjadi menuju arah yang lebih baik. Salah satu tujuan dari pendidikan itu adalah mampu mengembangkan potensi diri yang dimiliki dengan tujuan menjadikan pribadi yang memiliki kepercayaan diri sendiri baik dalam mengendalikan diri maupun dalam mengambil keputusan dengan baik. Begitupun halnya dengan bagaimana cara siswa mengendalikan dirinya agar tidak mengalami Kecemasan Akademik dalam belajar, Kecemasan Akademik merupakan perasaan khawatir, stress atau ketegangan yang muncul pada seseorang, yang berkaitan dengan tuntutan belajar pada siswa. Ini juga dapat memengaruhi fokus belajar dan kesejahteraan emosional pada siswa. Ini bisa mempengaruhi kinerja akademis siswa dan membuat mereka merasa tidak nyaman dan selalu dihantui rasa khawatir terus-menerus.

Dalam hal ini Kecemasan digambarkan oleh Epstein (dalam Wahyu Eka Prasetyaningtyas, et al, 2022) sebagai suatu keadaan dimana seseorang merasa terancam karena ketakutan terhadap sesuatu hal yang dianggap olehnya belum dapat terselesaikan. Ini merupakan respon alam bawah sadar manusia untuk merespons situasi yang tidak dikenal atau tidak terkendali sebagai ancaman potensial dalam berbagai setting kehidupan. Kecemasan juga terjadi di sekolah, yaitu munculnya perasaan takut dan tidak nyaman saat berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti prestasi akademik, hubungan sosial, atau masalah pribadi yang dialami oleh individu yang beraktifitas di sekolah.

Dengan itu, Kecemasan Akademik yang terus berlanjut pada siswa dan akan memberikan dampak pada kesejahteraan mental, kinerja belajar juga motivasi siswa. Hal ini juga dapat menyebabkan stress berlebihan, penurunan konsentrasi, jika tidak dihadapi, Kecemasan Akademik dapat menghambat kemajuan akademis dan perkembangan pribadi siswa. Beberapa kecemasan akademik yang sering terjadi dan sering dialami oleh siswa ialah takut akan kegagalan, beban tugas yang berlebihan, persaingan dengan teman sekelas, dan takut untuk menyampaikan pendapatnya didepan banyak orang.

Penting untuk mencari dukungan dari guru, teman, atau konselor sekolah, dan mempertimbangkan strategi seperti manajemen waktu maupun pembelajaran yang efektif. Maka dari permasalahan diatas diperlukan sebuah teknik yang inovatif untuk membantu siswa dalam mengurangi tingkat Kecemasan Akademik saat belajar. Salah satu teknik yang dapat digunakan yaitu Teknik *Brainstorming*.

Teknik *Brainstorming* adalah metode pengumpulan ide atau gagasan secara bebas dan tanpa kritik untuk memecahkan masalah atau menghasilkan gagasan yang kreatif.

Menurut Lianasari Dewi, et al, (2018) *Brainstorming* adalah suatu teknik yang digunakan untuk menghasilkan suatu daftar panjang yang berisi berbagai respon berbeda tanpa membuat penilaian terhadap ide-ide individu. Teknik ini diterapkan dalam pembelajaran untuk menghimpun gagasan dan pendapat dalam rangka menentukan dan memilih berbagai pernyataan sebagai jawaban dari pertanyaan yang berkaitan dengan kebutuhan belajar, sumber-sumber, hambatan dan lain sebagainya. Setiap peserta didik akan diberi kesempatan secara bergiliran untuk menyampaikan pernyataan tentang pendapat atau gagasannya. Peserta didik yang tidak menyatakan ide atau gagasannya tidak boleh mengkritik atau berdebat terhadap gagasan atau pendapat yang sedang disampaikan.

Berdasarkan hasil penelitian ilmiah oleh (Osco Parmonangan Sijabat, 2013) dengan judul penelitian “Penerapan Metode Pembelajaran *Brainstorming* Dalam Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI SMK Teladan Tanah Jawa Tahun Pelajaran 2013/2014” bahwa hasil belajar setelah diterapkan metode pembelajaran *Brainstorming* dapat meningkat. Aktivitas belajar akuntansi siswa selama metode pembelajaran *Brainstorming* meningkatkan khususnya pada kompetensi dasar mengelola administrasi.

Berdasarkan hasil observasi dan hasil dari data aplikasi IKMS yang dilakukan pada SMA Swasta PAB 8 Saentis diperoleh informasi bahwa ada sebagian Siswa yang masih memiliki permasalahan dalam belajar yaitu

Kecemasan Akademik dengan hasil presentase 26,76%. Kecemasan Akademik yang sedang dialami oleh sebagian Siswa diantaranya sering kali tidak siap menghadapi ujian, sulit dan takut bertanya/menjawab pertanyaan didalam kelas, sering gelisah saat pelajaran berlangsung sehingga berusaha menghilangkannya dengan melakukan kegiatan lain dan khawatir tugas-tugas pelajaran hasilnya tidak memuaskan. Dimana masalah ini dapat menghambat kemajuan akademis dan perkembangan pribadi siswa.

Dengan melihat adanya siswa yang masih mengalami kecemasan akademik maka diperlukan teknik dalam pelaksanaan layanan Bimbingan Konseling yaitu layanan Bimbingan Kelompok sebagai upaya mengurangi tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa. Tohirin (2011) Bimbingan Kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan atau bimbingan kepada individu atau siswa melalui kegiatan kelompok. Dalam layanan Bimbingan Kelompok, aktivitas, dan dinamika kelompok harus diwujudkan untuk membahas berbagai hal yang berguna untuk pengembangan atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Juliawati (2014) Tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan serta dapat mendorong pengembangan nilai rasa, pemikiran, persepsi, wawasan dan pengetahuan, dan serta sikap untuk mewujudkan tingkah laku yang lebih efektif.

Dan berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK disekolah peneliti bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Brainstorming* belum optimal, maka dari itu dengan adanya penerapan teknik

*Brainstorming* ini diharapkan dapat membantu proses pelaksanaan Bimbingan Kelompok yang bertujuan untuk siswa dapat lebih aktif dalam memberikan pendapat atau gagasan sehingga terciptanya dinamika kelompok yang sesuai dan juga dapat memberikan peningkatan hasil yang diteliti.

Berdasarkan uraian diatas, dengan latar belakang permasalahan serta keadaan yang ada maka masih perlu untuk diteliti dan adapun judul yang diambil oleh peneliti yaitu: **“Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis”**

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, penulis mengidentifikasi adanya beberapa masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Siswa sering kali tidak siap menghadapi ujian.
2. Sulit dan takut bertanya/menjawab pertanyaan didalam kelas.
3. Sering gelisah saat pelajaran berlangsung sehingga berusaha menghilangkannya dengan melakukan kegiatan lain dan khawatir tugas-tugas pelajaran hasilnya tidak memuaskan.
4. Implementasi layanan Bimbingan Kelompok dengan teknik *Brainstorming* di sekolah belum optimal.

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang ada agar tidak terjadi kesalahan dalam mencapai tujuan, maka peneliti membatasi

permasalahan pada Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah maka peneliti membuat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana perbedaan sebelum dan sesudah keefektifan layanan Bimbingan Kelompok menggunakan teknik *Brainstorming* dalam mengurangi tingkat Kecemasan Akademik pada kelompok eksperimen?
2. Bagaimana perbedaan sebelum dan sesudah keefektifan layanan Bimbingan Kelompok menggunakan teknik *Brainstorming* dalam mengurangi tingkat Kecemasan Akademik pada kelompok kontrol?
3. Apakah ada perbedaan antara keefektifan layanan Bimbingan Kelompok menggunakan teknik *Brainstorming* dalam mengurangi tingkat Kecemasan Akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui perbedaan keefektifan layanan Bimbingan Kelompok menggunakan teknik *Brainstorming* dalam mengurangi tingkat Kecemasan Akademik pada kelompok eksperimen.

2. Untuk mengetahui perbedaan keefektifan layanan Bimbingan Kelompok menggunakan teknik *Brainstorming* dalam mengurangi tingkat Kecemasan Akademik pada kelompok kontrol.
3. Untuk mengetahui perbedaan antara keefektifan layanan Bimbingan Kelompok menggunakan teknik *Brainstorming* dalam mengurangi tingkat Kecemasan Akademik pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberi pengaruh yang baik kepada semua orang, Manfaat penelitian dibagi menjadi 2, antara lain :

#### **1. Manfaat Secara Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam, dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan serta referensi keilmuan tentang pemahaman siswa mengenai cara mengurangi Kecemasan Akademik saat belajar atau menambah wawasan baru mengenai layanan Bimbingan Kelompok yang sangat efektif digunakan dalam pemberian informasi khususnya dalam fungsi pemahaman juga dengan menggunakan teknik *Brainstorming* atau curah pendapat yang membuat dinamika layanan ini efektif.

#### **2. Manfaat Secara Praktis**

- a. Bagi sekolah dapat menjadi bahan evaluasi serta masukan positif bagi sekolah khususnya dapat membantu memperluas pengetahuan sekolah mengenai layanan Bimbingan Konseling dalam membantu siswa dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik saat belajar disekolah.



- b. Bagi Guru BK yaitu sebagai penambah pengetahuan mengenai pelaksanaan bimbingan konseling disekolah terutama dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik pada siswa melalui bimbingan konseling dengan menggunakan teknik *Brainstorming*.
- c. Bagi siswa SMA Swasta PAB 8 Saentis agar mengetahui dan mampu menerapkan bagaimana cara mengurangi Kecemaasan Akademik saat belajar.
- d. Bagi peneliti sebagai cara untuk membantu siswa untuk menerapkan dengan tujuan mengurangi tingkat Kecemasan Akademik siswa melalui bimbingan kelompok dan menggunakan teknik *Brainstorming*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kerangka Teoritis**

##### **2.1.1 Layanan Bimbingan Kelompok**

###### **2.1.1.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok**

Bimbingan Kelompok adalah proses dimana seorang pembimbing yang memberikan panduan kepada sekelompok individu dalam konteks tertentu, seperti pengembangan pribadi, pendidikan, atau pekerjaan, dengan tujuan mencapai target atau menyelesaikan masalah secara bersama-sama.

Menurut (Prayitno, et al, 2017:6) bimbingan kelompok merupakan layanan konseling yaitu bantuan tenaga profesional kepada seorang atau sekelompok individu untuk mengembangkan kehidupan efektif sehari-hari dan penanganan kehidupan yang terganggu dengan fokus pribadi sendiri yang mampu mengendalikan diri melalui penyelenggaraan berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung dalam proses pembelajaran.

Menurut Iswatun Hasanah, et al (2022:7) Bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah konseli, secara bersama- sama, melalui dinamika kelompok, memperoleh bahan-bahan dari narasumber tertentu (terutama dari konselor), membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk mencegah masalah, menunjang pemahaman dan kehidupan mereka sehari-hari, dan atau untuk pengembangan pribadi, baik sebagai individu maupun kelompok. Menurut Prayitno (dalam Henni Syafrianna Nasution & Abdillah, 2019:148) layanan

bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang di berikan kepada siswa secara bersama-sama atau kelompok agar kelompok itu menjadi besar, kuat, dan mandiri.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, maka dapat dikatakan bahwa Bimbingan Kelompok adalah suatu bentuk bimbingan yang diberikan oleh Pembimbing (Konselor) terhadap siswa/anggota kelompok dengan menggunakan dinamika untuk membangun diskusi kelompok yang aktif dalam membahas topik bahasan tertentu maupun dalam rangka pemecahan permasalahan berkaitan terhadap pendidikan, pribadi maupun sosial yang dipimpin oleh guru pembimbing (konselor).

#### **2.1.1.2 Komponen Layanan Bimbingan Kelompok**

Komponen-komponen yang ada dalam layanan bimbingan kelompok yang dikutip dari (Pranoto, 2016) diantaranya yaitu:

1. Pemimpin kelompok, yaitu sebagai pengontrol proses kegiatan layanan bimbingan kelompok yang dilakukan.
2. Anggota kelompok, merupakan sekumpulan orang yang secara sukarela mengikuti kegiatan kelompok dengan dipimpin oleh seorang Konselor atau guru bimbingan konseling yang profesional serta memiliki tujuan yang sama antar anggota kelompok.

### **2.1.1.3 Teknik-Teknik Layanan Bimbingan Kelompok**

Penggunaan teknik dalam kegiatan bimbingan kelompok mempunyai beberapa fungsi yaitu selain dapat memfokuskan kegiatan bimbingan kelompok terhadap tujuan yang ingin dicapai tetapi juga dapat membuat suasana bimbingan menjadi terbangun dengan adanya dinamika kelompok. Ada beberapa teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok, seperti yang diungkapkan oleh Romlah (dikutip Pranoto, 2016) yaitu:

- 1) Teknik permainan peran (*Role Playing*)
- 2) Diskusi kelompok
- 3) Teknik *Problem Solving*
- 4) Teknik pemberian informasi
- 5) Permainan *Out Bound*

### **2.1.1.4 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Kesuksesan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi sejauh mana tujuan yang akan dicapai dalam layanan kelompok yang diselenggarakan. Iswatun Hasanah, et al (2022:7) mengemukakan bahwa tujuan pelaksanaan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut :

- a. Mengembangkan kemampuan individu dalam berkomunikasi
- b. Mengembangkan kemampuan individu dalam bersosialisasi
- c. Meningkatkan kerjasama antar individu dalam kelompok
- d. Mengembangkan pemahaman diri serta pemahaman terhadap orang lain

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini dilakukan untuk membantu siswa dalam meningkatkan hubungan kerja sama dalam kelompok serta dapat

membantu siswa dalam pengembangan kemampuan bersosialisasi serta mendorong siswa untuk dapat mengembangkan sikap yang dapat menunjang perkembangan pribadi siswa yang lebih baik.

#### **2.1.1.5 Tahap-Tahap Layanan Bimbingan Kelompok**

Tahap-tahap perkembangan kelompok dalam bimbingan melalui pendekatan kelompok sangat penting yang pada dasarnya tahapan perkembangan kegiatan bimbingan kelompok sama dengan tahapan yang ada pada kegiatan layanan konseling kelompok. Prayitno (dalam Pranoto, 2016) menjelaskan bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap, yaitu: (1) tahap pembentukan, (2) tahap peralihan, (3) tahap kegiatan, dan (4) tahap pengakhiran.

#### **2.1.1.6 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok**

Manfaat bimbingan kelompok menurut Sukardi, dikutip dalam Iswatun Hasanah, et al (2022:7) yaitu:

- 1) Memberikan kesempatan yang luas untuk berpendapat dan membicarakan berbagai hal yang terjadi disekitarnya.
- 2) Memiliki pemahaman yang obyektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal yang mereka bicarakan.
- 3) Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan diri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
- 4) Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap yang buruk dan dukungan terhadap yang baik.

- 5) Melaksanakan kegiatan-kegiatan nyata dan langsung untuk membuahkan sebagaimana yang mereka programkan semula.

## **2.1.2 Teknik *Brainstorming***

### **2.1.2.1 Pengertian Teknik *Brainstorming***

Menurut Kurniasih dan Sani (2016) menyebutkan bahwa teknik *Brainstorming* (curah pendapat) adalah suatu model dalam pembelajaran untuk menghasilkan banyak gagasan dari seluruh siswa dalam kelompok diskusi yang mencoba mengatasi segala hambatan dan kritik. Kegiatan ini mendorong munculnya banyak gagasan, termasuk yang sembarangan, kurang masuk akal, liar dan berani dengan harapan bahwa gagasan tersebut dapat menghasilkan gagasan yang kreatif.

Subekti (2015) menyatakan bahwa metode *Brainstorming* atau juga metode curah pendapat adalah suatu bentuk diskusi dalam rangka menghimpun gagasan, pendapat, informasi, pengetahuan, pengalaman, dari semua siswa. Berbeda dengan diskusi, di mana gagasan dari seseorang dapat ditanggapi (didukung, dilengkapi, dikurangi, atau tidak disepakati) oleh siswa lain, pada penggunaan teknik *Brainstorming*, pendapat siswa lain tidak untuk ditanggapi.

Sedangkan *Brainstorming* menurut (Surya, Zulfhi, & Rosliana, 2020) merupakan mampu untuk mendapatkan banyak ide dari sekelompok manusia dalam waktu yang sangat singkat, *Brainstorming* biasanya merupakan aktivitas kelompok manusia yang menghasilkan sejumlah besar ide dan sekelompok manusia tidak hanya saling melengkapi dalam pengalaman yang luas, tetapi juga menjamin pertukaran ide dan saling mengisi, *Brainstorming* merupakan metode

kreatif untuk perancangan produk dengan menghasilkan sebanyak mungkin ide-ide kreatif secara spontan.

Dari beberapa temuan diatas dapat diperoleh bahwa teknik *Brainstorming* adalah metode untuk menghasilkan ide secara kreatif dengan mengumpulkan kontribusi dari sekelompok individu secara bebas dan tanpa penilaian, dimana setiap individu bebas menyampaikan ide atau gagasan yang kreatif tanpa harus takut akan kritikan. Amalia, Edison & Samsaifil, (2022) menyatakan bahwa Teknik *Brainstorming* memiliki empat aturan dasar yaitu: 1) tidak diperkenankan menilai atau mengkritik ide yang dicetus; 2) bebaskan diri, semakin individu dapat mengekspresikan apa yang dirasakan maka akan semakin baik; 3) utamakan jumlah, semakin banyak jumlah ide muncul maka akan semakin baik; dan 4) bangun ide baru dari ide-ide yang sudah disampaikan anggota kelompok lain.

Menurut Karwati (dalam Rosmiati, 2013 : 18) Metode *Brainstorming* yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk mampu menampilkan kemandirian serta pengarahan diri, memiliki keterbukaan dan keutuhan diri dalam memilih alternatif tindakan yang terbaik, mampu menyampaikan pendapat dan mengaktualisasikan diri dalam memecahkan suatu masalah serta mampu menghargai pendapat orang lain. Metode *Brainstorming* ini memberikan keleluasaan siswa untuk mengemukakan argumennya dan memecahkan suatu masalah serta mampu menghargai pendapat orang lain. Metode ini bertujuan untuk mengumpulkan gagasan atau pendapat dalam rangka menentukan dan memilih berbagai pernyataan sebagai jawaban terhadap pertanyaan yang berkaitan dengan pembelajaran.

### 2.1.2.2 Tujuan dan Manfaat Teknik *Brainstorming*

Tujuan Teknik *Brainstorming* Makarao (2009: 148) menyatakan ada beberapa tujuan yang bisa diperoleh suatu kelompok dengan melakukan teknik *brainstorming*, di antaranya adalah :

- a. Mendorong terjadinya penyampaian ide atau pengalaman peserta didik yang akan sangat membantu terjadinya refleksi dalam kelompok.
- b. Mendapat sebanyak mungkin pendapat, ide dari peserta didik tentang permasalahan yang dilontarkan.
- c. Membina peserta didik dalam mengkombinasikan dan mengembangkan kreativitas berpikir melalui ide-ide yang muncul.
- d. Merangsang partisipasi peserta didik.
- e. Menciptakan suasana yang menyenangkan dalam kelompok.
- f. Melatih daya kreativitas berpikir peserta didik.
- g. Melatih peserta didik untuk mengekspresikan gagasan-gagasan baru menurut daya imajinasi mereka.
- h. Mengumpulkan sejumlah pendapat dari kelompok belajar yang berasal dari kenyataan di lapangan.

Manfaat Teknik *Brainstorming* Roestiyah, (2014: 237) menyatakan teknik *brainstorming* mempunyai manfaat yaitu:

- a. Dapat dijadikan sebagai evaluasi tahap awal tentang kemampuan atau pengetahuan yang dimiliki anggota kelompok.
- b. Sebagai salah satu cara pengembangan ide-ide atau pendapat baru mengenai suatu permasalahan.



- c. Meningkatkan daya ingat agar terlatih berpikir tentang sesuatu yang bersifat kuantitas, disamping permasalahan sehari-hari dan hal ini lebih baik dibandingkan kualitas.
- d. Menindaklanjuti pemecahan masalah jika dengan cara yang konvensional tidak terpecahkan.
- e. Mengembangkan berpikir kreatif.
- f. Menumbuhkan rasa percaya diri pada anggota kelompok untuk ikut terlibat menyampaikan pendapatnya.

### **2.1.2.3 Kelebihan dan Kekurangan Teknik *Brainstorming***

Kelemahan dan Kelebihan Teknik *Brainstorming*, Makarao (2009, 151) menyatakan adapun kelebihan teknik *Brainstorming* dalam pembelajaran adalah sebagai berikut:

- a. Merangsang semua peserta didik untuk ikut berpartisipasi dan terlibat aktif dalam pembelajaran.
- b. Dapat dipakai pada kelompok besar maupun kelompok kecil.
- c. Mengembangkan peran serta peserta didik.
- d. Terjadi komunikasi dua arah.
- e. Mengetahui tingkat pengetahuan dan pengalaman peserta didik terhadap materi yang diajarkan.
- f. Bila ada yang belum terpikirkan oleh guru, dapat dimunculkan oleh peserta didik.

Makarao (2009:151) menyatakan adapun kelemahan dari teknik *Brainstorming* dalam pembelajaran adalah sebagai berikut:

- a. Sering pendapat yang muncul terlalu banyak, sehingga menyulitkan dalam merumuskannya secara keseluruhan.
- b. Mudah terlepas dari kontrol.
- c. Membosankan bila waktu tak dikendalikan.
- d. Bisa terjadi adanya dominasi dari peserta didik yang pandai, sehingga kurang kesempatan bagi peserta didik lainnya.

### **2.1.3 Kecemasan Akademik**

#### **2.1.3.1 Pengertian Kecemasan Akademik**

Menurut Amalia (2016), kecemasan akademik adalah suatu perasaan resah atau muncul perasaan takut dalam individu terhadap suatu hal yang hendak terjadi, perasaan yang muncul itu akan berakibat dalam mengerjakan tugas dan kegiatan yang bermacam-macam dalam lingkungan akademik. Menurut Pratikta (dalam Arif Adamas, 2021) kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang sehingga memerlukan perawatan yang efektif untuk mengatasi kedua aspek tersebut berjalannya waktu. Dalam penelitian Syatoto (2018:4) yang meneliti tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Jetis Bantul menyatakan hasil observasi, wawancara dan skala yaitu siswa yang mengalami kecemasan akademik ditandai dengan siswa panik, takut akan melaksanakan ulangan ataupun ujian kenaikan kelas. Selain itu hasil dari skala yang diujikan kepada siswa menunjukkan hasil 4 siswa mengalami kecemasan akademik berat, 57 siswa mengalami kecemasan akademik sedang, dan 24 siswa mengalami kecemasan akademik ringan. Penelitian tersebut hanya berfokus pada siswa yang mengalami kecemasan

akademik ringan dan sedang karena teknik yang digunakan hanya bersifat preventif. Maka dari itu Barseli (2017) mengemukakan bahwa melalui prestasi belajar, seorang siswa dapat mengetahui kemajuan-kemajuan yang telah dicapainya dalam belajar, namun tidak semua siswa mampu mencapai prestasi belajar yang baik selama di sekolah. Ketidakmampuan dalam mencapai prestasi belajar yang baik, serta adanya kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan untuk mencapai prestasi belajar tersebut mengakibatkan munculnya perubahan respon dalam diri individu baik secara psikologis maupun fisik.

Berdasarkan pernyataan diatas adalah kecemasan akademik merupakan kecemasan yang muncul terkait dengan tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, atau performa akademik secara umum. Hal ini dapat mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan siswa.

### **2.1.3.2 Ciri-ciri Kecemasan Akademik**

Menurut Wahyu Eka Prasetyaningtyas, et al., (2022) Beberapa ciri dari tingkat Kecemasan Akademik yang tinggi adalah: (1) merasa tertekan dan tidak yakin dalam mengerjakan tugas dan ujian; (2) takut mengecewakan orang tua dan guru; (3) merasa cemas dan gugup saat menghadapi ujian; (4) sering merasa tertekan dan khawatir terus menerus; (5) kurang tidur dan tidak mampu memanfaatkan waktu beristirahat dengan baik; (6) sering merasa sedih yang berkepanjangan dan mudah putus asa, dan (7) konsentrasi dan daya ingat yang buruk.

Sementara itu, beberapa ciri dari tingkat kecemasan akademik yang sedang adalah: (1) rasa cemas dan tegang saat menghadapi tugas dan ujian tertentu; (2)

kurang percaya diri; (3) mudah gugup; (4) sering memikirkan hasil ujian dan tugas; (5) ada perasaan tertekan yang menghampiri; (6) masih dapat tidur atau beristirahat dengan baik; (7) konsentrasi dan daya ingat yang masih baik, dan (8) masih dapat menikmati aktivitas dan hobi yang dimilikinya.

Terakhir, ciri-ciri dari tingkat kecemasan akademik yang rendah, antara lain: (1) memiliki perasaan tenang dan damai saat menghadapi tugas atau ujian; (2) memiliki rasa percaya diri dan keyakinan dalam mengerjakan tugas atau ujian; (3) tidak merasa tertekan atau cemas saat menghadapi ujian; (4) dapat beristirahat dengan baik dan memiliki kualitas tidur yang baik; (5) memiliki rutinitas dan aktivitas keseharian yang seimbang; (6) dapat menikmati aktivitas dan hobi lain dengan baik; (7) memiliki konsentrasi dan daya ingat yang baik.

### **2.1.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Akademik**

Menurut Cahyaningtyas (2020), terdapat beberapa faktor yang dianggap mempengaruhi Kecemasan Akademik, yaitu sebagai berikut:

1) *Fear of evaluation.*

*Fear of evaluation* mengacu pada kekhawatiran yang dirasakan oleh siswa yang berhubungan dengan evaluasi yang akan dilakukan oleh guru, orang tua, teman sebaya, dan lain-lain. Contohnya adalah siswa merasa takut membuat kesalahan saat membaca materi pelajaran di kelas, takut dimarahi oleh guru, takut dipermalukan didepan kelas saat mempresentasikan materi pelajaran, takut dihukum oleh guru karena melakukan kesalahan, dan lain-lain.

## 2) *Behavioral manifestation.*

Kecemasan ini dimanifestasikan dalam berbagai cara, yaitu: (1) Secara fisiologis termanifestasikan dengan tangan berkeringat, nafas terasa cepat, muka memerah, gugup, detak jantung meningkat, nada suara rendah, gelisah, gagap, gemetar, sakit perut, dan sebagainya (2) perilaku, seperti kecenderungan menghindari dari tugas yang diberikan, tidak masuk sekolah atau membolos, hasil belajar yang rendah, dan lain-lain (3) emosi dan kognitif, seperti: merasa gugup sebelum dan selama pelajaran di kelas, panik dan cemas selama menghadapi ujian, kekhawatiran yang berlebihan gelisah, berfikir negatif, merasa tidak mampu mengerjakan tugas, dan lain-lain.

## 3) *Memory interference* atau gangguan memori.

Faktor *memory interference* atau gangguan memori merupakan kondisi yang menyebabkan rintangan dalam proses pembelajaran siswa, seperti: kehilangan konsentrasi, tingkat kepercayaan diri siswa yang rendah, kemampuan penalaran yang rendah, dan lain-lain.

### **2.1.3.4 Dampak Kecemasan Akademik**

Kecemasan akademik dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan siswa dan hasil akademik mereka, salah satunya adalah prestasi akademik siswa yang menurun serta penurunan motivasi belajar pada siswa. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan siswa untuk berkonsentrasi, belajar, dan berpartisipasi dalam kelas. Akibatnya, hasil akademik mereka bisa menurun. Dampak lain yang sering dialami siswa adalah perubahan

perilaku dan kurang percaya diri, hal ini terjadi karena siswa merasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas atau mencapai standar yang diinginkan.

Dalam hal ini, kecemasan akademik membutuhkan penanganan yang tepat, baik melalui dukungan sosial, konseling, atau intervensi medis jika diperlukan, untuk membantu siswa mengatasi dampak negatifnya dan berhasil menghadapi tantangan akademik mereka.

#### **2.1.3.5 Aspek-aspek Kecemasan Akademik**

Holmes membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Ada pun penjelasan dari keempat aspek kecemasan akademik.

##### **1. Mood (Psikologis)**

Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup dan rasa tidak aman.

##### **2. Kognitif**

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

##### **3. Somatik**

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan

mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot dan sering merasa mual.

#### 4. Motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang gemetar, suara yg terbata-bata dan sikap yang terburu-buru.

## 2.2 Penelitian Yang Relevan

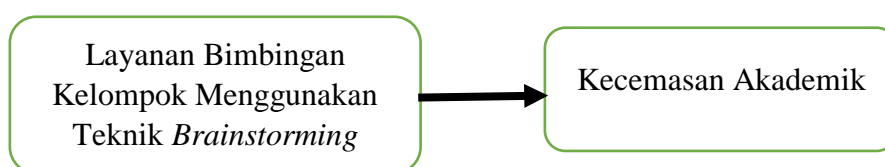
1. Penelitian ilmiah oleh (Osco Parmonangan Sijabat, 2013) dengan judul penelitian “Penerapan Metode Pembelajaran *Brainstorming* Dalam Meningkatkan Aktivitas Dan Hasil Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI SMK Teladan Tanah Jawa Tahun Pelajaran 2013/2014” bahwa hasil belajar setelah diterapkan metode pembelajaran *Brainstorming* dapat meningkat. Aktivitas belajar akuntansi siswa selama metode pembelajaran *Brainstorming* meningkatkan khususnya pada kompetensi dasar mengelola administrasi.
2. Ulfatul. 2010. Melakukan penelitian dengan judul Implementasi Pembelajaran Strategi *Brainstorming* dalam Model Jigsaw pada Mata Pelajaran Akuntansi Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa pada Kelas XI IPS 2 SMA N 1 Kertosono. Skripsi Program Studi Pendidikan Akuntansi Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Malang. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan tiga cara, yaitu

reduksi data, paparan data, dan penyimpulan data. Pada pre test rata-rata hasil belajar siswa adalah 32,125 sedangkan pada post test siklus I rata-rata hasil belajar siswa adalah 79,75 mengalami peningkatan sebesar 14,8%. Pada siklus II rata-rata hasil belajar siswa, yaitu 89,25 meningkat sebesar 12,5% dari siklus I.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Kecemasan Akademik didefinisikan sebagai ketegangan atau stress yang dirasakan oleh siswa dalam menghadapi tugas, ujian, atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik tertentu. Ini dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan kinerja belajar siswa. Dalam penelitian ini dilakukan karena masih banyak siswa yang mengalami kecemasan dalam kegiatan belajar terutama pada kesejahteraan mental siswa juga prestasi.

Oleh karena itu, sebagai solusi alternatif yang diberikan yaitu dengan menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* dengan tujuan untuk melihat sejauh mana keefektifan hasil dari penggunaan layanan ini dalam mengurangi tingkat Kecemasan Akademik Siswa disekolah



Gambar 2.1 kerangka konseptual



Keterangan :

**X** : Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming*

**Y** : Tingkat Kecemasan Akademik

## 2.4 Hipotesis

Menurut (Sugiyono, 2018) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban empiris.

Hipotesis penelitian ini yaitu Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan.

**Ha** : Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Efektif Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis.

**Ho** : Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* tidak efektif Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Pada rancangan penelitian ini, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang penyajian datanya berupa angka-angka dan menggunakan analisis statistik, biasanya bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara variabel, menguji teori dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediksi.

#### **3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **3.2.1 Lokasi Penelitian**

SMA Swasta PAB 8 Berlokasi Di Jl. Kali Serayu Dusun 16, Saentis, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang.

##### **3.2.2 Waktu Penelitian**

Adapun waktu yang diperlukan dalam proses penelitian ini dimulai pada saat sebelum melakukan penelitian dan sedang melakukan penelitian adalah dimulai dari bulan Januari sampai dengan bulan maret 2024. Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

**Tabel 3.1**  
**Jadwal Rencana Kegiatan**

Jadwal Kegiatan	Bulan/Minggu							
	Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus
Pengajuan Judul								
Persetujuan Judul								
Penulisan Judul								
Bimbingan Proposal								
Seminar Proposal								
Perbaikan Proposal								
Pelaksanaan Riset								
Bimbingan Skripsi								
Sidang Meja Hijau								

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2018:78) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

**Tabel 3.2**  
**Populasi Penelitian**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X <sup>1</sup>	36
2	X <sup>2</sup>	36
3	X <sup>3</sup>	36
4	X <sup>4</sup>	37
5	X <sup>5</sup>	36
	<b>JUMLAH</b>	<b>181</b>

*Sumber : Data Siswa SMA Swasta PAB 8 Saentis*

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis, sehingga populasinya hanya berjumlah 208 siswa.

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Adapun sampel penelitian untuk melakukan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *Brainstorming* ini mengambil dua sampel, untuk kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

**Tabel 3.3**  
**Sampel Penelitian**

No	Kelas	Populasi	Sampel	
			Eksperimen	Kontrol
1	X <sup>5</sup>	36	8	8
<b>Jumlah</b>		<b>36</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

Sumber : Data Siswa SMA Swasta PAB 8 Saentis

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut (Sugiyono, 2018:138) “*Purposive Sampling* adalah Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Alasan mengapa kelas X<sup>5</sup> dipilih untuk menjadi sampel dalam penelitian ini, karena telah dilihat dari hasil observasi dan hasil dari data aplikasi IKMS bahwa sebagian Siswa di kelas X<sup>5</sup> mengalami masalah Kecemasan Akademik.

## 3.4 Variabel dan Definisi Operasional

### 3.4.1 Variabel Penelitian

Pengertian variabel penelitian menurut Sugiyono (2018: 57) “Variabel penelitian adalah salah satu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini ada

dua variabel yang dapat didefinisikan secara operasional yaitu variabel independen (bebas) yaitu X dan variabel dependen (terikat) yaitu Y:

1. Variabel X : Bimbingan kelompok menggunakan teknik brainstorming
2. Variabel Y : Tingkat kecemasan akademik.

### **3.4.2 Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, metode ini sebagai pendekatan ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan replicable/dapat diulang.

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

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

### 3.4.3 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimental Design*. Peneliti menggunakan desain penelitian yang berbentuk *Pretest-Posttest Control Group Design* dengan menggunakan satu jenis pelaksanaan.

Berikut bagian desain penelitian yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2016).

**Tabel 3.4 Desain Penelitian**

Grup	Pretest	Variabel Bebas (X)	Posttest
KE	Y1	X <sub>1</sub>	Y2
KK	Y1	X <sub>2</sub>	Y2

Keterangan :

KE: Kelompok Eksperimen

KK: Kelompok Kontrol

X1: Perlakukan dengan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik  
*Brainstorming*

X2: Perlakukan dengan Layanan bimbingan kelompok.

Y1: Pretest dan angket

Y2: Posttest dan angket

Penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Menurut Sugiyono (2008: 114) "metode kuasi eksperimen mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen". Kedua

kelompok ini diberikan Prettest dan angket sebelum diberikan perlakuan, agar mampu melihat tingkat Kecemasan Akademik awal kedua kelompok. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming*, Sedangkan kelompok kontrol menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok. Setelah pemberian perlakuan, dilanjutkan Posttest dengan soal yang sama disertai juga pemberian angket.

#### 3.4.4 Definisi Operasional Variabel

Guna untuk menghindari kesalahan dan mengarahkan penelitian ini untuk mencapai tujuannya maka dilihat tabel penjelasan mengenai definisi operasional berikut:

##### 1) Variabel (X) : Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming*

Teknik *Brainstorming* dapat membantu peserta untuk mengidentifikasi masalah, mengeksplorasi solusi, dan meningkatkan kreativitas. Peserta dapat berbagi ide, berkolaborasi, dan merancang rencana tindakan bersama untuk mencapai tujuan mereka melalui layanan bimbingan kelompok.

**Tabel 3.5**  
**Indikator materi layanan bimbingan kelompok**

Pertemuan I	Prettest (sebelum)
Pertemuan II	Apa itu Kecemasan Akademik?
Pertemuan III	Mengurangi tingkat Kecemasan Akademik menggunakan layanan Bimbingan kelompok Menggunakan Teknik <i>Brainstorming</i>
Pertemuan IV	Evaluasi + Posttest (sesudah)

## 2) Variabel (Y) : Tingkat Kecemasan Akademik

Tingkat Kecemasan Akademik dapat bervariasi dari ringan hingga parah, tergantung pada individu dan situasi mereka. Gejala umum kecemasan akademik meliputi :

**Tabel 3.6**  
**Gejala Umum Kecemasan Akademik**

Variabel (Y)	Indikator
Kecemasan Akademik	- Merasa khawatir
	- Merasa takut
	- Merasa gugup
	- Merasa sulit berkonsentrasi
	- Tidak mampu dalam mengambil keputusan
	- Jantung berdebar cepat
	- Mudah berkeringat
	- Gemetar
	- Terburu-buru

Jika kecemasan tersebut mengganggu kesejahteraan atau kinerja akademik, penting untuk mencari bantuan profesional seperti konselor atau psikolog untuk membantu mengelolanya.

### 3.5 Instrumen Penelitian

#### 3.5.1 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam suatu penelitian hal yang pokok untuk memperoleh segala informasi yang dibutuhkan dalam mengungkap permasalahan yang diteliti. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



### 3.5.1.1 Angket

Menurut Arikunto (dalam Fahmi & SS, 2019) Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan dengan tujuan untuk memperoleh informasi atau data dari responden mengenai hal-hal yang bersangkutan dengan pribadinya. Adapun angket/kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang disertakan jawaban berupa pertanyaan, jawaban alternatif instrumen yang dalam penelitian ini ada 5 kategori pertanyaan yaitu:

- 1) Sangat Setuju (SS) : Skor 5
- 2) Setuju (S) : Skor 4
- 3) Kurang Setuju (KS) : Skor 3
- 4) Tidak Setuju (TS) : Skor 2
- 5) Sangat Tidak Setuju (STS) : Skor 1

**Tabel 3.7**  
**Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen**

No.	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Pertanyaan Positif (+)	Pertanyaan Negatif (-)
1	Sangat Setuju	5	1
2	Setuju	4	2
3	Kurang Setuju	3	3
4	Tidak Setuju	2	4
5	Sangat Tidak Setuju	1	5

**Tabel 3.8**  
**Kisi-Kisi Angket**

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Indikator</b>
Kecemasan Akademik	Mood (psikologis)	- Merasa khawatir - Merasa takut - Merasa gugup
	Kognitif	- Merasa sulit berkonsentrasi - Tidak mampu dalam mengambil keputusan
	Somatik	- Jantung berdebar cepat - Mudah berkeringat
	Motorik	- Gemetar - Terburu-buru

### 3.5.1.2 Observasi

Menurut Sutrisno Hadi (dalam Sugiyono, 2018) mengemukakan bahwa observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dengan berbagai biologis dan psikologis. Metode observasi ini digunakan untuk mengumpulkan data terkait siswa yang memiliki tingkat Kecemasan Akademik pada kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis.

### 3.5.2 Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang dapat menunjukkan kedudukan kevalidan atau kesahihan dalam sebuah instrumen (Arikunto, 2006). Teknik yang digunakann dalam validasi alat ukur dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik analisis product monent dari Karl Pearson, dengan rumus sebagai berikut. Adapun validitas instrumen dalam penelitian ini diuji cobakan pada siswa kelas X<sup>5</sup> SMA Swasta PAB 8 Saentis.

Instrumen yang diuji validitas adalah skala likert yang berisikan tentang kemampuan mengelola emosi. Penelitian menggunakan validitas konstruk, yaitu bersifat konstruksi teoritis yang diukur oleh satu jenis alat ukur. Untuk mengetahui valid dan tidak valid instrumen peneliti melakukan uji coba instrumen. Pengelolaan data dilakukan dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 20 dengan rumus korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$R_{XY} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$R_{XY}$ : Koefisien korelasi tes yang disusun dengan kriterium

$X$  : Skor masing-masing responden variabel X (tes yang disusun)

$Y$  : Skor masing-masing responden variabel Y (tes kriterium)

$N$  : Jumlah responden

Kemudian, data yang telah didapatkan akan di uji validitas dan dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi. Dasar pengambilan uji validitas ini dengan membandingkan nilai r hitung dan r tabel.

Jika nilai r hitung > r tabel = Valid

Jika nilai r hitung < r tabel = Tidak Valid

Adapun cara mencari nilai r tabel dengan  $N=24$  pada signifikansi 5% pada distribusi nilai r tabel statistik. Maka diperoleh nilai r tabel sebesar 0,4044.

Selanjutnya nilai signifikansi (sig.) dapat dilihat sebagai berikut:

Jika nilai signifikansi < 0,05 = Valid

Jika nilai signifikansi > 0,05 = Tidak Valid

Pernyataan yang telah diuji validitas dan dinyatakan valid yang dapat dipakai untuk melakukan penelitian sementara sebagian lainnya dinyatakan invalid (tidak dapat dipakai atau dibuang). Maka butir pernyataan yang tidak valid tersebut dihapus dan hanya diambil butir pernyataan yang valid untuk diberikan kepada populasi penelitian yang ditentukan.

### 3.5.3 Uji Reabilitas

Zakariah dan Afriani (2021) mengatakan bahwa Uji reabilitas untuk mengetahui apakah alat pengumpulan data menunjukkan tingkat ketetapan, akurat, kestabilan, atau konsistensi alat dalam mengungkapkan gejala tertentu pada waktu yang berbeda. Uji reabilitas untuk menguji konsistensi instrumen instrumen menggunakan koefisien *Alpha Cronbach*.

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum s_i^2}{S_t^2} \right]$$

Keterangan :

$r_{11}$  = Koefisien reliabilitas instrumen

$k$  = Jumlah butir pertanyaan

$\sum S_i^2$  = Jumlah varian butir

$S_t^2$  = Jumlah varian total Kriteria koefisien reliabilitas

### 3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan salah satu cara yang digunakan untuk mengelola data penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan. Dengan analisis data, maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang

masalah yang akan diteliti. Penentuan teknik analisis data dilakukan dengan melihat karakteristik data. Data penelitian ini mempunyai karakteristik sebagai berikut: (1) berpasangan (pretest-posttest), (2) sampelnya kecil (subjek penelitian), dan (3) menggunakan eksperimen.

### 3.6.1 Deskripsi Data

Untuk menghitung rentang data tau interval, rumus yang dapat digunakan sebagai berikut.

$$\text{Interval } k = \frac{\text{skor maksimum} - \text{skor minimum}}{\text{jumlah kategori}}$$

Perhitungan dalam menentukan skor atau interval skor dalam penelitian ini dapat diperhitungkan sebagai berikut:

$$\text{Interval } k = \frac{100 - 20}{5}$$

$$\text{Interval } k = 24$$

Selanjutnya peneliti menentukan kategorisasi untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik yaitu sebagai berikut.

**Tabel 3.9**  
**Kategori Kecemasan Akademik**

Kategori	Interval
Sangat Tinggi	>64
Tinggi	63-47
Sedang	46-30
Rendah	29-13
Sangat Rendah	<12

### 3.6.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan oleh peneliti dapat dilihat melalui karakteristik data. Data penelitian ini berguna untuk mengembangkan variabel kecemasan akademik sebagai berikut:

- 1) Berpasangan (pretest-posttest)
- 2) Sampelnya kecil (subjek penelitian yang datanya tidak berdistribusi normal)
- 3) Menggunakan penelitian eksperimen atau perlakuan

Berdasarkan karakteristik data, jumlah nilai yang di hitung sebanyak 16 siswa dan memperlihatkan skor awal (pretest). Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogrov Smirnov Two Independent Sampels*.

## BAB IV

### PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

#### 4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta PAB 8 Saentis yang beralamatkan Jl. Kali Serayu PTPN II, Saentis yang menjadi subjek penelitian. Sebelum melakukan penyebaran angket dilakukannya observasi terlebih dahulu dimana untuk mengetahui siswa yang mengalami kecemasan akademik yang meningkat kemudian diberikan *treatment* yaitu melalui layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Brainstorming*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah kelas X<sup>5</sup> yang berjumlah 36 orang siswa. Jumlah siswa yang menjadi sampel dalam ini berjumlah 16 orang dengan 8 siswa untuk kelompok eksperimen dan 8 siswa untuk kelompok kontrol.

Setelah diberikan perlakuan layanan yang berbeda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelas ini diberikan tes menggunakan angket *pretest* dan angket *posttest* yang sebelumnya sudah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Tes ini dilakukan untuk mengukur tingkat kecemasan akademik antara kedua kelompok tersebut. Analisis data hasil tes *pretest-posttest* siswa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan setelah data terkumpul. Berikut disajikan analisis dan hasil perhitungan akhir tes *pretest* dan *posttest* siswa yang diberikan layanan.

## 4.2 Kecenderungan Variabel Penelitian

### 4.2.1 Hasil Data Pretest dan Posttest pada kelompok kontrol

**Tabel 4.1**  
**Skor Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Kontrol**

No	Kode Siswa	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	RC	85	Sangat tinggi	40	Sedang
2	PB	84	Sangat tinggi	55	Tinggi
3	TO	76	Sangat tinggi	53	Tinggi
4	MZ	82	Sangat tinggi	41	Sedang
5	TA	81	Sangat tinggi	42	Sedang
6	GE	70	Sangat tinggi	40	Tinggi
7	ML	86	Sangat tinggi	58	Tinggi
8	RA	77	Sangat tinggi	48	Tinggi
Rata-rata		80	Sangat tinggi	47	Tinggi

Berdasarkan hasil pretest dari 8 orang siswa pada kelompok kontrol yang memiliki tingkat kecemasan akademik 8 orang dalam kategori sangat tinggi Sedangkan hasil posttest ada kelompok kontrol 5 orang kategori tinggi dan 3 orang kategori sedang.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest diperoleh kecemasan akademik pada kelompok kontrol. Data hasil pretest dapat dilihat pada Tabel 4.2.

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Akademik**  
**Kelompok Kontrol (Pretest dan Posttest)**

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	>64	8	100%	-	0%
Tinggi	63-47	-	0%	5%	62,5%
Sedang	46-30	-	0%	3%	37,5 %
Rendah	29-13	-	0%	-	0%
Sangat Rendah	<12	-	0%	-	0%
Jumlah		8	100%	8	100%



Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui dari 8 siswa pada kelompok kontrol pada pretest pada tingkat kecemasan akademik dalam kategori sangat tinggi 8, dimana siswa yang memiliki kecemasan akademik pada kategori sangat tinggi 100%. Dan pada kelompok kontrol posttest diketahui dari 8 siswa pada kelompok kontrol pada tingkat kecemasan akademik dalam kategori tinggi 5 dan 3 dalam kategori sedang dimana siswa yang memiliki kecemasan akademik 5 pada kategori tinggi 62,5% dan 3 pada kategori sedang 37,5%.

#### 4.2.2 Hasil Data Pretest dan Posttest pada Kelompok Eksperimen.

Sesuai dengan tujuan dilakukannya *pretest* dan *posttest*, yaitu untuk mengetahui gambaran tentang kecemasan akademik pada siswa yang telah diberi perlakuan atau treatment. Hasil pretest dan posttest yang diperoleh dianalisis menggunakan pengolahan data SPSS versi 22. Berikut disajikan kondisi *pretest* kecemasan akademik pada kelompok eksperimen.

**Tabel 4.3**  
**Skor Pretest Dan Posttest Pada Kelompok Eksperimen**

NO	Kode Siswa	Pretest		Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	RF	57	Sangat tinggi	29	Rendah
2	DNF	50	Sangat tinggi	31	Sedang
3	AS	61	Sangat tinggi	25	Rendah
4	DQ	59	Sangat tinggi	24	Rendah
5	STFR	57	Sangat tinggi	29	Rendah
6	MC	46	Sedang	27	Rendah
7	AH	56	Sangat tinggi	31	sedang
8	PD	42	Sedang	28	Rendah
	Rata-rata	53	Tinggi	28	Rendah

Berdasarkan hasil pretest dari 8 orang siswa pada kelompok eksperimen yang memiliki tingkat kecemasan akademik dalam kategori sangat tinggi 6 dan yang

dalam kategori sedang 2. Sedangkan hasil posttest ada kelompok eksperimen 2 kategori sedang dan 6 kategori rendah.

Berdasarkan hasil pretest dan posttest diperoleh gambaran kecemasan akademik pada kelompok eksperimen. Data hasil pretest dapat dilihat pada Tabel 4.4.

**Tabel 4.4**  
**Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Akademik**  
**Kelompok Eksperimen (Pretest dan Posttest)**

Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	>64	6	75%	-	0%
Tinggi	63-47	-	0%	-	0%
Sedang	46-30	2	25%	2	25%
Rendah	29-13	-	0%	6	75%
Sangat Rendah	<12	-	0%	-	0%
Jumlah		8	100%	12	100%

Berdasarkan hasil pretest Tabel 4.4 diketahui dari 8 siswa pada kelompok eksperimen pada tingkat kecemasan akademik dalam kategori sangat tinggi 6 dan kategori sedang 2, dimana siswa yang memiliki kecemasan akademik pada kategori sangat tinggi 75% dan pada kategori sedang 25%. Dan pada kelompok eksperimen posttest diketahui dari 8 siswa pada kelompok eksperimen pada tingkat kecemasan akademik dalam kategori sedang 2 dan kategori rendah 6, dimana siswa yang memiliki kecemasan akademik pada kategori sedang 25% dan pada kategori rendah 75%.

*Perbandingan Skor Masing-masing Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol dan Eksperimen*

**Tabel 4.5**  
**Skor Pretest Masing-Masing Kecemasan Akademik Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Kode siswa	Skor	Kategori	Kode siswa	Skor	Kategori
RF	57	Sangat tinggi	RC	85	Sangat tinggi
DNF	50	Sangat tinggi	PB	84	Sangat tinggi
AS	61	Sangat tinggi	TO	76	Sangat tinggi
DQ	59	Sangat tinggi	MZ	82	Sangat tinggi
STFR	57	Sangat tinggi	TA	81	Sangat tinggi
MC	46	Sedang	GE	70	Sangat tinggi
AH	56	Sangat tinggi	ML	86	Sangat tinggi
PD	42	Sedang	RA	77	Sangat tinggi
Rata-rata	53	Tinggi		80	Sangat tinggi

**Tabel 4.6**  
**Skor Posttest Masing-Masing Kecemasan Akademik Kelompok Eksperimen Dan**  
**Kelompok Kontrol**

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Kode siswa	Skor	Kategori	Kode siswa	Skor	Kategori
RF	29	Rendah	RC	40	Sedang
DNF	31	Sedang	PB	55	Tinggi
AS	25	Rendah	TO	53	Tinggi
DQ	24	Rendah	MZ	41	Sedang
STFR	29	Rendah	TA	42	Sedang
MC	27	Rendah	GE	40	Tinggi
AH	31	sedang	ML	58	Tinggi
PD	28	Rendah	RA	48	Tinggi
Rata-rata	28	Rendah		47	Tinggi

### 4.3 Pengujian Hipotesis

Untuk menguji hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan uji non parametik dengan menggunakan rumus wilcoxon signed ranks test dengan menggunakan spss versi 22. Uji *wilcoxon signed ranks test* digunakan sebagai analisis dari pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah kedua data tersebut memiliki persamaan atau tidak. Sedangkan untuk data independen dapat digunakan rumus *kolmogorov smirnov two independen samples*. Berdasarkan

metode perhitungan yang dilakukan di dalam rumus wilcoxon signed ranks test, nilai-nilai yang didapat adalah nilai *mean rank* dan *sum of ranks* dari kelompok negative ranks, positive ranks dan ties.

Negative ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (posttest) lebih rendah dari nilai kelompok pertama (pretest). Positive ranks artinya sampel dengan nilai kelompok kedua (posttest) lebih tinggi dari nilai kelompok pertama (pretest). Sedangkan ties adalah nilai kelompok kedua (posttest) sama besarnya dari nilai kelompok pertama (pretest). Symbol N menunjukkan jumlahnya. Mean rank adalah peringkat rata-ratanya. Dan sum of ranks adalah jumlah dari peringkatnya.

Adapun kriteria keputusan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

- 1) Terima  $H_0$  dan tolak  $H_1$  apabila probabilitas (sig 2-tailed)  $>$  alpha ( $\alpha = 0.05$ )
- 2) Tolak  $H_0$  dan terima  $H_1$  apabila probabilitas (sig 2-tailed)  $<$  alpha ( $\alpha = 0.05$ )

#### **4.3.1 Pengujian Hipotesis Pertama**

Hipotesis pertama diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat penurunan tentang kecemasan akademik pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* “. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* melalui program SPSS versi 22. Berdasarkan hal tersebut telah didapatkan hasil perhitungan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.7  
 hasil analisis wilcoxon signed ranks test output  
 Perbedaan kecemasan akademik pada pretest dan posttest kelompok eksperimen

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	posttest - pretest
Z	-2,527 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan 4.7 diatas terlihat bahwa angka probabilitas Asymp. Sig. (2tailed) kecemasan akademik siswa pada kelompok eksperimen sebesar 0,012 atau probabilitas dibawah alpha 0,05 ( $0,012 < 0,05$ ). Dari hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, maka hipotesis pertama yang diuji dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu “Terdapat penurunan yang terjadi pada kelompok eksperimen dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming*”.

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah pretest atau posttest yang lebih tinggi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.8  
 Arah perbedaan pretest dan posttest kecemasan akademik siswa

**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	8 <sup>a</sup>	4,50	36,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Berdasarkan tabel 4.8 nilai negatif Ranks 8a berarti bahwa dari 8 responden kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya

mengalami penurunan secara signifikan dari pretest ke posttest. Oleh Karena itu, dapat diartikan bahwa kelompok eksperimen mengalami perubahan ataupun penurunan tingkat kecemasan akademik setelah mendapatkan perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming*. Hal ini dapat dilihat dari hasil posttest lebih rendah dari hasil pretest.

#### 4.3.2 Pengujian Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat penurunan tentang kecemasan akademik pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok“. Pengujian hipotesis ini dilakukan dengan teknik analisis Wilcoxon Signed Ranks Test melalui program SPSS versi 22. Berdasarkan hal tersebut telah didapatkan hasil perhitungan seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.9  
Hasil Analisis Wilcoxon Signed Ranks Test Output  
Perbedaan Tingkat Kecemasan Akademik Pada Pretest Dan Posttest Kelompok Kontrol

<i>Test Statistics<sup>a</sup></i>	
	posstest - pretest
Z	-2,524 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan 4.9 diatas terlihat bahwa angka probabilitas Asymp. Sig. (2tailed) kecemasan akademik siswa pada kelompok kontrol sebesar 0,012 atau probabilitas dibawah alpha 0,05 ( $0,012 < 0,05$ ). Dari hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian, maka hipotesis kedua yang diuji dalam

penelitian ini dapat diterima, yaitu “Terdapat penurunan yang terjadi pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok”.

Selanjutnya untuk melihat arah perbedaan tersebut, apakah pretest atau posttest yang lebih tinggi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.10**  
**Arah Perbedaan Pretest Dan Posttest Kecemasan Akademik**  
**Ranks**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posstest - pretest	Negative Ranks	8 <sup>a</sup>	4,50	36,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

a. posstest < pretest

b. posstest > pretest

c. posstest = pretest

Berdasarkan tabel 4.10 nilai negatif Ranks 8a berarti bahwa dari 8 responden kelompok eksperimen yang dilibatkan dalam perhitungan, semuanya mengalami penurunan secara signifikan dari pretest ke posttest. Oleh Karena itu, dapat diartikan bahwa kelompok kontrol mengalami perubahan ataupun penurunan tingkat kecemasan akademik setelah mendapatkan perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok. Hal ini dapat dilihat dari hasil posttest lebih rendah dari hasil pretest.

### 4.3.3 Pengujian Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang diuji pada bagian ini adalah “Terdapat perbedaan yang negatif dan signifikan tentang kecemasan akademik siswa pada kelompok



eksperimen setelah diberikan perlakuan Layanan Bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming*, sedangkan dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok”. Untuk menguji ketiga hipotesis ini juga menggunakan program SPSS versi 22 dengan teknik Kolmogorov Smirnov 2 Independen Sampels. Berdasarkan teknik tersebut didapatkan hasil pengujian seperti tabel dibawah ini:

**Tabel 4.11**  
**Hasil Analisis Kolmogorov Smirnov 2 Independen Samples Kecemasan Akademik Siswa Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen**

**Test Statistics<sup>a</sup>**

		hasil
Most Extreme Differences	Absolute	1,000
	Positive	,000
	Negative	-1,000
Kolmogorov-Smirnov Z		2,000
Asymp. Sig. (2-tailed)		,001

a. Grouping Variable: Kelompok

Berdasarkan tabel 4.11, maka dapat dilihat bahwa skor Z untuk uji data adalah 0,000 dengan angka probability *Asymp.Sig (2-tailed)* kecemasan akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah 0,001 atau probabilitas dibawah 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ). Dari hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dengan demikian maka hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu “terdapat perbedaan yang negatif dan signifikan tentang kecemasan akademik siswa pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* dengan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok.

#### **4.4 Pembahasan Dan Diskusi Hasil Penelitian**

Temuan penelitian adalah terdapat penurunan tingkat kecemasan akademik siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selanjutnya, untuk lebih memahami secara konseptual hasil penelitian, maka dilakukan pembahasan terhadap hasil penelitian.

##### **4.4.1 Gambaran Kecemasan Akademik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat pretest tingkat kecemasan akademik siswa pada kelas X<sup>5</sup> berada dalam kategori sangat tinggi. Setelah diberikan perlakuan yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* pada kelompok eksperimen dan tidak berikan perlakuan yaitu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok saja pada kelompok kontrol dilihat dari hasil posttest terjadinya penurunan tingkat kecemasan akademik dalam kategori sedang dan rendah.

##### **4.4.2 Perbedaan Kecemasan Akademik Pada Kelompok Eksperimen (Pretest Dan Posttest)**

Dilihat dari observasi awal dan pelaksanaan pretest yang dilakukan pada siswa dimana masih tingginya tingkat kecemasan akademik pada siswa sehingga dilakukannya pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* guna meningkatkan dinamika kelompok yang terjadi pada saat dilakukannya layanan bimbingan kelompok. Dan sesuai dengan hasil yang didapatkan setelah pelaksanaan layanan tersebut dengan hasil posttest yang menurun dalam kategori rendah.

Dalam proses pelaksanaan kegiatan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *brainstorming*, dimana siswa sangat antusias untuk mengeluarkan pendapat masing-masing dan membuat siswa lebih percaya diri dalam mengeluarkan pendapatnya tentang kecemasan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* benar memberikan dampak yang baik bagi siswa, serta dapat memberikan pemahaman mereka tentang kecemasan akademik.

#### **4.4.3 Perbedaan Kecemasan Akademik Siswa Pada Kelompok Kontrol (Pretest Dan Posttest)**

Pada layanan ini kelompok kontrol hanya diberikan Layanan Bimbingan Kelompok saja, tanpa diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *brainstorming* yang berkaitan dengan tingkat kecemasan akademik siswa yang sangat tinggi sehingga tidak banyak melibatkan keaktifan siswa dalam mengembangkan wawasan dan pikiran seperti halnya kelompok eksperimen. Sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok pada kelompok kontrol ini, terdapat perbedaan tingkat kecemasan akademik siswa pada saat pretest dan posttest, namun perbedaan tersebut tidak cukup menurun seperti kelompok eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan skor penyesuaian diri peserta didik pada pretest dan posttest pada kelompok kontrol tidak terlalu rendah dibandingkan kelompok eksperimen. Pemberian layanan bimbingan kelompok pada siswa untuk kelompok kontrol juga baik

dilaksanakan, akan tetapi proses pelaksanaannya membuat tingkat kecemasan akademik siswa belum maksimal.

Hal ini diketahui saat pengamatan yang terlihat pada siswa yang diam dan mendengarkan saja tentang apa yang dijelaskan, siswa takut bertanya atau menjawab saat diberikan layanan. Disebabkan karena pemberian layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *brainstorming* yang memberikan rasa percaya diri serta membangkitkan antusias mereka pada saat menjawab pertanyaan atau mengeluarkan pendapat mereka. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *brainstorming* juga efektif dalam meningkatkan penyesuaian diri peserta didik, hal ini dapat terlihat dari hasil rata-rata skor kelompok kontrol yang awalnya berada pada kategori sangat tinggi menjadi tinggi dan sedang.

#### **4.4.4 Perbedaan Kecemasan Siswa Pada Kelompok Kontrol Dan Eksperimen**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan peserta didik kelompok eksperimen yang diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* dengan kelompok kontrol yang diberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *brainstorming*. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata pottest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan skor diatas dapat dilihat skor rata-rata antara posttest kelompok eksperimen lebih rendah daripada kelompok kontrol. Walaupun jumlah tersebut tidak jauh berbeda. Namun, hal ini tentu terdapat perbedaan

yang signifikan, yang mana layanan bimbingan kelompok dengan teknik *brainstorming* lebih efektif dari pada layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *brainstorming*. Hal ini disebabkan adanya komponen-komponen dalam layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* yang menjadi keunggulan dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa.

Teknik *brainstorming* ini membantu para siswa untuk mengeluarkan pendapat dan juga wawasan yang dimiliki juga adanya kesinambungan sesuai dengan penelitian untuk mengelola serta membantu siswa agar lebih percaya diri dan menjadi aktif. Pada perlakuan Layanan Bimbingan Kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* mampu membantu siswa untuk mengoptimalkan serta dapat membantu adanya penurunan tingkat kecemasan akademik dan siswa dapat lebih aktif serta semangat untuk mengikuti Layanan Bimbingan Kelompok yang dilakukan. Sedangkan pada kelompok kontrol dimana hanya memberikan layanan bimbingan kelompok tanpa menggunakan teknik *brainstorming* berjalan seperti monoton saja, dimana para siswa hanya melihat saja serta tidak turut aktif bertanya maupun merespon ketika peneliti menjelaskan materi yang diberikan.

Berdasarkan penjelasan diatas, sebagai Guru BK atau Konselor seharusnya mampu untuk memberikan pelayanan dan konseling kreatif kepada siswa khususnya pada saat memberikan layanan bimbingan kelompok, hal ini dilakukan untuk menumbuhkan rasa percaya diri serta keaktifan dan semangat siswa untuk mengikuti kegiatan layanan yang diberikan. Jadi, data yang telah dianalisis dapat

disimpulkan bahwa Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan menggunakan teknik *brainstorming* lebih efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa. Keefektifan ini dapat dilihat dari jumlah hasil keseluruhan analisis yang telah dilakukan, skor penyesuaian diri pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol.

#### **4.5 Keterbatasan Penelitian**

Suatu penelitian dapat dikatakan sempurna jika sesuai dengan perencanaan dan telah memuhi syarat penelitian. Namun, dapat terjadi keterbatasan dalam penelitian, baik yang bersumber dari peneliti, subjek penelitian maupun lain sebagainya. Adapun keterbatasan yang dialami oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya mengukur 1 kali pretest dan satu kali posttest sehingga rancangan eksperimen pada penelitian ini kurang menyakinkan alam mengukur ketepatan variabel. Jadi, tidak bisa dipastikan keefektifan dilaksanakan diluar kelompok subjek penelitian ini, berhasil karena perlakuan atau karena faktor internal dan eksternal lainnya.
2. Peneliti hanya mampu melihat tingkat kecemasan akademik siswa dan hanya memamparkan hasil pretest dan posttest subjek penelitian, tanpa adanya pendalaman pengamatan untuk melihat perubahan siswa secara mendalam.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian yang peneliti lakukan di SMA Swasta PAB 8 Saentis mengenai kecemasan akademik, maka dapat disimpulkan bahwa sebagai berikut:

1. Sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *brainstorming* pada kelompok eksperimen siswa sebagai responden dalam penelitian ini dikategorikan tinggi dengan nilai rata-rata 53, namun setelah dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* adanya penurunan yang signifikan terhadap kecemasan akademik siswa dengan nilai rata-rata 28 dengan kategori rendah.
2. Sebelum dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok pada kelompok kontrol siswa sebagai responden dalam penelitian ini dikategorikan sangat tinggi dengan nilai rata-rata 80, namun setelah dilakukan layanan bimbingan kelompok adanya penurunan terhadap kecemasan akademik siswa dengan nilai rata-rata 47 namun masih dalam kategori tinggi.
3. Bahwa dari penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah dilaksanakannya bimbingan kelompok pada kelompok kontrol dan bimbingan kelompok menggunakan teknik *brainstorming* pada kelompok eksperimen. Dimana perbedaan kecemasan akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* dapat dilihat pada pengujian hipotesis

menggunakan rumus *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan menggunakan SPSS versi 22. Dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan rumus *Wilcoxon Signed Rank Test* yang telah dilakukan peneliti, dapat diketahui bahwa hasil dari perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan *probabilitas Asymp. Sig. (2 tailed)* siswa pada kelompok eksperimen sebesar 0,012 dan kelompok kontrol sebesar 0,012 atau *probabilitas* dibawah alpha 0,05 dimana ( $0,012 < 0,05$ ). Dan dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels*. Dapat disimpulkan bahwa diperoleh nilai *Asymp Sig* kurang dari  $\alpha$  ( $0,001 < 0,05$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan mengenai hasil kecemasan akademik pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *brainstorming* dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *Brainstorming* efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas X SMA swasta PAB 8 Saentis.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil analisis, pembahasan dan kesimpulan dalam penelitian yang telah dikemukakan, ada beberapa saran sebagai tindak lanjut dari penelitian ini, antara lain sebagai berikut:



1. Bagi Guru

Bagi Guru disarankan untuk membuat suatu pembelajaran yang menarik antusias siswa agar pembelajaran tidak monoton dan berjalan dengan aktif.

2. Bagi Prodi Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dalam mengembangkan suatu keterampilan mengajar bagi calon guru BK/Mahasiswa/I dalam melaksanakan layanan kegiatan kelompok pada peserta didik.

3. Bagi peneliti lainnya

Penelitian ini dapat dikembangkan sebagai penelitian lanjutan terkait dengan masalah kecemasan akademik siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hasanah, I., et al. (2022) *Bimbingan Kelompok; Teori dan Praktik*. Jawa Timur: Duta Media.
- Henni. S.N., & Rahmat Hidayat (2019), *Bimbingan Konseling “Konsep Teori dan Aplikasinya”*, Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI)
- Kurniasih, I., & Sani, B. (2016). *Ragam Pengembangan Model Pembelajaran Untuk Peningkatan Profesionalitas Guru*. Surabaya: Kata Pena
- Makarao, N. Ramadani. 2009. *Metode Mengajar Dalam Bidang Kesehatan*. Bandung: Alfabeta
- Prayitno dkk, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil Dasar dan Profil*, (Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia, 2017), h.6
- Roestiyah. 2014. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta
- Syofian Siregar, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 2016, H. 126.
- Adamas, A. (2021). Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Melalui Teknik Photovoice Pada Siswa Kelas Xi Sma N 1 Jetis Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(1), 63-73.
- Amalia, S., Edison, & Samsaifil. (2022). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik *Brainstorming* Untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Asertif Siswa. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, Vol. 1(1), 12-21.
- Amin, D. (2016). Penerapan Metode Curah Gagasan (Brainstorming) Untuk Meningkatkan Kemampuan Mengemukakan Pendapat Siswa. *Jurnal Pendidikan Sejarah*, 5(2), 1-15.
- Barseli, et al. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5 (03): 14.
- Cahyaningtyas, R. (2020). Hubungan antara persepsi tentang harapan akademik orang tua dan self efficacy dengan kecemasan akademik pada siswa sma. *Univ. Negeri Semarang*.

- Fahmi, F. A., & Suryanti, H. H. S. (2019). Pengaruh Layanan Informasi Dengan Media Film Terhadap Kewaspadaan Siswa Tentang Pelecehan Seksual Di Kelas Viii-C Smp N 1 Matesih Tahun Pelajaran 2018/2019. *MEDI KONS: Jurnal Prodi Bimbingan dan Konseling UNISRI Surakarta*, 5(2).
- Laely, N., Setiawan Wicaksono, A., Suci, N., & Puspitaningrum, E. (n.d.). Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Sma Negeri 8 Surabaya.
- Lianasari, D., Japar, M., & Purwati, P. (2018). Efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik brainstorming untuk meningkatkan kemampuan perilaku asertif siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 3(1), 6-10.
- Muhammad Askari Zakaria dan Vivi Afriani. Analisis Statistik Dengan SPSS Untuk Penelitian Kuantitatif. Kolaka: Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warahmah, 2021
- Pranoto, H. (2016). Upaya meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan bimbingan kelompok di sma negeri 1 sungkai utara lampung utara. 1(1), 100-111.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114. <https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>
- Sijabat, O. P. (2013). Penerapan Metode Pembelajaran Brainstorming dalam Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Akuntansi Siswa Kelas XI SMK Swasta Teladan Tanah Jawa Tahun Pelajaran 2013/2014.
- Subekti, S. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Ips Tema Pengalaman Melalui Metode *Brainstorming* Menggunakan Media Observasi Gambar Bagi Siswa Kelas 1 Sdn 4 Ngraho Kecamatan Kedungtuban Pada Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2013/2014. Vol. 2, 224-233.
- Surya, Zulfhi, R., & Rosliana. (2020). *Brainstorming* Business Model Canvas Pada Formulasi Strategi “Rabuk Diyang” Sebagai Produk Khas Kabupaten Indragiri Hilir”. *Selodang Mayang*, Vol. 6(1)
- Sriyanto, Abdulkarim, A., Zainul, A., & Maryani, E. (2014). Perilaku Asertif dan Kecenderungan Kenakalan Remaja Berdasarkan Pola Asuh dan Peran Media Massa. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 74–88.
- Syatoto, I. A. F. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Deep Breathing terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(8), 435-448.

- Ulandari, Y., & Juliawati, D. (2019). Pemanfaatan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan kecerdasan emosi siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(1), 1-8.
- Ulfatul. 2010. Implementasi Pembelajaran Strategi *brainstorming* dalam Model Jigsaw pada Mata Pelajaran Akuntansi Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa pada Kelas XI IPS 2 SMA N 1 Kertosono <http://maxbonamultiply..com/journal/item45>(akses pada/25/03/2008).
- Uswatun Hasanah, B., Fahri Munir, A., Chaidarotul Fahira, I., Rizki DEK, M., Aiwani, A., & Pinte Nate, M. (n.d.). Seminar Nasional Bimbingan & Konseling Undana Teknik Brainstorming Pada Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Asertif Siswa. <https://conference.undana.ac.id/sembiona/index>
- Wasono, M. P. J. (2019). Peningkatan Disiplin Berseragam Siswa Melalui Bimbingan Kelompok. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 2(1). <https://doi.org/10.24176/jpp.v2i1.4316>

## **LAMPIRAN**

## LAMPIRAN 01

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BKP  
BIMBINGAN DAN KONSELING 2024**

<b>I. IDENTITAS</b>				
<b>Kelas / Semester</b>	X / GANJIL DI SMA	<b>Bidang</b>	Pribadi dan sosial	
<b>Topik / Tema</b>	Mengenal Kecemasan Akademik	<b>Waktu Layanan</b>	1 x 45 menit	
<b>Aspek Perkembangan</b>	Kognitif dan sosial			
<b>Capaian Layanan</b>	Membantu siswa untuk lebih mengenal dirinya sendiri, agar tidak mengalami kecemasan akademik saat pembelajaran			
<b>Materi Layanan</b>	Pengertian, faktor penyebab, gejala dan cara mendeteksi			
<b>Fase</b>	E			
<b>Fungsi</b>	Pemahaman			
<b>Asas</b>	Kesukarelaan, keterbukaan, kemandirian, kenormatifan dan kerahasiaan			
<b>II. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN</b>				
<b>Model Layanan</b> (model Layanan Bimbingan dan Konseling SMA)	<b>Langkah-langkah Kegiatan:</b>			
	<b>Tahap Awal</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK membuka dengan mengucapkan salam dan berdoa</li> <li>2. Guru BK memperkenalkan diri</li> <li>3. Guru BK membangun hubungan baik dan menanyakan kabar siswa</li> <li>4. Guru BK menyampaikan tujuan layanan yang akan diberikan kepada siswa</li> <li>5. Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibahas</li> <li>6. Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti layanan</li> </ol>			
	<b>Tahap Proses</b>			
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK mengidentifikasi permasalahan masing-masing peserta didik tentang Kecemasan Akademik</li> <li>2. Guru BK menanyakan sebab dan akibat dari Kecemasan Akademik</li> <li>3. Guru BK menyimpulkan permasalahan yang dialami siswa</li> <li>4. Guru BK meminta anggota kelompok menyatakan pendapatnya agar permasalahan yang dialami dapat terpecahkan</li> <li>5. Guru BK menyimpulkan hal yang harus pesera didik agar permasalahan yang dialaminya terpecahkan</li> <li>6. Guru BK memberikan pertanyaan pada beberapa siswa mengenai materi yang telah disampaikan</li> </ol>			
	<b>Alat</b> (-)			
	<b>Media</b> (-)			
<b>Tahap Penutup</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menutup kegiatan layanan</li> <li>2. Guru BK menyampaikan kesimpulan tentang materi yang telah diberikan</li> <li>3. Guru BK menanyakan kepada siswa sejauh mana pemahaman dan penguasaan atas materi yang telah diberikan</li> <li>4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</li> </ol>				
<b>III. PENILAIAN</b>				
<b>Penilaian Proses</b>	Mengamati keaktifan peserta didik dalam mengikuti konseling kelompok			
<b>Penilaian Hasil</b>	Di harapkan masalah yang dihadapi peserta didik dapat terentaskan ditandai dengan konseli mampu mengatasi kecemasan pada dirinya dengan baik.			

**Mengetahui,  
2024  
Guru Bimbingan Konseling**



**Siti Yuni Fadlina Amin, S.Pd  
NIR : A. 21.08.3013**

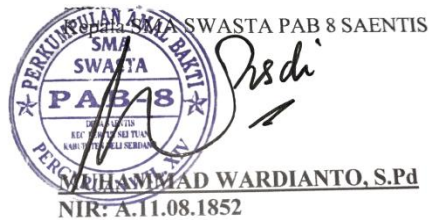
**Saentis, 2 Agustus**

**Peneliti**



**Putri Neva Octavia  
NPM : 2002080011**

**Menyetujui,  
Kepala SMA Swasta PAB 8 Saentis**



PERKUMPULAN SMA SWASTA BAKTI  
SMA SWASTA  
PAB 8  
DESA SAENTIS  
KEC. BANGSAL  
KAB. SUKSES  
PERGURUAN SWASTA  
SWASTA PAB 8 SAENTIS  
**Muhammad Wardianto, S.Pd**  
NIR: A.11.08.1852

**Muhammad Wardianto, S.Pd  
NIR : A.11.08.1852**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BKP  
BIMBINGAN DAN KONSELING 2024**

<b>IV. IDENTITAS</b>			
<b>Kelas / Semester</b>	X / GANJIL DI SMA	<b>Bidang</b>	Pribadi dan sosial
<b>Topik / Tema</b>	Mengenal Kecemasan Akademik Dengan Menggunakan Teknik <i>Brainstorming</i>	<b>Waktu Layanan</b>	1 x 45 menit
<b>Aspek Perkembangan</b>	Kognitif dan sosial		
<b>Capaian Layanan</b>	Membantu siswa untuk lebih mengenal dirinya sendiri, agar tidak mengalami kecemasan akademik saat pembelajaran		
<b>Materi Layanan</b>	Pengertian, faktor penyebab, gejala dan cara mendeteksi		
<b>Fase</b>	E		
<b>Fungsi</b>	Pemahaman		
<b>Asas</b>	Kesukarelaan, keterbukaan, kemandirian, kenormatifan dan kerahasiaan		
<b>V. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN</b>			
<b>Model Layanan</b> (model Layanan Bimbingan dan Konseling SMA)	<b>Langkah-langkah Kegiatan:</b>		
	<b>Tahap Awal</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK membuka dengan mengucapkan salam dan berdoa</li> <li>2. Guru BK memperkenalkan diri</li> <li>3. Guru BK membangun hubungan baik dan menanyakan kabar siswa</li> <li>4. Guru BK menyampaikan tujuan layanan yang akan diberikan kepada siswa</li> <li>5. Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibahas</li> <li>6. Guru BK menanyakan kesiapan siswa dalam mengikuti layanan</li> </ol>		
	<b>Tahap Proses</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK memberikan layanan dengan menggunakan teknik <i>brainstorming</i> mengenai kecemasan akademik.</li> <li>2. Guru BK menginstruksikan kepada siswa untuk lebih aktif dalam menyampaikan pendapat saat kegiatan berlangsung.</li> <li>3. Guru BK menyimpulkan hal yang harus peserta didik pahami agar permasalahan yang dialaminya terpecahkan dengan menggunakan teknik <i>brainstorming</i></li> <li>4. Guru BK memberikan pertanyaan pada beberapa siswa mengenai materi yang telah disampaikan</li> </ol>		
<b>Metode Layanan</b> (Diskusi)			
<b>Alat</b> (-)			
<b>Media</b> (-)			
<b>Tahap Penutup</b>			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru BK menutup kegiatan layanan</li> <li>2. Guru BK menyampaikan kesimpulan tentang materi yang telah diberikan</li> <li>3. Guru BK menanyakan kepada siswa sejauh mana pemahaman dan penguasaan atas materi yang telah diberikan</li> <li>4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam</li> </ol>			
<b>VI. PENILAIAN</b>			
<b>Penilaian Proses</b>	Mengamati keaktifan peserta didik dalam mengikuti konseling kelompok		
<b>Penilaian Hasil</b>	Di harapkan masalah yang dihadapi peserta didik dapat terentaskan ditandai dengan konseli mampu mengatasi kecemasan pada dirinya dengan baik.		




**Mengetahui,  
2024  
Guru Bimbingan Konseling**



**Siti Yuni Fadlina Amin, S.Pd  
NIR : A. 21.08.3013**

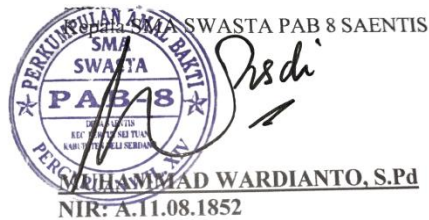
**Saentis, 2 Agustus**

**Peneliti**



**Putri Neva Octavia  
NPM : 2002080011**

**Menyetujui,  
Kepala SMA Swasta PAB 8 Saentis**



PERKUMPULAN SMA SWASTA BAKTI  
SMA SWASTA  
PAB 8  
DESA SAENTIS  
KEC. SAENTIS  
KAB. SUKSES  
PERGURUAN SWASTA  
SWASTA PAB 8 SAENTIS  
**Muhammad Wardianto, S.Pd**  
NIR: A.11.08.1852

**Muhammad Wardianto, S.Pd  
NIR : A.11.08.1852**

## MATERI

### **Mengenal Kecemasan Akademik**

#### **1. Pengertian Kecemasan Akademik**

Menurut Amalia (2016), kecemasan akademik adalah suatu perasaan resah atau muncul perasaan takut dalam individu terhadap suatu hal yang hendak terjadi, perasaan yang muncul itu akan berakibat dalam mengerjakan tugas dan kegiatan yang bermacam-macam dalam lingkungan akademik. Menurut Pratikta (2020) kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang sehingga memerlukan perawatan yang efektif untuk mengatasi kedua aspek tersebut. kecemasan akademik merupakan kecemasan yang muncul terkait dengan tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, atau performa akademik secara umum. Hal ini dapat mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan siswa.

#### **2. Ciri-ciri dan aspek Kecemasan Akademik**

Menurut Wahyu Eka Prasetyaningtyas, et al., (2022) Beberapa ciri dari tingkat Kecemasan Akademik yang tinggi adalah: (1) merasa tertekan dan tidak yakin dalam mengerjakan tugas dan ujian; (2) takut mengecewakan orang tua dan guru; (3) merasa cemas dan gugup saat menghadapi ujian; (4) sering merasa tertekan dan khawatir terus menerus; (5) kurang tidur dan tidak mampu memanfaatkan waktu beristirahat dengan baik; (6) sering merasa sedih yang berkepanjangan dan mudah putus asa, dan (7) konsentrasi dan daya ingat yang buruk.

Holmes membagi kecemasan akademik dalam empat aspek, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Ada pun penjelasan dari keempat aspek kecemasan akademik.

#### 5. Mood (Psikologis)

Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup dan rasa tidak aman.

#### 6. Kognitif

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

#### 7. Somatik

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, jika kecemasan dirasakan secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot dan sering merasa mual.

## 8. Motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang gemetar, suara yg terbata-bata dan sikap yang terburu-buru.

## 3. Dampak kecemasan akademik

Kecemasan akademik dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan siswa dan hasil akademik mereka, salah satunya adalah prestasi akademik siswa yang menurun serta penurunan motivasi belajar pada siswa. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kemampuan siswa untuk berkonsentrasi, belajar, dan berpartisipasi dalam kelas. Akibatnya, hasil akademik mereka bisa menurun. Dampak lain yang sering dialami siswa adalah perubahan perilaku dan kurang percaya diri, hal ini terjadi karena siswa merasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas atau mencapai standar yang diinginkan.

Dalam hal ini, kecemasan akademik membutuhkan penanganan yang tepat, baik melalui dukungan sosial, konseling, atau intervensi medis jika diperlukan, untuk membantu siswa mengatasi dampak negatifnya dan berhasil menghadapi tantangan akademik mereka.

## 4. Upaya Mencegah Kecemasan Akademik

Banyak cara untuk mencegah kecemasan akademik pada diri individu atau siswa, dari diri sendiri maupun lingkungan sosialnya.

a. Upaya Pencegahan Dari Diri Sendiri

Yaitu dengan mengenali diri sendiri terlebih dahulu, harus mengetahui gejala kecemasan yang muncul pada diri sendiri. Mulai menerapkan kehidupan berpikir yang positif, dimana kita harus lebih terbuka dan berani dalam mengambil keputusan ataupun melakukan kegiatan.

Kemudian buat diri lebih berani dalam bertindak dalam melakukan kegiatan, lebih terampil dan percaya diri agar terbiasa saat tampil diluar ruangan.

b. Upaya Pencegahan Dari Lingkungan Sosial

Cobalah mengenal lebih jauh tentang kecemasan. Ubahlah kepercayaan yang tidak realistis dengan yang rasional. Jangan terlalu berpikir tentang pendapat orang lain. Cobalah melakukan aktivitas yang biasanya hindari.

Lebih berani buat dekat dengan orang lain, lebih berani untuk menjadi individu yang aktif dan selalu menampilkan kondisi diri yang ceria serta berani berbicara didepan banyak orang. Dan lebih terfokus pada kegiatan diluar ruangan yang sudah direncanakan sebelumnya.

## Lampiran 02

**LAPORAN PELAKSANAAN PROGRAM PELAYANAN KONSELING**

<b>Pelaksanaan Kegiatan Layanan</b>		
	<b>Konselor</b>	<b>Konseli</b>
<b>a. Pembentukan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor membuka pertemuan dengan mengucapkan salam</li> <li>2) Menerima anggota kelompok secara terbuka dan mengucapkan terima kasih atas kesediaan konseli mengikuti kegiatan</li> <li>3) Konselor meminta salah satu konseli untuk memimpin doa</li> <li>4) Menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan Bimbingan Kelompok</li> <li>5) Konselor memperkenalkan diri kepada konseli dan konseli memperkenalkan dirinya satu persatu</li> <li>6) Konselor membangun dinamika kelompok</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli menjawab salam</li> <li>2) Konseli berdoa</li> <li>3) Konseli menyimak penyampaian konselor</li> <li>4) Konseli antusias dengan dengan kegiatan yang diberikan.</li> </ol>
<b>b. Peralihan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor membuka percakapan netral</li> <li>2) Konselor menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini</li> <li>3) Konselor meminta pendapat konseli tentang waktu yang akan dilakukan</li> <li>4) Konselor memberikan <i>ice breaking</i> untuk membuat kegiatan semakin semangat</li> <li>5) Konselor menjelaskan tujuan tujuan pertemuan dan tahapan kegiatan yang akan di lakukan</li> <li>6) Konselor menjelaskan asas kegiatan</li> <li>7) Konselor menanyakan kesiapan konseli untuk memasuki tahap selanjutnya atau kegiatan selanjutnya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli merespon</li> <li>2) Konseli mendengarkan susunan kegiatan yang akan mereka lakukan</li> <li>3) Konseli merespon dengan memberikan argument tentang kesepakatan waktu yang di gunakan</li> <li>4) Konseli merespon kesiapan mereka dalam melakukan kegiatan selanjutnya</li> </ol>
<b>c. Kegiatan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor memberikan gambaran tentang masalah yang dialami konseli tentang kecemasan akademik</li> <li>2) Konselor memberikan informasi untuk memperkuat keyakinan konseli bahwa permasalahan kecemasan akademik yang meningkat harus segera diupayakan solusinya</li> <li>3) Konselor meyakinkan konseli untuk</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli menyampaikan pendapat mereka tentang kecemasan akademik.</li> <li>2) Menceritakan permasalahan pada saat belajar dengan keterkaitan Kecemasan akademik pada diri masing-masing</li> </ol>

	menyadari bahwa tingginya tingkat kecemasan akademik yang dimiliki akan mengganggu aktivitas pembelajaran sehari-hari	
<b>d. Pengakhiran</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konselor merefleksikan kembali kegiatan yang telah dilakukan</li> <li>2) Menjelaskan bahwa kegiatan BKP akan diakhiri</li> <li>3) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing</li> <li>4) Pembahasan kegiatan lanjutan</li> <li>5) Pesan serta tanggapan anggota kelompok</li> <li>6) Ucapan terima kasih</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli memberikan kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan</li> <li>2) Konseli menjawab salam</li> </ol>
Evaluasi	Pengamatan terhadap perkembangan konseli serta evaluasi terhadap materi yang telah di diskusikan	
Tindak Lanjut	Proses penilaian melalui skala	

Lampiran 03

**ANGKET KECEMASAN AKADEMIK****Petunjuk pengisian !!**

Silahkan isi angket ini sesuai dengan instruksi dibawah ya...

1. Bacalah pernyataan dibawah dengan cermat dan tepat
2. Jawaban ananda tidak berpengaruh kepada nilai dan sangat dijaga kerahasiaannya
3. Silahkan pilih jawaban yang sesuai dengan keadaan anda
4. Berikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kolom dibawah ini dengan jujur yaa...

Keterangan:

SS	: Sangat Setuju	TS	: Tidak Setuju
S	: Setuju	STS	: Sangat Tidak Setuju
KS	: Kurang Setuju		

**Identitas Peserta Didik**

Nama : .....

Kelas : .....

Usia : .....

Jenis Kelamin : .....

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1	Saya mempersiapkan perangkat pembelajaran sebelum dimulai proses belajar					
2	Saya merasa tidak bisa memahami materi pelajaran dengan baik					
3	Saya sering mengumpulkan tugas pada saat deadline					
4	Saya takut ketika mendapat nilai yang buruk					
5	Saya selalu menyiapkan materi untuk presentasi					
6	Saya sulit berkonsentrasi mengerjakan sesuatu					
7	Saya tidak ragu dalam menentukan jawaban yang benar saat ujian					
8	Saya sering mengajak teman berdiskusi dalam menyelesaikan tugas					
9	Saya merasa deg-degan saat ditanya oleh guru					
10	Saya merasa keringat dingin saat memulai presentasi					
11	Saya merasa deg-degan dan gugup ketika mempersiapkan diri untuk ujian lisan					
12	Saya mudah keringat ketika tidak bisa menjawab pertanyaan dari guru					
13	Saya selalu mengerjakan soal ujian tepat					



	waktu					
14	Saat mengikuti pelajaran, saya terburu-buru mengerjakannya karena takut tertinggal					
15	Saat ujian lisan, saya sangat berhati-hati menjawab pertanyaan dari guru					
16	Saat melakukan presentasi, saya berusaha menyampaikan materi dengan baik					
17	Saya berusaha menetralkan rasa grogi saat akan melaksanakan ujian					
18	Saya sering kali tidak fokus saat jam pelajaran terakhir					
19	Saya masih belum mampu dalam mengambil keputusan tentang cara mengatur waktu belajar					
20	Saya sering merasa gugup dan ragu dalam menentukan cara terbaik untuk presentasi didepan kelas					

## Lampiran 04

*Hasil Uji Validitas Kecemasan Akademik*

No	r hitung	r tabel (5% N = 24)	Keterangan
1	0,445	0,4044	Valid
2	0,596	0,4044	Valid
3	0,596	0,4044	Valid
4	0,486	0,4044	Valid
5	0,444	0,4044	Valid
6	0,656	0,4044	Valid
7	0,524	0,4044	Valid
8	0,571	0,4044	Valid
9	0,434	0,4044	Valid
10	0,567	0,4044	Valid
11	0,589	0,4044	Valid
12	0,621	0,4044	Valid
13	0,580	0,4044	Valid
14	0,449	0,4044	Valid
15	0,584	0,4044	Valid
16	0,477	0,4044	Valid
17	0,507	0,4044	Valid
18	0,456	0,4044	Valid
19	0,674	0,4044	Valid
20	0,411	0,4044	Valid

*Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan Akademik***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
0,873	20

## Lampiran 05

**DOKUMENTASI**

**Tahap pembentukan : memulai dengan membentuk kelompok sebelum kegiatan bimbingan kelompok berlangsung**



**Peneliti menjelaskan tujuan yang akan dicapai melalui layanan bimbingan kelompok**





Peneliti memperkenalkan diri kepada konseli dan konseli memperkenalkan dirinya beserta cita-citanya



Tahap peralihan : peneliti menyampaikan susunan kegiatan yang akan dilakukan dalam pertemuan ini

Tahap kegiatan : peneliti memberikan kesempatan kepada konseli tentang pemahaman awal mereka mengenai kecemasan akademik





Tahap kegiatan : pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *brainstorming*



Tahap pengakhiran : penutup, doa, dan ucapan terima kasih

Video kegiatan bimbingan kelompok penelitian dapat dilihat pada link berikut ini :

<https://drive.google.com/file/d/1FfZmteDvieuzvZ6QoggxPHC7yENwKWth/view?usp=drivesdk>

## Lampiran 06



**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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

Form : K - 1

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

Perihal : **PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI**

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Putri Neva Octavia  
 NPM : 2002080011  
 Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Kredit Kumulatif : 121 SKS

IPK= 3.77

Persetujuan Ket./Sekret. Prog. Studi	Judul yang Diajukan	Disahkan oleh Dekan Fakultas
	Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan untuk Mengurangi Tingkat Stress Akademik Siswa Kelas X di SMA Swasta PAB 8 Saentis	
<i>2/23/1-2024</i>	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Brainstorming untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X di SMA Swasta PAB 8 Saentis	<i>Putri</i>
	Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Metode Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa Kelas X di SMA Swasta PAB 8 Saentis	

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

Medan, Januari 2024  
 Hormat Pemohon,

  
 (Putri Neva Octavia)

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](mailto: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 : Putri Neva Octavia  
NPM : 2002080011  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling

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

Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik  
Brainstorming untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa  
Kelas X di SMA Swasta PAB 8 Saentis

Sekaligus saya mengusulkan/ menunjuk Bapak/ Ibu:

1. Dra. Jamila, M.Pd. <sup>21/23/11-2024</sup>

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, Januari 2024  
Hormat Pemohon,

Putri Neva Octavia

Keterangan

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





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

Nomor : 253/II.3.AU /UMSU-02/F/2024  
Lamp : ---  
Hal : Pengesahan Proyek Proposal  
Dan Dosen Pembimbing  
Bismillahirrahmanirrahim  
Assalamu'alaikum Wr. Wb

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

Nama : Putri Neva Octavia  
NPM : 2002080011  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Penelitian : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik *Brainstorming* untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X di SMA Swasta PAB 8 Saentis  
Pembimbing : Dra. Jamila.,M.Pd

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

1. Penulis berpedoman kepada ketentuan yang telah ditetapkan oleh Dekan
2. Proyek proposal/risalah/makalah/skripsi dinyatakan **BATAL** apabila tidak sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan
3. Masa daluwarsa tanggal : 24 Januari 2025

Medan, 12 Rajab 1445 H  
24 Januari 2024 M



Wassalam  
  
 Dra. Hj. Syamsuarnita, M.Pd.  
 NPM. 0002066701

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



## Lampiran 07



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](mailto:fkip@umsu.ac.id)

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jurusan/Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Nama Lengkap : Putri Neva Octavia  
NPM : 2002080011  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis

Tanggal	Deskripsi Hasil Bimbingan Proposal	Paraf
8 Maret 2024	Perbaikan BAB I : Identifikasi masalah, Rumusan masalah dan tujuan penelitian	
13 Maret 2024	Perbaikan BAB II : Kerangka Konseptual, dan Hipotesis Penelitian.	
15 Maret 2024	Perbaikan BAB III : Sampel Penelitian dan teknik analisis Data.	
18 Maret 2024	Perbaikan Daftar Pustaka.	
19 Maret 2024	Dinonjolkan untuk seminar proposal.	

Diketahui oleh:  
Ketua Prodi

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

Medan, Maret 2024

Dosen Pembimbing

Dra. Jamila, M.Pd.

**SURAT PERMOHONAN**

Medan, Maret 2024

Lamp : Satu Berkas  
Hal : Seminar Proposal Skripsi

Yth. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling  
**FKIP UMSU**

Bismillahirrahmannirrahim  
Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Putri Neva Octavia  
NPM : 2002080011  
Prog. Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik  
*Brainstorming* untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik  
Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis

Dengan ini mengajukan seminar proposal skripsi kepada Bapak/Ibu.

Sebagai bahan pertimbangan Bapak/Ibu saya lampirkan:

1. Foto kopi proposal skripsi yang telah disetujui pembimbing satu eksamplar;
2. Kuitansi biaya seminar satu lembar (Asli dan fotocopy)
3. Kuitansi SPP yang sedang berjalan satu lembar (Asli dan fotocopy)
4. Foto kopi K1, K2, K3 masing-masing satu lembar

Demikianlah surat permohonan ini saya sampaikan ke hadapan Bapak/Ibu. Atas kesediaan Bapak/Ibu mengabulkan permohonan ini, saya ucapkan terima kasih.

Wassalam  
Pemohon



**Putri Neva Octavia**

Lampiran 08



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



**BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL**

Pada hari ini Selasa, Tanggal 26 Maret 2024 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini.

Nama Lengkap : Putri Neva Octavia  
 N.P.M : 2002080011  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis

No.	Masukan dan Saran
Judul	<i>Kejelasan Judul dan Sub Judul</i>
Bab I	<i>Perbaikan Pada Latar belakang</i>
Bab II	<i>Perbaikan Pada pengertian kecemasan Akademik .</i>
Bab III	
Lainnya	
Kesimpulan	<input type="checkbox"/> Ditolak <input type="checkbox"/> Ditetapkan <input type="checkbox"/> Disetujui Dengan Adanya Perbaikan <input type="checkbox"/> Disetujui

Dosen Pembahas

*(Signature)*  
**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**

Dosen Pembimbing

*(Signature)*  
**Dra. Jamila, M.Pd.**

Panitia Pelaksana,

Ketua

*(Signature)*  
**M. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd.**

Sekretaris

*(Signature)*  
**Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi.**



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

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



**LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL**

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

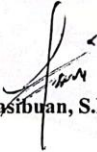
Nama Lengkap : Putri Neva Octavia  
N.P.M : 2002080011  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis

Pada hari Rabu, Tanggal 27 Maret 2024 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Juli 2024

Disetujui oleh :

Dosen Pembahas

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

Dosen Pembimbing

  
Dra. Jamila, M.Pd.

Diketahui oleh  
Ketua Program Studi

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

Unggul | Cerdas | Terpercaya



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

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



**SURAT KETERANGAN**

NO.: .....


Nama Lengkap : Putri Neva Octavia  
N.P.M : 2002080011  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis

benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Selasa, Tanggal 26 Maret 2024.

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

Medan, Juli 2024  
Diketahui oleh,

Ketua Prodi

  
M. Fauzi Husin, S.Pd., M.Pd

UMSU  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

## Lampiran 09



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

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PTXU/2022  
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003  
<https://fkip.umsu.ac.id> [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Unggul | Cerdas | Terpercaya  
 Bila menjabar surat ini agar disebutkan nomor dan langkanya

Nomor : 1735/II.3.AU/UMSU-02/F/2024 Medan, 17 Muharram 1446 H  
 Lamp : --- 23 Juli 2024 M  
 Hal : Permohonan Izin Riset

Kepada Yth, Bapak/ Ibu Kepala  
 SMA Swasta PAB 8 Saentis  
 di  
 Tempat

*Bismillahirrahmanirrahim*  
*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

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

Nama : Putri Neva Octavia  
 NPM : 2002080011  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis

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  
  
 Dra. Hj. Syamsuurnita, M.Pd  
 NIDN 0007066701  


**\*\*Pertinggal\*\***





**PERKUMPULAN AMAL BAKTI  
SEKOLAH MENENGAH ATAS  
SMA SWASTA PAB-8 SAENTIS**

NSS : 304070106116

NDS / NPSN : 3007010042 / 10214148

IZIN: No. 421.5/ 935/DIS PM PPTSP/6/VII/2019

TGL. 11 Juli 2019

e-mail: smapabsaentis@gmail.com

☎ 20371

Alamat: Jalan Kali Serayu PTPN II Perkebunan Saentis – Kabupaten Deli Serdang. ☎ 061-6990779

**SURAT KETERANGAN**

No : A.8/ LP/SKR-282/ PAB/VIII/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas (SMA) Swasta Perkumpulan Amal Bakti (PAB) 8 Saentis, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara menerangkan bahwa:

Na m a : Putri Neva Octavia  
 NIM : 2002080011  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Brainstorming untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis

Benar telah melakukan penelitian di SMA SWASTA PAB 8 SAENTIS guna memperoleh informasi data yang digunakan dalam penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di UMSU.

Demikian Surat Keterangan ini kami sampaikan agar dapat dipergunakan seperlunya.

Saentis, 05 Agustus 2024  
 SMA SWASTA PAB 8 SAENTIS  
  
 WILHAYAD WARDIANTO, S.Pd  
 NIR: A.11.08.1852



Lampiran 10



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

### SURAT PERNYATAAN



Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Putri Neva Octavia  
 N.P.M : 2002080011  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Judul Proposal : Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Brainstorming* Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMA Swasta PAB 8 Saentis

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

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

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

Medan, Juli 2024  
 Hormat saya  
 Yang membuat pernyataan,



Putri Neva Octavia

Diketahui oleh Ketua Program Studi  
 Bimbingan dan Konseling

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

## Lampiran 11

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP****A. Data Pribadi**

Nama : Putri Neva Octavia  
NPM : 2002080011  
Tempat/Tanggal Lahir : Saentis, 10 Oktober 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Status : Belum Menikah  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Jl. Musyawarah D, Dsn IV, Desa Saentis  
Anak ke : 2 dari 2 bersaudara  
Nama Orang Tua  
Ayah : Mustiono  
Ibu : Almh. Risdawati

**B. Pendidikan**

1. SD Negeri 107402 Saentis
2. SMP Negeri 3 Percut Sei Tuan
3. SMA Swasta PAB 8 Saentis
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Tahun 2020-2024

## Lampiran 12

**Turnitin 003****EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK  
MENGUNAKAN TEKNIK BRAINSTORMING UNTUK MENGUR...**

 52  
 economy  
 IAIN Pontianak

**Document Details**

Submission ID  
**trn:oid::1:2985287071**

Submission Date  
**Aug 18, 2024, 6:58 PM GMT+7**

Download Date  
**Aug 18, 2024, 7:06 PM GMT+7**

File Name  
**PROPOSAL\_okefix\_LAST.pdf**

File Size  
**16.8 MB**

**104 Pages**

**5,844 Words**

**83,985 Characters**

## 15% Overall Similarity




The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

### Filtered from the Report

- Bibliography

---

### Top Sources

- 14%  Internet sources
  - 6%  Publications
  - 5%  Submitted works (Student Papers)
-

### Top Sources

14%  Internet sources  
 6%  Publications  
 5%  Submitted works (Student Papers)

### Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.umsu.ac.id	5%
2	Internet	repository.radenintan.ac.id	2%
3	Student papers	Universitas Jenderal Soedirman	2%
4	Internet	docplayer.info	1%
5	Internet	text-id.123dok.com	1%
6	Internet	repository.upstegal.ac.id	1%
7	Internet	jurnal.stikesnh.ac.id	0%
8	Internet	proceeding.unpkediri.ac.id	0%
9	Internet	eprints.iain-surakarta.ac.id	0%
10	Internet	repo.undiksha.ac.id	0%
11	Publication	Chusnul Chotimah, Samiani Samiani. "PAI Teacher's Efforts in Applying Teaching ...	0%

12	Student papers	Universitas Pamulang	0%
13	Internet	jlis.idcounselor.com	0%
14	Internet	makahuntukanda.blogspot.com	0%
15	Internet	repository.ar-raniry.ac.id	0%
16	Publication	Ulfa Khairani Saragih, Ade Chita Putri Harahap. "Pengaruh Kecemasan Akademik ...	0%
17	Internet	journal.unpas.ac.id	0%
18	Internet	repository.unibos.ac.id	0%
19	Internet	www.slideshare.net	0%
20	Internet	jurnalmahasiswa.unesa.ac.id	0%
21	Internet	repository.uin-suska.ac.id	0%
22	Internet	journal.ummgl.ac.id	0%
23	Internet	ojs.unm.ac.id	0%
24	Internet	repository.uinbanten.ac.id	0%
25	Internet	journal.unj.ac.id	0%

26	Publication	Desta Romansyah, Asep Sukenda Egok, Aren Frima. "Penerapan Model Pembelaja...	0%
27	Publication	Durrotunnisa Durrotunnisa, Mardi Lestari, Syahrhan Ridwan. "Bimbingan Kelompo...	0%