

**PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP
KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN KENAIKAN KELAS DENGAN
TEKNIK INFORMASI PADA SISWA KELAS VII DI SMP SWASTA
SINAR HUSNI TAHUN AJARAN 2025/2026**

SKRIPSI

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

Oleh

NADIA ARISTA
NPM 2202080024



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

MEDAN

2026



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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama : Nadia Arista
NPM : 2202080024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas dengan Teknik Informasi pada Kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf
20-01-2026	Bimbingan Pembuatan Rpi dan Angket	R
23-01-2026	Perbaikan Rpi dan Angket	Ran
3-02-2026	Penambahan Deskripsi Hasil Uji Validitas	R
12-02-2026	Perbaikan Nilai Interval	R
23-02-2026	Perbaikan Penulisan Abstrak	R
24-02-2026	Perbaikan dan Penambahan kesimpulan	R
2-03-2026	Diapun muna sidang meja hijau	R

Medan, Maret 2026

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling

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

Dosen Pembimbing

Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag



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

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Nadia Arista
NPM : 2202080024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas dengan Teknik Informasi pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas dengan Teknik Informasi pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026" adalah bersifat asli (original), bukan hasil menyadur mutlak dari karya orang lain.

Bilamana di kemudian 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 sebenar-benarnya.

Medan, April 2026
Hormat Saya
Yang Membuat Pernyataan



Nadia Arista
NPM. 2202080024



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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Nadia Arista
NPM : 2202080024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas dengan Teknik Informasi pada Kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Sudah layak disidangkan.

Disetujui Oleh:
Pembimbing

Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Diketahui Oleh:

Dekan

Dra. Hj. Syamsuarnita, M.Pd

Ketua Program Studi

M. Fauzi Hasbiyan, 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

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini diajukan oleh mahasiswa di bawah ini:

Nama : Nadia Arista
NPM : 2202080024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas dengan Teknik Informasi pada Kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026


Sudah layak disidangkan.

Disetujui Oleh:
Pembimbing


Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Diketahui Oleh:

Dekan


Dra. Hj. Samsuwarnita, M.Pd

Ketua Program Studi


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

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

ABSTRAK

NADIA ARISTA, 2202080024. “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas dengan Teknik Informasi pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026”. Skripsi, Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi terhadap kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu siswa memahami dan mengatasi permasalahan yang dialami. Teknik informasi digunakan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai cara mengelola kecemasan, meningkatkan kesiapan mental, serta membangun rasa percaya diri dalam menghadapi ujian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimen one group pre-test post-test design. Populasi penelitian terdiri dari siswa kelas VII¹ dan VII², dengan sampel sebanyak 12 siswa yang terdiri dari 6 siswa kelas VII¹ dan 6 siswa kelas VII² yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen penelitian berupa angket untuk mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data menggunakan uji-t (Paired Sample T-Test). Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikan (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026.

Kata Kunci: Layanan Bimbingan Kelompok, Teknik Informasi, Kecemasan Ujian, Siswa SMP.

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

Alhamdulillah, Segala Puji syukur teruntuk Allah SWT, sudah memberi banyak kasih sayang dan karunia pada penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII Di SMP Swasta Sinar Husni Ajaran 2025/2026”** ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, yang menjadi teladan bagi seluruh umat islam.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana (S.Pd) tepat waktu pada program studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis menemui berbagai tantangan dan kendala, namun berkat dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT. Yang senantiasa memberikan kesehatan dan kelancaran penulis untuk menyelesaikan proses penyusunan skripsi ini. Dengan penuh rasa cinta dan hormat, penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda **Heri Supriadi** dan Ibunda saya **Supriati**. Terima kasih atas segala doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tak terhitung, serta dukungan moril maupun

materil yang senantiasa diberikan kepada penulis. Setiap langkah yang penulis tempuh hingga sampai pada tahap ini tidak terlepas dari perjuangan, kesabaran, dan keikhlasan Ayak dan Mamak dalam membimbing serta membesarkan penulis. Terima kasih karena selalu menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan alasan terbesar bagi penulis untuk terus berjuang dan tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas setiap tetes keringat, doa, dan pengorbanan Ayak dan Mamak dengan pahala yang berlipat ganda, kesehatan yang berkelanjutan, serta kebahagiaan dunia dan akhirat. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai bentuk kecil dari rasa terima kasih dan bakti kepada Ayak dan Mamak tercinta. Sebagai ungkapan cinta dan bakti yang tulus, penulis berharap semoga pencapaian ini dapat menjadi kebanggaan bagi Ayak dan Mamak, serta menjadi langkah awal untuk membahagiakan dan membalas semua kebaikan yang telah diberikan.

Pada penyelesaian skripsi ini, tidak akan terjadi tanpa dukungan dari banyak orang. Ini termasuk bantuan, semangat, dan pemahaman yang telah diberi pada penulis. Terkait kesempatan tersebut, penulis hendak berterima kasih untuk seluruh pihak yang mendukung serta memberi semangat untuk menyusun skripsi.

1. Bapak **Prof. Dr. Agussani, M.AP** sebagai rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Ibunda **Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd** sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

3. Ibunda **Dr. Hj. Dewi Kusuma Nasution, S.S., M.Hum** Sebagai wakil dekan I FKIP Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak **Dr. Mandra Saragih, S.Pd., M.Hum** sebagai wakil dekan III FKIP Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak **Mhd. Fauzi Hasibuan, S.Pd., M.Pd** Sebagai Ketua Prodi SI Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU.
6. Ibunda **Sri Ngayomi Yudha Wastuti, S.Psi., M.Psi** Sebagai Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU.
7. Ibunda **Delianti. S.Pd., S.Ag., M.Ag** Sebagai Dosen Pembimbing yang sudah memberi banyak masukan, petunjuk, serta dukungan pada proses penyelesaian skripsi penelitian ini.
8. Bapak/Ibu seluruh Dosen dan Seluruh staf BIRO FKIP UMSU yang sudah banyak mendukung dan memberi banyak pemahaman dan ilmu yang sangat berguna sejak awal kuliah sampai sekarang, terkhususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UMSU.
9. Bapak **Drs. Juliardi** Selaku Kepala Sekolah SMP Swasta Sinar Husni, yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian disekolah yang beliau pimpin.
10. Ibu **Sri wahyuni, S.Pd** Selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMP Swasta Sinar Husni, yang telah banyak membantu serta kerja sama yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.
11. Kepada Abang Penulis **Enggal Aditya** dan Kakak Ipar penulis **Renika Sari**, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan,

perhatian, serta bantuan yang telah diberikan, baik secara moril maupun materil. Terima kasih atas semangat, motivasi, dan doa yang selalu menyertai penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Kepada Sahabat penulis selama masa perkuliahan, **Wardana syahfitri**, teman sekamar kost penulis, penulis ucapkan terima kasih atas kebersamaan, dan dukungan yang telah diberikan, terutama saat penulis melewati masa-masa tersulit dan berada di titik terendah pada awal perkuliahan dan dukungan motivasi agar penulis bangkit dalam masa tersulit tersebut dan **Raudatul Zakia**, penulis juga mengucapkan terima kasih atas hiburan, perhatian, dan semangat yang diberikan kepada penulis saat berada di titik terendah di awal perkuliahan, penulis banyak mengucapkan terima kasih atas kebersamaan kita bertiga, dukungan, serta semangat yang telah diberikan selama menempuh Pendidikan di bangku perkuliahan. Terima kasih karena selalu hadir dalam suka dan duka, saling menguatkan, serta menjadi teman berbagai cerita dan perjuangan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga persahabatan ini tetap terjalin dengan baik dan segala cita-cita yang diharapkan dapat tercapai.

13. Kepada **Wardana** dan **Aprillia**, penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan, dukungan, dan kerja sama yang telah diberikan dalam proses penyusunan skripsi ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada **Vemila** dan **Inggit** yang telah setia menemani serta memberikan semangat selama proses penelitian berlangsung. Segala perhatian, kebersamaan, dan

dukungan yang diberikan sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

14. Kepada **Permata**, teman sebimbingan saat seminar proposal, penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, semangat, dan perjuangan yang telah dilalui Bersama selama proses seminar proposal berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada **Auzha, Nobri, Liza**, teman selama masa perkuliahan, atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang diberikan kepada penulis selama menempuh Pendidikan.
15. Kepada teman-teman seangkatan dan sekelas seperjuangan selama menempuh perkuliahan di Program Studi Bimbingan dan Konseling kelas BK A Pagi, penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, selama menjalani proses perkuliahan. Kebersamaan dan pengalaman yang telah dilalui bersama menjadi bagian berharga dalam perjalanan pendidikan penulis.
16. Kepada **Dimas Ramaddan**, seseorang yang spesial di hati penulis, penulis mengucapkan terima kasih atas perhatian, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena telah menjadi penyemangat, pendengar yang baik, serta memberikan motivasi di saat penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Semoga segala kebaikan yang diberikan mendapat balasan yang terbaik.
17. Kepada **Mamak Ibuk** yang telah menganggap penulis sebagai anak sendiri, serta kepada **Bg Putra** yang telah menganggap penulis seperti adik dan seluruh keluarga, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya

atas kebaikan, perhatian, dan bantuan yang telah diberikan. Terima kasih karena telah membantu penulis sejak awal kedatangan di Medan, memberikan dukungan, serta menghadirkan rasa nyaman dan kekeluargaan selama penulis menjalani masa perkuliahan. Segala kebaikan yang diberikan sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.

18. Kepada **Kakak Halimahtun**, yang telah menganggap penulis seperti adik sendiri, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala perhatian, bantuan, dan dukungan yang telah diberikan. Terima kasih karena telah banyak membantu, menemani, serta dengan sabar mendengarkan setiap keluh kesah penulis selama menjalani masa perkuliahan di Medan. Kehadiran dan kebaikan yang diberikan sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan ini.

19. Kepada **Mbak Umi Santri, S.E.** dan **Bg Ari**, yang telah menjadi pengganti orang tua penulis selama berada di Medan, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kebaikan, perhatian, dan dukungan yang diberikan. Terima kasih karena telah menjadikan rumah sebagai tempat pulang sementara bagi penulis, memberikan kenyamanan, serta senantiasa menyemangati dan mendukung penulis selama menjalani masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Segala perhatian dan kasih yang diberikan sangat berarti dalam perjalanan pendidikan penulis.

20. Kepada sahabat saya dari masa Sekolah Menengah Kejuruan **Always Seven**, penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan, semangat, yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Terima kasih karena selalu menjadi tempat berbagi cerita, mendengarkan setiap keluh kesah, serta

memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan hingga tahap penyusunan skripsi ini.

21. Kepada **Zahrah, Zahara, Susilawati, Arif, dan Fajar** sahabat penulis, penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta semangat yang telah diberikan selama masa perkuliahan. Terima kasih karena selalu hadir, memberikan motivasi, serta menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis hingga dapat menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
22. Kepada **Gank OTW** serta **Alumni 95**, penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan, kebersamaan, dan semangat yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan turut memberikan motivasi dalam menyelesaikan pendidikan.
23. Kepada seluruh keluarga besar penulis, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas doa, dukungan, dan perhatian yang telah diberikan. Dukungan serta motivasi dari keluarga menjadi kekuatan bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan hingga tahap penyusunan skripsi ini.
24. Last but not least, kepada diri penulis sendiri, **Nadia Arista**, yang lahir pada 8 Juli 2004, terima kasih karena telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam setiap proses yang dilalui selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tetap kuat menghadapi berbagai tantangan, bangkit dari masa-masa sulit, serta terus melangkah meskipun dalam keadaan lelah. Pencapaian ini adalah hasil dari kesabaran, ketekunan, dan doa yang terus menyertai setiap langkah. Semoga apa yang telah diraih menjadi awal dari perjalanan yang lebih besar, membawa kebahagiaan, keberhasilan, serta kebanggaan bagi diri sendiri dan orang-orang tercinta.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, serta kontribusi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Penulis menyadari bahwa

segala kebaikan yang telah diberikan tidak dapat dibalas sepenuhnya, semoga Allah SWT membalas setiap kebaikan dengan balasan yang berlipat ganda.

Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi penulis sendiri maupun bagi para pembaca. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa yang akan datang.

Medan, Februari 2026

Peneliti

Nadia Arista

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kerangka Teoritis	9
2.1.1 Bimbingan Kelompok	9
2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok	9
2.1.1.2 Tujuan dan Manfaat Bimbingan Kelompok.....	10
2.1.1.4 Isi Layanan Bimbingan Kelompok.....	11
2.2.1.4 Tahapan Bimbingan Kelompok.....	12
2.1.1.5 Asas-Asas Bimbingan Kelompok	15
2.1.1.6 Teknik Layanan Bimbingan Kelompok	16
2.1.1.7 Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok.....	18
2.1.2 Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok	19
2.1.2.1 Pengertian Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok.....	19
2.1.2.2 Tujuan Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok	20
2.1.2.3 Fungsi Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok.....	20
2.1.2.4 Penerapan Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok	21
2.1.2.5 Manfaat Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok	22
2.1.2.6 Indikator Teknik Informasi dalam Bimbingan kelompok.....	23
2.1.3 Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas	23
2.1.3.1 Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian.....	23
2.1.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ujian	24
2.1.3.3 Gejala dan Dampak Kecemasan Ujian	25
2.1.3.4 Strategi Mengatasi Kecemasan Ujian.....	27
2.1.3.5 Indikator Kecemasan Menghadapi Ujian	28
2.2 Penelitian Relevan.....	29

2.3	Kerangka Konseptual	30
2.4	Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN		33
3.1	Pendekatan Penelitian	33
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	33
3.2.1	Lokasi Penelitian.....	33
3.2.2	Waktu Penelitian	33
3.3	Jenis Penelitian.....	34
3.4	Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.4.1	Populasi Penelitian	34
3.4.2	Sampel Penelitian	35
3.5	Desain Penelitian.....	36
3.5.1	Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	38
3.6	Variabel dan Defenisi Operasional Variabel.....	41
3.6.1	Variabel Penelitian	41
3.6.2	Definisi Operasional Variabel.....	41
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.7.1	Observasi.....	42
3.7.2	Kuesioner	43
3.7.3	Wawancara.....	44
3.7.4	Dokumentasi	45
3.7.5	Pengembangan Instrumen	45
3.7.6	Lembar Kuesioner.....	45
3.7.7	Kisi-kisi Instrumen.....	46
3.8	Uji Validitas	47
3.9	Uji Validitas Butir Instrumen.....	47
3.10	Uji Reliabilitas.....	50
3.11	Teknik Analisis Data.....	51
BAB IV		54
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		54
4.1	Deskripsi Hasil Penelitian	54
4.1.1	Kecenderungan Variabel Penelitian.....	54
4.1.1.1	Variabel(X)Bimbingan Kelompok dengan Teknik Informasi.....	54
4.1.1.2	Variabel (Y) Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas	55
4.1.2	Pengujian Persyaratan Data	55

4.1.2.1 Uji Normalitas	55
4.1.3 Uji Hipotesis	56
4.1.3.1 Hasil Data Pretest	56
4.1.3.2 Hasil Data Posttest.....	58
4.1.3.3 Pengujian Hipotesis	62
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	64
BAB V.....	68
KESIMPULAN DAN SARAN	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Konseptual.....	31
Tabel 3. 1 Waktu dan Pelaksanaan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Jumlah Siswa VII SMP Swasta Sinar Husni.....	35
Tabel 3. 3 Jumlah Sampel Penelitian	35
Tabel 3. 4 Desain Penelitian.....	36
Tabel 3. 5 Hubungan Variabel	41
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Observasi Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian	43
Tabel 3. 7 Skala Likert	46
Tabel 3. 8 Kisi-kisi Instrumen.....	46
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas.....	48
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas	51
Tabel 3. 11 Interval Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas.....	52
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 4. 2 Skor Pretest Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa	57
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Ujian Siswa (Pretest).....	58
Tabel 4. 4 Skor Posttestt Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa.....	59
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Ujian Siswa (Postttest)	60
Tabel 4. 6 Hasil Pretest dan Posttest	61
Tabel 4. 7 Perbandingan Hasil Pretest & Posttest	61
Tabel 4. 8 Arah Perbedaan Pretest dan Posttest	63
Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Histogram Hasil Pretest.....	58
Gambar 4. 2 Histogram Hasil Posttest	60
Gambar 4. 3 Histogram Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	76
Lampiran 2	95
Lampiran 3	98
Lampiran 4	99
Lampiran 5	100
Lampiran 6	101
Lampiran 7	102
Lampiran 8	103
Lampiran 9	104
Lampiran 10	105
Lampiran 11	106
Lampiran 12	107
Lampiran 13	108
Lampiran 14	109
Lampiran 15	110

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah upaya yang disengaja dan direncanakan untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran sehingga siswa dapat secara aktif menggali potensi mereka (Rahman et al., 2022). Pendidikan memiliki peran krusial dalam menentukan kemajuan suatu negara, karena melalui pendidikan, sumber daya yang berkualitas dan mampu bersaing dapat diciptakan (Tampubolon, 2021). Proses belajar yang berlangsung disekolah diharapkan mampu mengembangkan kemampuan intelektual, emosional, sosial, dan spiritual secara seimbang. Salah satu tolak ukur keberhasilan proses belajar siswa terlihat dari pencapaian hasil ujian, baik ujian semester maupun ujian kenaikan kelas. Ujian ini memiliki peranan penting karena menjadi bentuk penilaian pembelajaran serta menentukan kelanjutan studi siswa ke tingkat berikutnya. Dalam konteks ini, ujian tidak hanya mengukur pengetahuan akademik, tetapi juga kemampuan siswa untuk mengelola tekanan psikologis, yang sering kali menjadi tantangan bagi remaja di masa transisi pendidikan.

Dengan proses pembelajaran saat ini, beberapa siswa terutama siswa sekolah menengah pertama (SMP), sering mengalami kecemasan belajar saat akan menghadapi ujian kenaikan kelas, kecemasan ini muncul karena tugas akademik dianggap sulit dan tidak sesuai dengan kemampuan mereka (Deliati & Hutri Barus, 2025) Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional menegaskan

bahwa pendidikan harus memberikan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik secara aktif dan mandiri serta mendukung perkembangan mental dan karakter siswa secara Komprehensif. Dalam konteks ini, layanan bimbingan dan konseling menjadi bagian esensial untuk mendukung aspek mental dan emosional siswa, khususnya dalam mengatasi kecemasan menghadapi evaluasi akademik seperti ujian kenaikan kelas.

Kecemasan yang berlebihan saat menghadapi ujian bisa mengganggu perasaan emosi, mengacaukan pola tidur, mengurangi nafsu makan, dan merugikan kesehatan mental secara keseluruhan. Jika hal tersebut terjadi, dapat mengganggu fokus saat belajar, menyebabkan masalah kesehatan fisik, atau menghadirkan tantangan dalam interaksi sosial (Savitri & Swandi, 2023). Siswa yang merasa cemas saat menghadapi ujian atau tes umumnya menunjukkan gejala seperti gugup, tegang, berkeringat dingin, gemeteran, gelisah, kesulitan berkonsentrasi, dan cenderung menghindari untuk mengerjakannya (Amali, 2020). Kondisi ini timbul akibat adanya pola pikir negatif pada siswa, yang sering kali disertai dengan gejala fisik dan kesehatan seperti gangguan tidur, tegang, kelelahan fisik, dan kesulitan berkonsentrasi (Mawaddah & Wisma, 2023). Akibatnya, siswa cenderung menghindari situasi ujian atau tes yang dapat mengakibatkan penilaian yang rendah pada mata pelajaran tertentu, dan akibatnya berdampak pada prestasi akademik mereka (Alfayadl, 2022). Pentingnya penanganan mengenai gangguan kecemasan yang menghambat kegiatan belajar siswa harus segera diatasi untuk mencegah masalah yang terjadi secara berlarut-larut (Maharani et al., 2023). Penanganan yang sesuai akan

memberikan dampak yang signifikan bagi siswa (Aini, 2022). Sebagai bagian dari lingkungan pembelajaran siswa, sekolah memiliki tanggung jawab untuk mengoptimalkan potensi siswa agar mereka dapat mengatasi perilaku tersebut. Salah satu upaya sekolah untuk meningkatkan potensi siswa adalah melalui layanan bimbingan dan konseling (Listari & Rabbani, 2024). Menurut American Psychological Association (Association, 2020), kecemasan ujian merupakan salah satu bentuk gangguan kecemasan yang paling umum dialami oleh remaja, dengan gejala kognitif (sulit berkonsentrasi) dan somatik (jantung berdegup). Di Indonesia, Survei Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek, 2023) menunjukkan bahwa sekitar 40% siswa SMP mengalami tingkat kecemasan sedang sehingga tinggi menjelang ujian akhir semester atau kenaikan kelas dan untuk sekarang telah berubah menjadi Tes Kemampuan Akademik (TKA).

Penulis mengambil objek penelitian di SMP Swasta Sinar Husni, berdasarkan wawancara yang telah dilakukan dengan Guru BK SMP Swasta Sinar Husni, Kecemasan menjelang ujian sering kali dialami siswa SMP kelas VII Sinar Husni yang baru menjalani lingkungan sekolah yang baru. Siswa menghadapi pelajaran yang lebih banyak dibandingkan saat masa Sekolah Dasar (SD), ditambah tuntutan dari orang tua dan guru agar berhasil naik kelas. Kondisi tersebut membuat siswa lebih mudah mengalami stress dan kecemasan akademik.

Untuk mengatasi permasalahan kecemasan ujian ini, bimbingan kelompok dengan teknik informasi merupakan salah satu strategi yang berhasil

guna untuk membantu siswa mengatur kecemasan tersebut. Layanan ini memberikan dorongan emosional, pengetahuan, dan upaya pengelolaan kecemasan dalam suasana kelompok yang interaktif, sehingga siswa dapat berbagi pengalaman serta mendapatkan pemahaman baru yang mengurangi kecemasan mereka. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi merupakan proses intervensi BK yang melibatkan sekelompok siswa (1-12 orang) untuk saling berbagi pengalaman dan belajar secara kolektif dalam bimbingan dan konseling di sekolah. Dalam layanan bimbingan kelompok, teknik informasi berperan sebagai metode utama penyampaian pengetahuan faktual untuk membangun pemahaman rasional siswa terhadap masalah kecemasan. Dalam bimbingan kelompok, teknik informasi ditingkatkan melalui diskusi interaktif, sehingga siswa tidak hanya menerima informasi pasif, tetapi juga menerapkannya secara praktis. Penulis mengambil objek penelitian di SMP Swasta Sinar Husni. Maka dari itu penulis mencoba layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi. Metode ini tidak hanya menyampaikan pengetahuan secara terstruktur dan interaktif, tetapi juga memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbagi pengalaman, mendapat dukungan sosial, dan mengembangkan strategi pengelolaan kecemasan secara bersama-sama. Dengan adanya layanan ini, diharapkan tingkat kecemasan siswa saat menghadapi ujian kenaikan kelas dapat berkurang, sehingga mereka menjadi lebih siap dan percaya diri.

Adapun pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi kecemasan siswa saat

menghadapi ujian. Salah satunya adalah penelitian oleh Harahap dan Silvianetri (2024) adalah “Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa” yang menemukan bahwa konseling kelompok bisa menurunkan kecemasan ujian siswa. Adapun penelitian yang juga dilakukan oleh Rasyidin dan Pratiwi (2021) adalah “Upaya Mengurangi Kecemasan Siswa Dengan Penerapan Teknik Relaksasi Pada Layanan Konseling Kelompok di SMP Negeri 19 Kota Jambi” menunjukkan bahwa teknik relaksasi juga membantu mengurangi kecemasan ujian, meskipun pendekatannya berbeda. Kedua penelitian ini mendukung penggunaan bimbingan kelompok dan teknik informasi sebagai cara yang efektif untuk mengelola kecemasan ujian pada siswa.

Pada latar belakang yang diuraikan dan dijelaskan, penelitian ini dirancang berdasarkan hasil penelitian berbagai artikel dengan bertujuan untuk mengetahui **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII SMP Sinar Husni Pada Tahun Ajaran 2025/2026”**. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan Guru BK dalam mengembangkan layanan yang efektif untuk membantu siswa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesiapan menghadapi ujian.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa kelas VII SMP Sinar Husni mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian kenaikan kelas.
2. Kecemasan yang tinggi ketika menghadapi ujian tersebut dapat mengganggu konsentrasi belajar dan motivasi belajar.
3. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi belum pernah diterapkan secara terukur di SMP Swasta Sinar Husni.

1.3 Batasan Masalah

Dari permasalahan yang muncul, penulis harus melakukan pembatasan permasalahan agar lebih jelas, maka penulis memberikan batasan masalah yaitu **“Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII SMP Sinar Husni”**.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas dengan teknik informasi pada siswa kelas VII SMP Sinar Husni?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas dengan teknik informasi pada siswa kelas VII SMP Sinar Husni.

1.6 Manfaat Penelitian

Berikut manfaat penelitian berdasarkan Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII SMP Sinar Husni sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis:

- a. Penelitian ini memperkaya sumber ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama mengenai Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII SMP Sinar Husni
- b. Memberikan dasar ilmiah bagi pengembang metode layanan bimbingan kelompok berbasis teknik informasi sebagai strategi pengelolaan kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas.

2. Manfaat Praktis:

a. Sekolah

Dapat dijadikan referensi bagi sekolah untuk meningkatkan untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan konseling dan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk merancang dan melaksanakan program bimbingan kelompok yang efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan saat akan melaksanakan ujian kenaikan kelas.

c. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan membantu siswa mengenali dan mengelola kecemasan dengan bimbingan kelompok dan teknik informasi yang diberikan, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan prestasi akademik.

d. Peneliti

Dapat menambah wawasan dalam memberikan pengalaman praktis dalam suatu penyelenggaraan penelitian, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling. Melalui penelitian ini, peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan belajar siswa, serta meningkatkan kemampuan peneliti dalam merancang, melaksanakan, dan menganalisis suatu penelitian ilmiah secara sistematis dan bertanggung jawab.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kerangka Teoritis

2.1.1 Bimbingan Kelompok

2.1.1.1 Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan dalam bidang bimbingan dan konseling yang dilakukan di lingkungan kelompok, dengan memanfaatkan hubungan dan perkembangan antarpeserta untuk mendukung siswa dalam mencapai kemajuan terbaik dalam bagian pribadi, sosial, akademik, serta pengembangan karir (Haris et al., 2020). Bimbingan kelompok diartikan sebagai kegiatan bimbingan yang dilakukan secara berkelompok, di mana setiap peserta diberi kesempatan untuk saling bertukar pengalaman, menyampaikan pendapat, serta memperoleh ilmu pengetahuan yang memfasilitasi pengembangan perkembangan diri (Ramadani et al., 2022). Sejalan dengan hal tersebut bahwa bimbingan kelompok bertujuan membantu siswa menjadi individu yang mandiri dan kuat melalui proses diskusi dan pertukaran pengalaman antar anggota kelompok dengan fasilitasi pembimbing (Putri et al., 2024).

Dengan bimbingan kelompok, anggota kelompok dapat berinteraksi dan saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, serta berbagai masukan yang membangun. Interaksi dalam bimbingan kelompok, sikap-sikap negatif siswa seperti pemalu, suka memotong pembicaraan orang lain dan tidak menghargai akan terlihat sehingga pemimpin kelompok dapat memberikan

informasi tentang sikap-sikap positif kepada siswa yang menunjukkan kekurangan dalam berperilaku sosial.

2.1.1.2 Tujuan dan Manfaat Bimbingan Kelompok

Menurut Hartanti (2022) secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan. Secara lebih khusus, layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun nonverbal para siswa. Selain itu, tujuan khusus bimbingan kelompok ialah:

1. Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-temannya.
2. Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.
3. Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
4. Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
5. Melatih siswa untuk dapat bersikap toleran terhadap sesame.
6. Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial.
7. Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya terhadap hubungannya dengan orang lain.

Manfaat layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama guru pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Bahan yang dimaksudkan dapat juga dipergunakan sebagai acuan untuk mengambil keputusan.

1. Mempunyai pemahaman yang efektif, objektif, tepat, dan cukup luas tentang berbagai hal tentang apa yang mereka bicarakan.
2. Menimbulkan sikap yang positif terhadap keadaan sendiri dan lingkungan mereka yang berhubungan dengan hal-hal yang mereka bicarakan dalam kelompok.
3. Menyusun program-program kegiatan untuk mewujudkan penolakan terhadap sesuatu hal yang buruk dan memberikan dukungan terhadap sesuatu hal yang baik.
4. Melaksanakan kegiatan-kegiatan yang nyata dan langsung untuk membuahkan hasil sebagaimana apa yang mereka programkan semula.

2.1.1.4 Isi Layanan Bimbingan Kelompok

Isi dari layanan bimbingan kelompok membahas materi atau topik-topik umum baik topik tugas maupun topik bebas. Yang dimaksud topik ialah topik atau pokok bahasan yang diberikan oleh pembimbing (pemimpin kelompok) kepada kelompok untuk dibahas. Sedangkan topik bebas adalah suatu topik atau pokok bahasan yang dikemukakan secara bebas oleh anggota kelompok. Secara

bergiliran anggota kelompok mengemukakan topik secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas terlebih dahulu dan seterusnya (Hartanti, 2022).

Materi yang dijadikan fokus dalam layanan bimbingan kelompok, baik berupa topik bebas maupun tugas, dapat mencakup berbagai aspek seperti pengembangan kepribadian, hubungan sosial, pendidikan, karir, kehidupan keluarga, aspek keagamaan, dan lain-lain. Tema-tema ini dapat dikembangkan lebih lanjut menjadi subtopik yang sesuai dengan konteksnya. Misalnya, dalam bidang pendidikan, pembahasan dapat mencakup metode pembelajaran, hambatan dalam proses pembelajaran, kegagalan ujian, dan isu-isu terkait lainnya.

2.2.1.4 Tahapan Bimbingan Kelompok

Proses pemberian layanan sangat bergantung pada serangkaian tahapan yang harus diselesaikan untuk memastikan tercapainya tujuan yang diinginkan secara terstruktur, berurutan, dan tepat (Hartanti, 2022). Bimbingan kelompok terdiri dari empat tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan fase perkenalan awal, yang mencakup keterlibatan diri, berbagi tujuan dan harapan mereka, baik secara individu, kelompok, maupun secara keseluruhan serta menerima penjelasan tentang bimbingan kelompok. Penjelasan ini mencakup definisi bimbingan kelompok, alasan penerapannya, aturan yang akan diterapkan, cara menangani masalah yang muncul, dan prinsip kerahasiaan untuk menjaga agar masalah pribadi tidak diungkapkan kepada pihak luar.

2. Tahap Peralihan

Tahap kedua berfungsi sebagai jembatan antara tahap pertama dan ketiga. dalam beberapa situasi, tahap ini dapat dilalui dengan mudah dan lancar memungkinkan anggota kelompok untuk langsung beralih ke tahap inti kelompok. Dalam situasi seperti itu pemimpin kelompok melalui pendekatan kepemimpinannya yang unik, membantu anggota mengarahkan tahap ini dengan aman dan sukses. Adapun yang dilaksanakan dalam tahap ini yaitu:

- a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya
- b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- c. Membahas suasana yang terjadi
- d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- e. Bila perlu kembali kepada beberapa aspek tahap pertama.

3. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan fokus utama kegiatan kelompok, sehingga melibatkan berbagai aspek inti dan pendukung yang membutuhkan perhatian mendalam dari pemimpin kelompok. Pemimpin dituntut untuk bertindak sebagai pengelola proses yang sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak terlalu banyak bicara, serta memberikan dorongan, penguatan, dan empati yang tulus.

Tahap ini ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan, yaitu:

- a. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah atau topik bahasan.
- b. Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu.

c. Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas.

d. Kegiatan selingan

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan agar dapat terungkapnya masalah atau topik yang dirasakan, dipikirkan dan dialami oleh anggota kelompok. Selain itu, dapat terbahasnya masalah yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas serta ikut sertanya seluruh anggota secara efektif dan bersemangat dalam pembahasan baik yang menyangkut unsur tingkah laku, pemikiran ataupun perasaan.

4. Tahap Pengakhiran

Dalam tahap penutupan bimbingan kelompok, fokus utama bukan pada jumlah pertemuan yang diselenggarakan, melainkan pada pencapaian kelompok. Kegiatan sebelumnya dan hasilnya harus memotivasi kelompok untuk terus melanjutkan kegiatan secara konsisten, sehingga tujuan Bersama dapat tercapai sepenuhnya. Dalam konteks ini, beberapa kelompok secara mandiri menentukan waktu untuk menghentikan kegiatan dan merencanakan pertemuan berikutnya.

Ada beberapa hal yang dilakukan pada tahap ini, yaitu:

- a. Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri.
- b. Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan serta hasil-hasil kegiatan.
- c. Membahas kegiatan lanjutan.
- d. Mengemukakan pesan dan harapan.

Kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan dan penjelajahan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari (dalam suasana kelompok), pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.

2.1.1.5 Asas-Asas Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno (2017) Asas yang perlu di lakukan dalam bimbingan kelompok ialah:

a. Asas Kerahasiaan

Semua peserta bimbingan kelompok yang hadir wajib menyimpan dan merahasiakan apa saja, baik data informasi baik yang di dengar dan dibicarakan dalam bimbingan kelompok, terutama hal-hal yang tidak boleh dan tidak layak diketahui oleh orang lain. Para peserta tidak akan membicarakan hal-hal yang bersifat rahasia di luar kelompok.

b. Asas Keterbukaan

Semua peserta bebas dan terbuka mengeluarkan pendapat, ide, saran dan apa yang dirahasiakannya dan di pikirkannya, tidak merasa takut, malu ataupun ragu, dan bebas berbicara apa saja, baik tentang dirinya, sekolah, pergaulan, keluarga dan sebagainya.

c. Asas Kesukarelaan

Semua peserta dapat menampilkan dirinya secara spontan tanpa diperintah ataupun malu-malu, dipaksa oleh teman-teman yang lain atau oleh pemimpin kelompok.

d. Asas Kenormatifan

Semua yang di bicarakan dan yang di lakukan dalam kelompok tidak bertentangan dengan norma dan peraturan yang berlaku, semua yang dilakukan dan di bicarakan dalam bimbingan kelompok harus sesuai dengan norma adat, norma agama, norma hokum, norma ilmu, dan kebiasaan-kebiasaan yang berlaku.

2.1.1.6 Teknik Layanan Bimbingan Kelompok

Menurut Hartanti (2022) ada beberapa teknik yang bias diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu:

1. Teknik Umum

Dalam teknik ini, dilakukan pengembangan dinamika kelompok. Secara garis besar meliputi:

- a. Komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka.
- b. Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis dan pengembangan argumentasi
- c. Dorongan minimal untuk memantapkan respons dan aktivitas anggota kelompok
- d. Penjelasan, pendalaman dan pemberian contoh untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan
- e. Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikendaki.

2. Permainan Kelompok

Permainan ini dapat dijadikan sebagai salah satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang

memuat materi pembinaan atau materi layanan tertentu. Permainan kelompok yang efektif dan dapat dijadikan sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Sederhana
- b. Menggembirakan
- c. Menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan
- d. Meningkatkan keakraban
- e. Diikuti oleh semua anggota kelompok

3. Kegiatan Pendukung Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok memerlukan kegiatan pendukung seperti aplikasi instrumentasi, himpunan data, konferensi kasus, kunjungan rumah dan alih tangan kasus.

a. Aplikasi Instrumentasi

Data yang dihimpun atau diperoleh melalui aplikasi Instrumentasi dapat digunakan sebagai pertimbangan dalam pembentukan kelompok, pertimbangan dalam menetapkan seseorang atau lebih dalam kelompok layanan, materi atau pokok bahasan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok. Selain itu, hasil ulangan atau ujian, hasil AUM, hasil tes, sosiometri dan lain sebagainya merupakan bahan yang sangat berguna dalam merencanakan dan mengisi kegiatan layanan bimbingan kelompok serta untuk tindak lanjut layanan.

b. Himpunan Data

Data yang dihimpun atau diperoleh melalui aplikasi instrumentasi, dihimpun dalam data. Kemudian data tersebut dapat digunakan dalam merencanakan dan mengisi kegiatan layanan bimbingan kelompok dengan berlandaskan asas-asas tertentu yang relevan.

2.1.1.7 Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok memiliki beberapa fungsi-fungsi layanan bimbingan kelompok adalah pengembangan, pencegahan dan pengentasan (Hartanti, 2022).

1. Pengembangan

Layanan bimbingan kelompok berfungsi mengembangkan keseluruhan kemampuan siswa terutama keterampilan sosialisasi dan komunikasi. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan gagasan, pandangan ataupun pendapat terhadap permasalahan yang dibahas, dengan demikian anggota kelompok bias belajar dan mempelancar komunikasi agar menjadi efektif.

2. Pencegahan

Melalui layanan bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya permasalahan pada anggota kelompok. Pembahasan mengenai permasalahan hingga didapati penyelesaian dari masalah akan memberikan pengalaman kepada anggota kelompok dalam bertindak khususnya berkaitan dengan bidang permasalahan yang dibahas.

3. Pengentasan

Sesuai dengan tujuan layanan bimbingan kelompok yakni untuk mengentaskan permasalahan. Semua bentuk tindakan dalam kelompok akan berakhir pada penyelesaian suatu permasalahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

2.1.2 Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok

2.1.2.1 Pengertian Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok

Teknik informasi adalah strategi yang digunakan oleh konselor untuk menyampaikan data yang relevan kepada siswa agar mereka dapat memperoleh wawasan yang akurat tentang diri mereka sendiri dan lingkungan mereka. Dalam kerangka bimbingan kelompok yang melibatkan beberapa peserta untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Habsy, et al., 2024). Teknologi informasi dalam bimbingan kelompok adalah suatu pendekatan penyampaian informasi kepada sekelompok siswa secara terstruktur, terorganisir, dan interaktif, dengan tujuan membantu mereka memahami berbagai tantangan dan membuat pilihan yang tepat. Melalui pendekatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga memiliki kesempatan untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, dan mengembangkan pemahaman sosial dan pribadi mereka (Hartanti, 2022).

Dengan demikian, teknik informasi dalam bimbingan kelompok dapat diartikan sebagai suatu metode penyampaian informasi oleh guru bimbingan dan konseling dalam suasana kelompok yang bertujuan untuk membantu siswa

memperoleh pemahaman baru agar dapat mengembangkan potensi dirinya, beradaptasi, dan memecahkan masalah secara mandiri.

2.1.2.2 Tujuan Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok

Adapun tujuan utama teknik informasi dalam bimbingan kelompok adalah untuk membantu peserta didik memperoleh wawasan, pemahaman, dan pengetahuan yang berguna bagi perkembangan pribadi, sosial, belajar, dan karirnya (Hartanti, 2022). Adapun tujuan lainnya, yaitu:

1. Membantu siswa mengenal diri dan lingkungannya.
2. Membantu siswa memahami cara mengatasi masalah yang dihadapi.
3. Mengembangkan kemampuan berpikir kritis melalui kegiatan diskusi kelompok.
4. Meningkatkan sikap terbuka dan rasa percaya diri siswa dalam menerima informasi.
5. Mengurangi rasa cemas dan meningkatkan kesiapan menghadapi situasi belajar atau ujian.

2.1.2.3 Fungsi Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok

Teknik informasi memiliki beberapa fungsi dalam bimbingan kelompok (Risnawati & Salahuddin, 2022) antara lain yaitu:

1. Fungsi Pemahaman, yaitu membantu siswa memahami berbagai informasi yang relevan dengan kehidupan mereka.
2. Fungsi pencegahan, yaitu memberikan wawasan agar siswa dapat menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

3. Fungsi pengembangan, yaitu membantu siswa mengembangkan potensi, minat, dan bakat melalui informasi yang diterima.
4. Fungsi penyesuaian, yaitu membantu siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, sosial, dan akademik.

2.1.2.4 Penerapan Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok

Menurut Darwanto (2022) pelaksanaan teknik informasi dalam bimbingan kelompok biasanya dilakukan guru bimbingan konseling melalui tahapan, yaitu:

1. Perencanaan topik

Menentukan tema informasi yang sesuai dengan kebutuhan siswa, misalnya mengelola kecemasan menjelang ujian.

2. Pelaksanaan kegiatan kelompok

Pembimbing menyampaikan informasi menggunakan media (slide, video, leaflet, dan power point), kemudian membuka sesi diskusi antar anggota.

3. Refleksi dan umpan balik

Siswa menyampaikan pendapat, pengalaman, atau pertanyaan yang berhubungan dengan topik.

4. Evaluasi

Pembimbing menilai sejauh mana informasi dipahami dan berpengaruh terhadap perubahan sikap atau perilaku siswa.

Melalui penerapan ini, teknik informasi dalam bimbingan kelompok tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian pesan, tetapi juga sebagai strategi pengembangan pribadi siswa agar lebih siap menghadapi situasi

akademik maupun sosial, termasuk dalam mengurangi kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas.

2.1.2.5 Manfaat Teknik Informasi Dalam Bimbingan Kelompok

Penerapan teknik informasi dalam bimbingan kelompok memberikan manfaat nyata bagi siswa, antara lain: Siswa memperoleh pengetahuan yang relevan dengan kebutuhannya, meningkatkan keterampilan sosial melalui interaksi kelompok, menumbuhkan sikap terbuka terhadap perubahan positif, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi ujian (Rifasya et al., 2024). Manfaat ini terwujud karena bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk belajar secara kolaboratif, berbagi, berbagi pandangan, dan menerima masukan dari teman sebaya.

a. **Memperoleh pengetahuan yang relevan**

Siswa mendapatkan informasi yang sesuai dengan kebutuhan mereka, misalnya mengenai strategi belajar atau cara mengatasi masalah di sekolah.

b. **Meningkatkan Keterampilan Sosial**

Interaksi dan diskusi dalam kelompok membantu siswa melatih cara mengemukakan pendapat dan menghargai pendapat orang lain.

c. **Menumbuhkan sikap terbuka terhadap perubahan**

Melalui bimbingan dan interaksi siswa menjadi lebih terbuka untuk menerima masukan dan perubahan positif dalam diri mereka.

d. **Mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri**

Dengan adanya dukungan dan interaktif positif, siswa merasa lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan seperti ujian.

2.1.2.6 Indikator Teknik Informasi dalam Bimbingan kelompok

Menurut Nurhasanah & Romiaty (2021) Indikator Teknik Informasi dalam Bimbingan kelompok meliputi :

1. Penyampaian informasi akademik dan non akademik
2. Penggunaan media informasi sebagai sarana pembelajaran.
3. Partisipasi aktif siswa dalam kegiatan kelompok.
4. Pemahaman siswa terhadap informasi yang diberikan.

2.1.3 Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

2.1.3.1 Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan saat menghadapi ujian merupakan bentuk reaksi emosional terhadap situasi yang dianggap menegangkan dan menimbulkan rasa takut akan kegagalan. Kecemasan didefinisikan sebagai emosi yang muncul dari pikiran dan sensasi yang tidak menyenangkan, serta perubahan fisik sebagai respon terhadap rangsangan atau situasi yang dianggap berbahaya atau mengancam. Dalam konteks pendidikan, ujian dipandang sebagai bentuk ancaman karena berpotensi menentukan masa depan akademis siswa (Fatmawati & Laksmiwati, 2022).

Sedangkan kecemasan timbul dari konflik antara keinginan bawah sadar (id), pertimbangan rasional (ego), dan nilai moral (superego). Ketika ego merasa tertekan oleh dua dorongan tersebut, individu merasakan ketegangan psikologis yang disebut kecemasan (Harahap & Silvianetri, 2024). Dalam konteks siswa, ketegangan ini tampak ketika mereka merasa takut gagal atau tidak mampu

memenuhi harapan guru dan orang tua. Ciri umum kecemasan menghadapi ujian meliputi:

1. Timbulnya kekhawatiran berlebihan menjelang ujian.
2. Penurunan kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik.
3. Munculnya gejala fisik seperti jantung berdebar atau sulit tidur.
4. Kesulitan berkonsentrasi dan berpikir jernih.

Dari kedua pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan menghadapi ujian merupakan kondisi emosional yang melibatkan ketegangan antara keinginan untuk berhasil dan ketakutan terhadap kegagalan. Kecemasan ini memengaruhi cara berpikir, perilaku, dan perasaan siswa dalam menghadapi proses belajar serta ujian kenaikan kelas.

2.1.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Ujian

Kecemasan ujian tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Salah satu faktor utama penyebab kecemasan adalah rendahnya efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Siswa yang memiliki efikasi diri rendah akan lebih mudah merasa takut dan cemas saat menghadapi ujian karena mereka meragukan kemampuan diri sendiri (Fatmawati & Laksmiwati, 2022).

Menurut hasil penelitian Harahap & Silvianetri (2024), faktor penyebab kecemasan dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Faktor Internal
 - a. Rasa tidak percaya diri.

- b. Kurangnya kesiapan belajar.
 - c. Ketakutan terhadap kegagalan.
2. Faktor Eksternal
- a. Tekanan dari orang tua atau guru.
 - b. Persaingan dengan teman sebaya.
 - c. Lingkungan belajar yang tidak mendukung.

Dengan demikian, faktor-faktor penyebab kecemasan ujian dapat berasal dari dalam diri maupun lingkungan sekitar siswa. Kedua faktor ini saling memengaruhi dan menentukan seberapa besar tingkat kecemasan yang dirasakan individu.

2.1.3.3 Gejala dan Dampak Kecemasan Ujian

Kecemasan menghadapi ujian dapat dikenali dari berbagai gejala yang muncul pada diri siswa, baik secara fisik, psikologis, maupun perilaku. Kecemasan ditandai oleh munculnya gejala seperti jantung berdebar, ketegangan otot, sulit tidur, dan perasaan takut yang berlebihan terhadap situasi tertentu. Gejala tersebut muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapinya (Fatmawati & Laksmiwati, 2022). Selain itu, bahwa kecemasan merupakan bentuk respon emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau berisiko menimbulkan kegagalan. Pada siswa, respon ini terlihat dari munculnya rasa gugup, gelisah, dan perilaku menghindar menjelang pelaksanaan ujian.

Sementara itu, Kecemasan yang dialami siswa tidak hanya berdampak pada kondisi emosional, tetapi juga memengaruhi aktivitas belajar sehari-hari.

Mereka menyebutkan bahwa siswa yang cemas biasanya mudah marah, sulit berkonsentrasi, serta menunjukkan penurunan motivasi belajar (Harahap & Silvianetri, 2024). Gejala-gejala kecemasan tersebut dapat dikelompokkan menjadi beberapa aspek seperti berikut:

1. Aspek Fisik, meliputi jantung berdebar, keringat dingin, dan gangguan tidur.
2. Aspek Psikologis, mencakup rasa takut, gugup, sulit fokus, dan rendahnya rasa percaya diri.
3. Aspek Perilaku, berupa kecenderungan menghindar, menunda-nunda belajar, atau tidak hadir saat ujian.

Dampak dari kecemasan yang tidak diatasi dengan baik dapat menghambat proses belajar siswa. Siswa dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami gangguan berkonsentrasi, hasil belajar menurun, serta mudah Lelah secara mental. Kondisi ini menunjukkan pentingnya pendampingan guru BK dalam membantu siswa mengenali dan mengelola kecemasannya (Rasyidin & Pratiwi, 2022).

Dengan demikian, kecemasan menghadapi ujian merupakan kondisi psikologi yang melibatkan aspek emosional, fisik, dan perilaku, serta dapat menurun kesiapan belajar dan perfoma akademik jika tidak ditangani secara tepat.

2.1.3.4 Strategi Mengatasi Kecemasan Ujian

Kecemasan menghadapi ujian dapat diminimalkan dengan penerapan strategi yang tepat, baik melalui pendekatan konseling maupun latihan pengelolaan diri. Kegiatan kelompok yang melibatkan diskusi dan berbagi pengalaman terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian. Hal ini sejalan dengan prinsip layanan bimbingan kelompok, di mana siswa dapat memperoleh pemahaman, dukungan emosional, serta motivasi belajar melalui interaksi dalam kelompok (Harahap & Silvianetri, 2024).

Sementara pentingnya penguatan efikasi diri sebagai strategi utama mengatasi kecemasan. Guru BK dapat membantu siswa meningkatkan keyakinan diri melalui pengalaman keberhasilan kecil, pemberian umpan balik positif, dan pembelajaran bertahap (Fatmawati & Laksmiwati, 2022). Beberapa langkah konkret yang dapat dilakukan dalam mengatasi kecemasan ujian adalah sebagai berikut:

1. Latihan relaksasi dan pernapasan untuk menurunkan ketegangan fisik.
2. Self-talk positif, yaitu menanamkan pikiran optimis sebelum dan selama ujian.
3. Manajemen waktu belajar, agar siswa merasa lebih siap dan tidak terburu-buru.
4. Pendampingan BK secara berkelanjutan untuk membantu siswa mengenali sumber kecemasannya.

Dengan penerapan strategi-strategi tersebut, diharapkan siswa dapat memiliki kesiapan mental dan emosional yang lebih baik dalam menghadapi

ujian kenaikan kelas, serta mampu menurunkan tingkat kecemasan yang dialaminya.

2.1.3.5 Indikator Kecemasan Menghadapi Ujian

Berdasarkan teori dari Fatmawati & Laksmiwati (2022) dan Harahap & Silvianetri (2024), kecemasan menghadapi ujian dapat diidentifikasi melalui tiga aspek utama, yaitu fisik, psikologis, dan perilaku sebagai berikut:

1. Aspek Fisik

Menunjukkan reaksi tubuh terhadap ketegangan dan rasa takut sebelum atau saat ujian.

- a. Jantung berdebar cepat.
- b. Tangan berkeringat dingin.
- c. Sulit tidur menjelang ujian.

2. Aspek Psikologis

Menunjukkan respon emosional dan kognitif individu terhadap situasi ujian.

- a. Merasa gugup, gelisah, atau tidak tenang.
- b. Sulit berkonsentrasi saat belajar maupun saat ujian berlangsung.
- c. Menurunnya rasa percaya diri atau timbul pikiran negatif terhadap kemampuan diri (“aku pasti gagal”).

3. Aspek Perilaku

Menunjukkan perubahan perilaku yang tampak akibat kecemasan.

- a. Menunda-nunda untuk belajar karena rasa takut.
- b. Sering murung atau menyendiri dan mudah tersinggung.
- c. Sering bertanya berulang kali karena tidak yakin dengan jawaban sendiri.

2.2 Penelitian Relevan

Kajian yang relevan bertujuan untuk mengetahui dan meninjau kembali penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Dengan memahami penelitian sebelumnya, peneliti dapat memanfaatkan temuan penelitian mereka untuk meningkatkan kualitas kajian peneliti. Sejauh yang diketahui oleh peneliti belum ditemukan tentang “ Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa”. Akan tetapi, terdapat penelitian yang bersinggung dengan penelitian yang sedang dibahas.

1. Penelitian oleh Jumli Sabrial Harahap dan Silvianetri (2024) dengan judul *Efektivitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa*. Dalam penelitian ini menggunakan metode literatur review terhadap tujuh artikel yang membahas efektivitas konseling kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan atau konseling kelompok dapat menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. Kesamaan yang terdapat pada penelitian ini terletak pada variable layanan bimbingan kelompok dan kecemasan menghadapi ujian, serta sama-sama meneliti pada lingkungan sekolah.
2. Penelitian oleh Maharani Umami Rasyidin dan Titin Indah Pratiwi (2021) dengan judul *Penerapan Teknik Relaksasi untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa*. Dalam penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan, hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif menurunkan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian karena dapat

membantu siswa lebih tenang dan fokus. Kesamaan yang terdapat pada penelitian ini terletak pada fokus menurunkan kecemasan siswa menghadapi ujian, meskipun teknik yang digunakan berbeda, yaitu saya menggunakan teknik informasi pada penelitian ini.

3. Penelitian oleh Dewi Syahfanny (2024) dengan judul *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Konselor Sebaya dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi pada Siswa Kelas IX SMP Hang Tuah 1 Belawan*. Dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif eksperimen, hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan komunikasi yang signifikan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan konselor sebaya. Kesamaan yang terdapat pada penelitian ini adalah pada penggunaan layanan bimbingan kelompok dan metode kuantitatif eksperimen yang sama-sama diterapkan pada siswa SMP.

2.3 Kerangka Konseptual

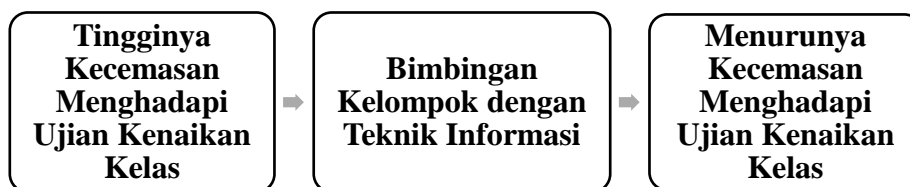
Kecemasan menghadapi ujian adalah kondisi emosional yang umum dialami siswa sebelum pelaksanaan ujian kenaikan kelas. Kondisi ini ditandai dengan rasa takut gagal, kecemasan, dan kurangnya rasa percaya diri, yang pada akhirnya dapat mengganggu proses pembelajaran dan menurunkan prestasi akademik pada siswa.

Salah satu langkah yang dapat diambil untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi. Dalam layanan ini, siswa memperoleh pengetahuan penting tentang strategi mengelola stress dan kecemasan, berbagi pengalaman dengan

teman sebaya, dan menerima dukungan sosial dalam lingkungan kelompok yang kondusif dan transparan.

Dalam konteks penelitian ini, peneliti berperan untuk menguji pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi terhadap kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas. Diharapkan bahwa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi, tingkat kecemasan siswa akan menurun dan siswa menjadi lebih siap serta percaya diri dalam menghadapi ujian.

Tabel 2. 1 Kerangka Konseptual



Keterangan:

X : Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Informasi

Y : Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

2.4 Hipotesis

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi terhadap kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa kelas VII SMP Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026.

2. Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi terhadap kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa kelas VII SMP Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah langkah-langkah ilmiah yang diambil oleh seorang peneliti dengan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh data yang dikuantifikasi dan dianalisis guna menjawab atau memecahkan suatu masalah. Hasil penelitian kuantitatif dapat digeneralisasikan oleh peneliti, sesuatu yang tidak mungkin dilakukan oleh peneliti kuantitatif karena mereka menggunakan generalisasi (Muin, 2022).

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi Penelitian

SMP Swasta Sinar Husni Helvetia berlokasi di Jalan Veteran Gang Utama Pasar V, Helvetia, Kecamatan Labuhan Deli, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara.

3.2.2 Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian ini adalah dinilai dari bulan Oktober 2025 dimulai dari observasi awal disekolah, persetujuan judul, penulisan proposal, bimbingan proposal sampai dengan seminar proposal. Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Waktu dan Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan	Bulan/Minggu						
	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mrt	Apr
Pengajuan Judul							
Persetujuan Judul							
Penulisan Skripsi							
Bimbingan Skripsi							
Seminar Skripsi							
Perbaikan Skripsi							
Pelaksanaan Riset							
Bimbingan Skripsi							
Sidang Meja Hijau							

3.3 Jenis Penelitian

Metode penelitian kuantitatif didasarkan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk mempelajari populasi atau sampel tertentu. Pengumpulan data dalam metode penelitian kuantitatif menggunakan instrument penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif/statistic, yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya (Muin, 2022).

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII

SMP Swasta Sinar Husni Helvetia dari 2 kelas VII-A dan VII-B dengan total jumlah keseluruhan siswa 60.

Tabel 3. 2 Jumlah Siswa VII SMP Swasta Sinar Husni

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VII-1	28
2	VII-2	30
Jumlah Siswa		58

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII (1,2) SMP Swasta Sinar Husni yang berjumlah 58 siswa.

3.4.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representative (mewakili) (Sugiyono, 2019). Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK, maka sampel yang digunakan dalam penelitian adalah kelas VII dengan menggunakan purposive sampling, karena subjek pada penelitian ini terbatas, yaitu hanya subjek yang mengalami kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas.

Tabel 3. 3 Jumlah Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Subjek
1	VII-1	6
2	VII-2	6
Jumlah Seluruh		12

3.5 Desain Penelitian

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpulan data (Sugiyono, 2019). Teknik pengumpulan data primer yang di peroleh secara langsung melalui pengisian kuesioner oleh siswa kelas VII-A dan VII-B SMP Swasta Sinar Husni Helvetia. Untuk memperoleh data dan informasi siswa VII-A dan VII-B maka mengumpulkan data dengan metode kontak langsung.

Tabel 3. 4 Desain Penelitian

Pengukuran	perlakuan	Pengukuran
O₁	X	O₂

Keterangan :

O1 : Pre-test dilakukan sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan (Bimbingan Kelompok dengan Teknik Informasi)

O2 : Post-test dilakukan sesudah diberikan perlakuan

Adapun uraian dari setiap tahapan desain pada penelitian ini yaitu :

A. Data primer dengan memberikan angket untuk mengukur kemampuan keterampilan komunikasi dan siswa (variable terkait) sebelum perlakuan dilakukan.

B. Memberikan perlakuan kepada kelas subjek penelitian dengan pelaksanaan bimbingan kelompok.

- C. Data primer dengan memberikan angket utun mengukur kemampuan keterampilan komunikasi dan siswa terkait (variable terkait) sesudah perlakuan dilakukan, dimana kemampuan keterampilan komunikasi dan siswa menjadi meningkat atau tidak meningkat sama sekali.
- D. Berdasarkan uraian tersebut desain penelitian eksperimen penelitian ini untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah di berikan perlakuan tindakan.
- E. Adapun rancangan pelaksanaan pemberi layanan sebagai berikut:
- 1) Perencanaan
 - a. Peserta layanan : peserta didik SMP Swasta Sinar Husni
 - b. Sebelum penelitian menyampaikan bimbingan kelompok kepada peserta didik, penelitian harus lebih dulu menguasai tentang bimbingan kelompok tersebut. Bimbingan kelompok yang akan di sampaikan berupa kegiatan terkait kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas.
 - c. Layanan ini dilakukan di dalam ruangan kelas dengan format bimbingan kelompok.
 - d. Peneliti menyiapkan materi dengan teknik informasi berupa video dan slide power point tentang upaya mengatasi kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas untuk diperlihatkan kepada tiap peserta didik agar peserta didik lebih memahaminya.

3.5.1 Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Adapun pelaksanaan bimbingan kelompok sebagai berikut :

1. Sesi 1 Pengenalan dan Pembentukan Kelompok
 - a. Fasilitator memperkenalkan diri serta menjelaskan tujuan bimbingan kelompok dan manfaat bagi siswa.
 - b. *Ice-breaking* untuk menciptakan suasana nyaman dan membangun keakraban antar peserta.
 - c. Diskusi ringan mengenai pengalaman siswa saat menghadapi ujian dan penyebab munculnya rasa cemas.
2. Sesi 2 Evaluasi Awal Kecemasan Menghadapi Ujian
 - a. Fasilitator memberi dan menjelaskan apa itu angket/instrumen tingkat kecemasan menghadapi ujian.
 - b. Peserta mengisi angket/instrumen tingkat kecemasan menghadapi ujian.
 - c. Fasilitator bersama peserta mendiskusikan hasil evaluasi awal untuk mengenali faktor penyebab kecemasan.
 - d. Peserta mengungkapkan harapan terhadap kegiatan bimbingan kelompok.
3. Sesi 3-6 Pembahasan Aspek-Aspek Kecemasan dan Pengelolaannya
 - a. Setiap sesi difokuskan pada satu aspek pengelolaan kecemasan (misalnya: pengendalian pikiran negatif, teknik relaksasi, strategi belajar, dan manajemen waktu).

- b. Fasilitator memberikan informasi, contoh, dan panduan praktis melalui media presentasi atau video (teknik informasi).
 - c. Diskusi kelompok mengenai cara-cara mengatasi rasa takut dan gugup menjelang ujian.
 - d. Fasilitator memberikan umpan balik konstruktif dan dorongan positif kepada peserta.
 - e. Peserta mendapat kesempatan untuk berbagi pengalaman serta memberikan tanggapan terhadap temannya.
4. Sesi 7-9 Latihan dan Simulasi Menghadapi Ujian
- a. Fasilitator memberikan bimbingan dan arahan personal terhadap cara menghadapi tekanan ujian.
 - b. Peserta diajak menggunakan media informasi (video motivasi atau tips belajar) untuk memperkuat kesiapan mental.
5. Sesi 10 evaluasi akhir dan penutupan
- a. Peserta mengisi kembali instrument penilaian kecemasan (post-test) untuk mengetahui perubahan yang terjadi.
 - b. Diskusi kelompok mengenai perasaan dan perubahan yang dialami setelah mengikuti kegiatan.
 - c. Peserta mengisi kuesioner kepuasan terhadap pelaksanaan bimbingan kelompok.
 - d. Fasilitator menyampaikan kesimpulan dan memberikan motivasi untuk terus mengelola kecemasan secara positif.

6. Metode yang Digunakan

- a. Kombinasi antara diskusi kelompok, presentasi informasi, latihan praktis, simulasi, dan refleksi diri.
- b. Dukungan media seperti slide presentasi, video edukasi, dan lembar evaluasi.

7. Peran Fasilitator

- a. Memfasilitasi diskusi, memberi arahan, serta menciptakan suasana yang mendukung dan aman.
- b. Memastikan partisipasi aktif semua peserta.
- c. Memberikan umpan balik positif untuk meningkatkan pemahaman peserta.

8. Pemantauan dan Umpan Balik

- a. Fasilitator secara berkala memantau perkembangan peserta selama sesi berlangsung.
- b. Mekanisme umpan balik diterapkan untuk meningkatkan efektivitas kegiatan memahami kebutuhan peserta.

9. Evaluasi Akhir dan Laporan

- a. Melakukan perbandingan hasil pre-test dan post-test kecemasan siswa.
- b. Menyusun laporan hasil kegiatan yang memuat data kuantitatif dan deskriptif mengenai penurunan tingkat kecemasan.
- c. Menyampaikan saran untuk pelaksanaan bimbingan kelompok di masa mendatang.

3.6 Variabel dan Defenisi Operasional Variabel

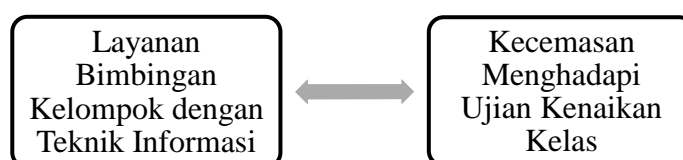
3.6.1 Variabel Penelitian

Variable penelitian adalah suatu atribut berupa sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya . Penelitian ini memiliki variable independent dan variable dependen, variable independent (variable bebas) merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variable dependen (terikat), yaitu variable yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variable bebas (Sugiyono, 2019).

Variable Bebas (X) : Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Informasi

Variabel Terikat (Y) : Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

Tabel 3. 5 Hubungan Variabel



3.6.2 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variable merupakan aspek penelitian yang memberikan informasi atau petunjuk kepada kita tentang bagaimana caranya mengukur suatu variable. Menurut Sugiyono (2019), definisi operasional variabel merupakan segala sesuatu apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut kemudian ditarik kesimpulanya. Masing masing variable penelitian di atas sebagai berikut:

A. Variabel X

Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Informasi adalah proses bantuan yang diberikan kepada sekelompok siswa melalui kegiatan kelompok yang terarah dan terencana oleh pembimbing, dengan memanfaatkan media informasi (seperti video, presentasi, atau materi digital) untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan diri dan mengelola kecemasan menghadapi ujian.

B. Variabel Y

Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas adalah kondisi emosional yang ditandai dengan rasa tegang, khawatir, takut, dan tidak tenang yang dialami siswa menjelang atau selama pelaksanaan ujian, yang dapat memengaruhi berkonsentrasi serta kemampuan dalam menjawab soal ujian.

3.7 Teknik Pengumpulan Data

3.7.1 Observasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang memiliki ciri khas dibandingkan dengan teknik lainnya, karena melalui observasi peneliti dapat melihat langsung perilaku dan kejadian yang terjadi di lapangan secara nyata. Untuk memperoleh data yang dibutuhkan dan relevan dengan penelitian ini, peneliti menggunakan teknik observasi langsung, dalam penelitian ini yang diobservasi adalah tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi (Sugiyono, 2019).

Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Observasi Penurunan Kecemasan Menghadapi Ujian

No	Variabel	Aspek yang Diamati (Indikator)
1	Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Informasi (X)	Kejelasan penyampaian informasi oleh konselor selama melakukan layanan.
		Keaktifan siswa dalam mengikuti proses bimbingan kelompok.
		Pemahaman siswa terhadap informasi yang diberikan dalam layanan.
		Kemampuan siswa menerapkan informasi yang diterima untuk mengurangi kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas.
		Perubahan positif sikap dan perilaku siswa setelah mengikuti layanan.
2	Kecemasan Menghadapi Ujian (Y)	Ekspresi fisik siswa saat ujian (gelisah, gugup, sulit fokus).
		Perubahan perilaku sebelum dan sesudah mengikuti bimbingan kelompok.
		Kemampuan siswa dalam mengontrol rasa takut dan pikiran negatif.
		Ketenangan dan kesiapan siswa saat menghadapi ujian.

3.7.2 Kuesioner

Kuesioner adalah daftar pertanyaan tertulis yang telah dibuat sebelumnya yang akan dijawab oleh responden, dan biasanya dalam alternatif yang didefinisikan dengan jelas. Dalam penelitian ini, lembar angket (kuesioner) digunakan sebagai alat pengumpulan data untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi. Kuesioner ini disusun berdasarkan indikator kecemasan menghadapi ujian yang meliputi gejala fisik,

kognitif, emosional, dan perilaku (Sugiyono, 2019). Penggunaan kuesioner dalam penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah perlakuan (layanan bimbingan kelompok).
2. Mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.
3. Mendapatkan data kuantitatif yang dapat dianalisis secara statistic guna menguji hipotesis penelitian.

Dengan demikian, kuesioner berfungsi sebagai alat utama untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan siswa yang menjadi fokus utama penelitian ini.

3.7.3 Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, serta juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Dalam penelitian ini, wawancara digunakan untuk memperoleh informasi secara langsung mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas serta pandangan siswa terhadap layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi yang telah diberikan (Sugiyono, 2019).

3.7.4 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu, yang dapat berbentuk tulisan, gambar, atau karya seseorang. Dalam penelitian ini, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan berbagai data pendukung yang berkaitan dengan proses pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi serta kondisi siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan tersebut (Sugiyono, 2019).

3.7.5 Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen berfungsi untuk memperoleh data yang akurat dan relevan dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berbentuk kuesioner (angket) yang disusun berdasarkan indikator kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi (Sugiyono, 2019).

3.7.6 Lembar Kuesioner

Lembar angket digunakan untuk memperoleh data yang berasal dari responden. Dalam hal ini adalah siswa/peserta didik, pada angket peserta didik sebagai responden memberikan tanda checklist pada pilihan jawaban yang dianggap paling tepat untuk mewakili keadaan pada dirinya. Dalam studi ini, angket atau kuesioner memakai skala Likert yang memuat pertanyaan dengan opsi jawaban yang berbeda.

Ada Lima jenis pertanyaan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

Tabel 3. 7 Skala Likert

NO	Pertanyaan	<i>Favorable (+)</i>	<i>Unfavorable (-)</i>
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

3.7.7 Kisi-kisi Instrumen

Agar mendapatkan hasil data penelitian yang memuaskan, peneliti menyusun rancangan kisi-kisi instrument penelitian.

Tabel 3. 8 Kisi-kisi Instrumen

No	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Falvouralbe (+)	Unfalvouralbe (-)	
1	Gejala Fisik	1,3,5	2,4,6	6
2	Gejala Emosional	7,9,11	8,10,12	6
3	Gejala Kognitif	13,15,17	14,16,18	6
4	Gejala Perilaku	19,21	20,22	4
5	Gejala Sosial	23,25,27	24,26,28	6

3.8 Uji Validitas

Uji validitas merupakan persamaan data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang diperoleh langsung yang terjadi pada subjek penelitian. Uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau tidaknya suatu kuesioner, suatu kuesioner dikatakan valid jika pernyataan pada kuesioner mampu mengungkapkan yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Sugiyono, 2019).

3.9 Uji Validitas Butir Instrumen

Analisis yang digunakan untuk menguji validitas butir-butir instrumen dilakukan dengan menghitung korelasi antara skor setiap butir dengan skor total. Uji ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir dalam kuesioner mengukur aspek-aspek yang relevan dengan variabel yang diteliti, yaitu layanan bimbingan kelompok dan kecemasan menghadapi ujian kenaikan jabatan.

Perhitungan validitas dilakukan dengan menggunakan rumus Product Moment Person sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - \sum X^2)(N \sum Y^2 - \sum Y^2)}}$$

Keterangan :

R_{xy} = Koefisien korelasi antara variable X dan Y

N = Jumlah responden

$\sum xy$ = Jumlah total hasil perkalian antara variabel X dan Y

$\sum x$ = Jumlah total skor variable bebas

$\sum y$ = Jumlah total skor variable terkait

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat skor variable bebas

Σy_2 = Jumlah kuadrat skor variable terkait

Apabila nilai $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 0,05, maka butir pernyataan dinyatakan valid. Sebaliknya, jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid. Dalam penelitian ini, uji validitas butir instrumen dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 22.0 agar hasil analisis yang diperoleh lebih tepat dan akurat. Suatu item dinyatakan valid apabila memiliki tingkat korelasi lebih dari 0,05. Artinya, semakin tinggi validitas suatu alat ukur, maka alat ukur tersebut semakin tepat mengukur apa yang seharusnya diukur, dalam hal ini adalah tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian kenaikan kelas setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi (Sugiyono, 2019).

Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas

No. Pernyataan	r-hitung	r-table	Keterangan
1.	0,294	0,228	Valid
2.	0,234	0,228	Valid
3.	0,376	0,228	Valid
4.	0,273	0,228	Valid
5.	0,3328	0,228	Valid
6.	0,4178	0,228	Valid
7.	0,4719	0,228	Valid
8.	0,1591	0,228	Tidak Valid
9.	0,2565	0,228	Valid
10.	0,2674	0,228	Valid

11.	0,4147	0,228	Valid
12.	0,3625	0,228	Valid
13.	0,5294	0,228	Valid
14.	0,5989	0,228	Valid
15.	0,5851	0,228	Valid
16.	0,4508	0,228	Valid
17.	0,5486	0,228	Valid
18.	0,3307	0,228	Valid
19.	0,2568	0,228	Valid
20.	0,4568	0,228	Valid
21.	0,2502	0,228	Valid
22.	0,4585	0,228	Valid
23.	0,0501	0,228	Tidak Valid
24.	-0,1193	0,228	Tidak Valid
25.	0,5092	0,228	Valid
26.	0,4576	0,228	Valid
27.	0,1498	0,228	Tidak Valid
28.	0,2488	0,288	Valid

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana instrument angket mampu mengukur variable penelitian secara tepat dengan membandingkan nilai r-hitung dan r-tabel pada taraf signifikan 5%, dimana diperoleh nilai r-tabrl sebesar 0,228. Berdasarkan hasil pengujian terhadap 28 butir pernyataan, diketahui bahwa

sebanyak 24 butir dinyatakan valid karena memiliki nilai r -hitung $>$ r -tabel (0,228), sedangkan 4 butir dinyatakan tidak valid karena memiliki nilai r -hitung $<$ r -tabel, yaitu pada butir nomor 8 (0,1591), nomor 23 (0,0501), nomor 24 (-0,1193), dan nomor 27 (0,1498). Dengan demikian, sebagian besar butir pernyataan dalam instrumen penelitian ini telah memenuhi kriteria validitas sehingga layak digunakan dalam penelitian, sementara butir yang tidak valid tidak digunakan.

3.10 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Hal tersebut berarti menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat dikatakan konsisten, terpercaya, dan bisa diandalkan jika dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini uji reliabilitas menggunakan rumus Alpha Croncbsch.

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma^2} \right)$$

Keterangan :

r_{11} = Reliabilitas instrument

k = Banyaknya butir soal

$\sum \sigma_t^2$ = Jumlah varian butir

σ^2 = Jumlah varians total

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas

Case Processing Summary		N	%
Cases	Valid	53	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	53	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.769	24

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,769 pada taraf signifikansi 95% atau $\alpha = 5\%$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen dinyatakan reliabel karena Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70 ($0,769 > 0,70$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa instrumen angket kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat konsistensi internal yang baik dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

3.11 Teknik Analisis Data

Untuk mengukur tingkat kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa kelas VII, digunakan skala kategori dengan kriteria sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, sangat tidak setuju. Skala tersebut untuk memperoleh nilai berjenjang yang diberikan. Jumlah item angket sebanyak 24 butir dengan rentang skor 1-5, sehingga diperoleh skor minimum sebesar 24 dan skor maksimum 120 dan dengan menggunakan rumus:

$$\text{Interval K} = \frac{\text{Skor Maksimum} - \text{Skor Minimum}}{\text{Jumlah Kategori}}$$

$$= \frac{120-24}{5} = \frac{96}{5} = 19$$

Bedasarkan hitungan interval untuk kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa kelas VII mampu dilaksanakan secara perhitungan.

Tabel 3. 11 Interval Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

Kategori	Interval	Persentase
Sangat Tinggi	≤ 101	1,3 %
Tinggi	100-82	23,7%
Sedang	81-63	23,7%
Rendah	62-44	23,7%
Sangat Rendah	≥ 25	25,0%

4.1.1.1 Uji Normalitas

Uji Normalitas yakni cara guna memeriksa apakah data yang dimiliki mengikuti pola distribusi normal ataupun tidak. Distribusi normal itu seperti lonceng yang simetris, dengan sebagian besar data berkumpul di tengah. Kita perlu tahu apakah data kita normal karena banyak alat analisis statistic bekerja dengan baik jika datanya normal. Menurut Fitri & Deliati, (2024) Uji Normalitas sering digunakan untuk mengetahui data yang memiliki skala interval, ordinal maupun rasio.

Untuk melakukan uji ini, digunakan IBM SPSS Statistik 22. Program akan memberikan angka yang disebut probabilitas (atau *p-value*). Jika angka probabilitas $> 0,05$, artinya data kita dianggap normal. Namun, jika angka probabilitas $< 0,05$, maka data kita tidak mengikuti distribusi normal. Dengan

begitu dapat disimpulkan, uji normalitas membantu untuk memastikan apakah data yang kita punya cocok untuk dianalisis dengan metode statistic tertentu.

4.1.2.1 Pengujian Hipotesis

Penelitian ini menggunakan Uji T, pengujian dilakukan dengan teknik analisis data dengan metode analisis data compare means dengan rumus Paired Samples T-test pada SPSS 22.0.

Cara melakukan Uji T dengan Paired Samples T-test di SPSS 22.0 adalah sebagai berikut:

- 1) Buka SPSS 22.0 dan buat file baru.
- 2) Masukkan data ke dalam SPSS 22.0.
- 3) Klik “Analyze” dan pilih “Compare Means” dari menu drop-down.
- 4) Pilih “Paired Samples T-test” dari opsi yang tersedia.
- 5) Masukan variable yang ingin diuji. Variabel ini harus berupa data numerik.
- 6) Klik “Define” untuk mengatur parameter uji.
- 7) Pilih “Paired Samples” dan masukkan nama variable yang ingin diuji.
- 8) Klik “OK” untuk melanjutkan proses uji.

Hasil Uji T-test akan menunjukkan apakah terdapat perbedaan signifikan antara Pre-test dan Post-test setelah dilakukannya treatment. Jika nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 maka dianggap terdapat perbedaan signifikan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Hasil Penelitian

4.1.1 Kecenderungan Variabel Penelitian

4.1.1.1 Variabel(X)Bimbingan Kelompok dengan Teknik Informasi

Bimbingan Kelompok adalah layanan yang memberikan siswa untuk berbagi pemahaman, saling belajar, dan meningkatkan keterampilan interpersonal melalui interaksi kelompok yang dinamis. Layanan ini, ketika digunakan dengan teknik informasi, menunjukkan kecenderungan yang efektif dalam membantu siswa memahami permasalahan yang mereka alami, khususnya terkait kecemasan dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Teknik informasi memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh pengetahuan, pemahaman, serta arahan yang tepat mengenai cara mengelola kecemasan, mengenali gejala yang muncul, dan mempersiapkan diri secara mental dalam menghadapi ujian.

Hasil pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi menunjukkan bahwa layanan ini efektif dalam membantu siswa meningkatkan pemahaman dan kesiapan diri mereka. Selama sesi berlangsung, sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan keterlibatan. Peningkatan keterlibatan ini ditunjukkan dengan partisipasi yang lebih aktif dalam diskusi, keberanian dalam mengajukan pertanyaan,

serta kemampuan untuk mengemukakan pendapat dan pengalaman pribadi secara terbuka.

4.1.1.2 Variabel (Y) Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

Menurut Prasetya et al. (2023) Kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas merupakan kondisi tidak nyaman yang dialami siswa selama proses persiapan hingga pelaksanaan ujian. Kecemasan dalam menghadapi ujian dapat diukur dari seberapa besar gejala yang dihadapi oleh siswa baik gejala fisik, kognitif, serta perilaku. Beberapa hal yang dapat menyebabkan kecemasan adalah keinginan untuk meraih nilai baik, ketakutan akan penilaian dari guru atau orang tua, kurangnya persiapan, dan tekanan dari lingkungan sosial.

Dengan demikian, kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan, karena dapat memengaruhi kesiapan mental dan performa akademik siswa.

4.1.2 Pengujian Persyaratan Data

4.1.2.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pre-test dan post-test berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS 22.0.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETES T	.162	12	.200*	.952	12	.670
POSTTE ST	.191	12	.200*	.954	12	.698

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi pada data pre-test sebesar 0,200 (Kolmogorov-Smirnov) dan 0,670 (Shapiro-Wilk). Sedangkan pada data post-test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 (Kolmogorov-Smirnov) dan 0,698 (Shapiro-Wilk). Karena nilai signifikansi pada kedua data (pre-test dan post-test) lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis data dapat dilanjutkan menggunakan uji statistic parametrik, yaitu uji t (paired sample t-test), untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026.

4.1.3 Uji Hipotesis

4.1.3.1 Hasil Data Pretest

Sebelum menggunakan teknik informasi untuk bimbingan kelompok, tujuan pelaksanaan pretest adalah untuk mengetahui kondisi awal kecemasan menghadapi ujian siswa. Pretest berfungsi sebagai alat

ukur awal yang menunjukkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas, adapun data pretest yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 4. 2 Skor Pretest pada Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Siswa

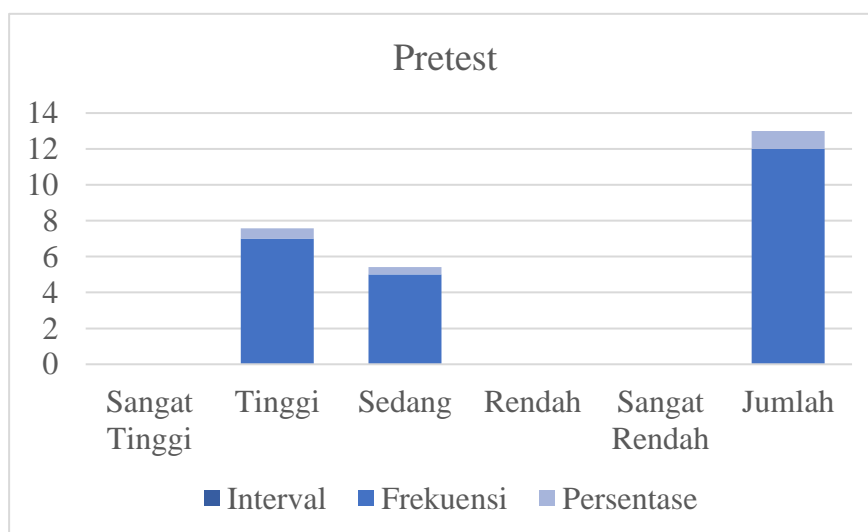
No.	Inisial Responden	Nilai Pretest	
		Skor	Kategori
1.	Ad	78	Sedang
2.	Ha	91	Tinggi
3.	Ka	94	Tinggi
4.	La	73	Sedang
5.	Al	70	Sedang
6.	Fa	93	Tinggi
7.	Ky	90	Tinggi
8.	Na	100	Tinggi
9.	Ady	84	Tinggi
10.	Si	77	Sedang
11	Nj	84	Tinggi
12.	Nw	97	Tinggi
Rata-rata		85	Tinggi

Berdasarkan data nilai pretest dari 12 responden, sebagian besar siswa yaitu 7 responden berada dalam kategori tinggi dan 5 responden berada dalam kategori sedang, serta tidak terdapat responden yang berada dalam kategori rendah maupun sangat tinggi. Nilai tertinggi yang diperoleh responden adalah 100, sedangkan nilai terendah adalah 70. Rata-rata nilai seluruh responden adalah 85, yang berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi, tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas tergolong tinggi.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Siswa (Pretest)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	101-120	0	0%
Tinggi	82-100	7	58%
Sedang	63-81	5	42%
Rendah	44-62	0	0%
Sangat Rendah	24-43	0	0%
Jumlah		12	100%

Berdasarkan table diatas hasil pretest yang mendapatkan nilai dengan kategori tinggi berjumlah 7 siswa dengan presentase 58% dan kategori sedang dikategorikan 5 siswa dengan presentase 42%.



Gambar 4. 1 Histogram Hasil Pretest

4.1.3.2 Hasil Data Posttest

Setelah memberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi, kemudian peneliti mengukur tingkat kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas siswa. Untuk melihat apakah ada pengaruh atau tidak setelah diberikanya perlakuan pada siswa.

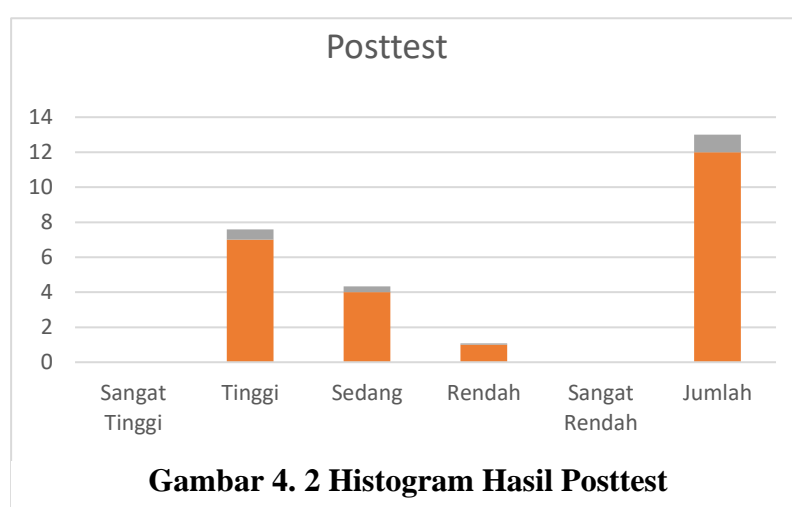
Tabel 4. 4 Skor Posttestt pada Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Siswa

No.	Inisial Responden	Nilai Posttest	
		Skor	Kategori
1.	Ad	74	Sedang
2.	Ha	74	Sedang
3.	Ka	84	Tinggi
4.	La	65	Sedang
5.	Al	58	Rendah
6.	Fa	87	Tinggi
7.	Ky	85	Tinggi
8.	Na	88	Tinggi
9.	Ady	83	Tinggi
10.	Si	73	Sedang
11.	Nj	82	Tinggi
12.	Nw	96	Tinggi
Rata-rata		79	Sedang

Berdasarkan hasil penelitian, setelah diberikan layanan bimbingan kelompok, terjadi perubahan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Dari 12 responden, 7 siswa berada pada kategori tinggi, 4 siswa pada kategori sedang, dan 1 siswa pada kategori rendah. Nilai rata-rata posttest sebesar 79 berada pada kategori sedang, yang menunjukkan penurunan dibandingkan nilai rata-rata pretest sebesar 85 yang berada pada kategori tinggi. Penurunan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan efektif dalam membantu siswa mengurangi tingkat kecemasan, sehingga siswa menjadi lebih tenang dan lebih siap dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Variabel Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Siswa (Posttest)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	101-120	0	0%
Tinggi	82-100	7	58%
Sedang	63-81	4	33%
Rendah	44-62	1	8%
Sangat Rendah	24-43	0	0%
Jumlah		12	100%



Hasil analisis data frekuensi dan persentase dapat disimpulkan bahwa 7 orang siswa dengan persentase 58% berada pada kategori tinggi, 4 orang siswa dengan persentase 33% berada pada kategori sedang, dan 1 orang siswa dengan persentase 8% berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil data frekuensi dan persentase tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat kecemasan siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi mengalami penurunan dan berada pada kategori sedang, sehingga menunjukkan adanya perubahan ke arah yang lebih baik.

Perbedaan frekuensi kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas siswa dari hasil pretest dan posttest dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 4. 6 Hasil Pretest dan Posttest Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

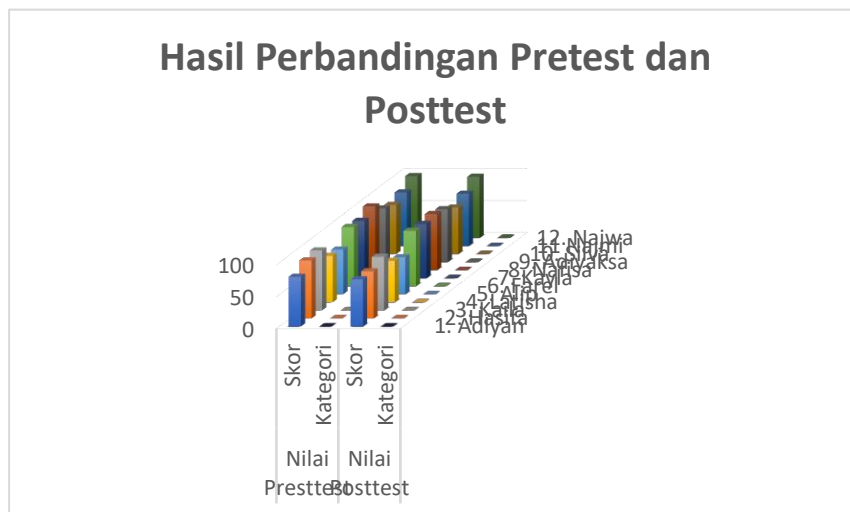
Kategori	Interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	%	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	101-120	0	0%	0	0%
Tinggi	82-100	7	58%	7	58%
Sedang	63-81	5	42%	4	33%
Rendah	44-62	0	0%	1	8%
Sangat Rendah	24-43	0	0%	0	0%

Tabel 4. 7 Perbandingan Hasil Pretest & Posttest Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

No.	Inisial Responden	Nilai Presttest		Nilai Posttest	
		Skor	Kategori	Skor	Kategori
1.	Ad	78	Sedang	74	Sedang
2.	Ha	91	Tinggi	74	Sedang
3.	Ka	94	Tinggi	84	Tinggi
4.	La	73	Sedang	65	Sedang
5.	Al	70	Sedang	58	Rendah
6.	Fa	93	Tinggi	87	Tinggi
7.	Ky	90	Tinggi	85	Tinggi
8.	Na	100	Tinggi	88	Tinggi
9.	Ady	84	Tinggi	83	Tinggi
10.	Si	77	Sedang	73	Sedang
11.	Nj	84	Tinggi	82	Tinggi
12.	Nw	97	Tinggi	96	Tinggi

Berdasarkan tabel perbandingan hasil pretest dan posttest, terlihat adanya penurunan tingkat kecemasan pada sebagian siswa setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi. Pada hasil pretest, sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi dan sedang, sedangkan pada hasil posttest mulai terlihat penurunan skor pada beberapa responden, bahkan terdapat satu siswa yang

berada pada kategori rendah. Secara keseluruhan, nilai rata-rata menurun dari 85 (kategori tinggi) pada pretest menjadi 79 (kategori sedang) pada posttest. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi yang diberikan memberikan pengaruh positif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.



Gambar 4. 3 Histogram Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

4.1.3.3 Pengujian Hipotesis

Untuk menganalisis data hasil kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas dilakukan dengan menggunakan analisis statistik dengan menggunakan rumus Uji T berpasangan (Paired Sample T-test). Adapun hasil perhitungan uji hipotesis Uji T berpasangan menggunakan SPSS 22.0 adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Arah Perbedaan Pretest dan Posttest Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	85.9167	12	9.76504	2.81893
	POSTTEST	79.0833	12	10.62979	3.06856

Berdasarkan hasil *Paired Samples Statistics*, rata-rata nilai pretest sebesar 85,91 dengan standar deviasi 9,76, sedangkan rata-rata posttest sebesar 79,08 dengan standar deviasi 10,62 dari 12 responden. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi, sehingga secara deskriptif dapat dikatakan bahwa layanan tersebut memberikan perubahan terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

Tabel 4. 9 Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	PRETEST – POSTTEST	6.83333	5.04225	1.45557	3.62964	10.03702	4.695	.001	

Berdasarkan hasil *Uji Paired Sample T-test* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis

alternative (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya, terdapat Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Informasi terhadap penurunan tingkat kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026.

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik informasi terhadap kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang diukur menggunakan angket kecemasan. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Sebelum angket disebarkan kepada sampel penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk mengetahui tingkat validitas setiap butir pernyataan. Butir yang tidak memenuhi kriteria validitas tidak digunakan, sedangkan butir yang valid dijadikan sebagai instrumen penelitian. Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, angket disebarkan kepada 12 siswa kelas VII sebagai sampel penelitian. Pengukuran dilakukan dalam dua tahap, yaitu pretest sebelum pemberian layanan dan posttest setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik informasi.

Hasil pretest menunjukkan kondisi awal tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan perlakuan. Dari 12 siswa dalam penelitian, sebanyak 7 siswa berada dalam kategori tinggi dan 5 siswa berada dalam kategori sedang, serta

tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat tinggi. Berdasarkan hasil analisis data, nilai terendah adalah 70 dan nilai tertinggi adalah 100, dengan nilai rata-rata sebesar 85,91 yang termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan, sebagian besar siswa mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Kondisi tersebut terlihat dari adanya perasaan khawatir, tegang, dan kurang percaya diri saat mempersiapkan diri menghadapi ujian. Oleh karena itu, diperlukan intervensi melalui layanan konseling kelompok dengan teknik informasi untuk membantu siswa menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

Setelah diberikan perlakuan, hasil posttest menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik informasi. Terdapat 7 siswa berada dalam kategori tinggi, 4 siswa dalam kategori sedang, dan 1 siswa dalam kategori rendah. Nilai rata-rata posttest menurun menjadi 79,08 yang termasuk dalam kategori sedang. Penurunan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas mengalami perbaikan setelah diberikan layanan, sehingga dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik informasi memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan siswa.

Layanan konseling kelompok dengan teknik informasi menunjukkan keberhasilan dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa, yang terlihat dari adanya penurunan skor rata-rata setelah perlakuan diberikan. Melalui teknik

informasi, siswa memperoleh pemahaman mengenai cara mengelola kecemasan, strategi menghadapi ujian, serta kesiapan mental yang lebih baik. Selama proses layanan berlangsung, siswa mendapatkan dukungan dari dinamika kelompok, saling berbagi pengalaman, dan belajar dari penjelasan serta diskusi yang dilakukan bersama. Proses ini membantu siswa merasa lebih tenang, lebih percaya diri, dan lebih siap dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan rumus uji t dengan bantuan SPSS Statistic versi 22, diperoleh nilai t hitung sebesar 4,695 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,001 < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik informasi. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat pengaruh ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat pengaruh diterima.

Selanjutnya, analisis arah perbedaan menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penurunan skor kecemasan dari pretest ke posttest. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata yang menurun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik informasi. Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa tidak ada responden yang mengalami peningkatan tingkat kecemasan maupun tetap pada kondisi yang sama, melainkan seluruhnya mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Dengan demikian, layanan yang diberikan

terbukti memberikan dampak positif dalam membantu siswa menurunkan kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi terhadap kecemasan menghadapi ujian kenaikan kelas pada siswa kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026. Hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 85,91, dimana 7 siswa (58%) berada pada kategori tinggi dan 5 siswa (42%) berada pada kategori sedang. Setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi, hasil posttest menunjukkan adanya penurunan nilai rata-rata menjadi 79,08 yang berada pada kategori sedang, dengan rincian 7 siswa (58%) berada pada kategori tinggi, 4 siswa (33%) pada kategori sedang, dan 1 siswa (8%) pada kategori rendah. Hasil uji hipotesis menggunakan paired sample t-test dengan bantuan SPSS versi 22 menunjukkan nilai t hitung sebesar 4,695 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest, sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi berpengaruh terhadap penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian kenaikan kelas.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat menerapkan informasi dan strategi yang telah diperoleh selama mengikuti layanan bimbingan kelompok untuk mengelola kecemasan dalam menghadapi ujian kenaikan kelas. Siswa juga diharapkan lebih terbuka dalam berbagi permasalahan akademik sehingga dapat memperoleh dukungan dan solusi yang tepat.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru BK disarankan untuk menjadikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi sebagai salah satu alternatif layanan yang dapat digunakan dalam membantu siswa mengurangi kecemasan menghadapi ujian. Layanan ini dapat dilaksanakan secara terprogram dan berkelanjutan agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

3. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan menyediakan waktu, fasilitas, dan kebijakan yang menunjang kegiatan layanan BK, khususnya dalam membantu siswa mempersiapkan diri menghadapi ujian kenaikan kelas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain penelitian yang berbeda, atau mengkombinasikan teknik lain dalam layanan bimbingan kelompok guna memperoleh hasil yang lebih luas dan mendalam terkait penurunan kecemasan siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F. N. (2022).** *Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Pembelajaran Daring Melalui Konseling Rational Emotive Therapy Dengan Teknik Desensitasi Sistematis.*
- Alfayadl, A. F. (2022). Konseling Individu: Implementasinya dalam Mengatasi Masalah Penyesuaian Diri Santri Baru. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6 (2), 267.
- Amali, B. A. (2020). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Saat Berbicara Di Depan Umum Dengan Metode Expressive Writing Therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8 (2).
- Association, A. P. (2020). *Publication Manual of the American Psychological Association.*
- Darwanto, D. (2022). Upaya Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Dalam Menghadapi Ujian Sekolah Melalui Penerapan Teknik Layanan Bimbingan Kelompok. *Journal of Social Studies Arts and Humanities*, 2 (2), 090-094.
- Deliati, D., & Hutri Barus, D. A. (2025). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Media Cinema Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5 No. 2, 1792-1807.
- Fatmawati, J., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapai Ujian Skripsi Pada Mahasiswa. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 (8).
- Fitri, E. N., & Deliaty, D. (2024). THE INFLUENCE OF GROUP GUIDANCE SERVICES WITH ASSERTIVITY CONTENT ON BULLYING

BEHAVIOR IN CLASS X STUDENTS AT SMK NEGERI 3 PANYABUNGAN. *JOURNAL OF LANGUAGE AND EDUCATION*, 4, (1), 38-48.

Habsy, B. A., Septiani, L., Kurniawan, T. H., Khofifah, D., Shakila, D. N., Mubarak, A. K., & Fajariyah, S. N. (2024). Penerapan Manajemen Layanan Informasi dalam Bimbingan dan Konseling. *WISSEN : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2 (4), 247-259.

Harahap, J. S., & Silvianetri. (2024). Efektifitas Konseling Kelompok dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian pada Siswa. *ISLAMIC COUNSELING : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8 (2), 107-122.

Haris, H., Haryanto, B., & Oktafia, R. (2020). Management and Role of Guidance and Counseling in Educational Institutions for Personal Development of Students: Pengelolaan dan Peran Bimbingan dan Konseling dalam Lembaga Pendidikan untuk Pengembangan Pribadi Siswa. *ICECRS Internasional Consortium of Education and Culture Research Studies*, 6.

Hartanti, J. (2022). *Bimbingan Kelompok*. Tulungagung: Ud Duta Sablon.

Kemendikbudristek. (2023). *Ikhtisar Data Pendidikan*. Tangerang Selatan: Pusat Data dan Teknologi Informasi.

Listari, D. A., & Rabbani, M. F. (2024). Peran Bimbingan Konseling dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Jurnal Global Futuristik : Kajian Ilmu Sosial Multidisipliner*, 2 (1).


Maharani, E., Sihabuddin, A., & Fitri, H. U. (2023). Hubungan Konsep Diri dan Penerimaan Diri dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Bebas pada Warga

- Binaan Lepas. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7 (2), 199.
- Mawaddah, A., & Wisma, N. (2023). Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dengan Tingkat Kepercayaan Diri. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 7 (2), 245-262.
- Muin, A. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Literasi Nusantara Abadi.
- Nurhasanah, N., & Romiaty, R. (2021). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Audio- Visual Dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas X Mipa V Pada Masa Pandemi Di Man Kota Palangka Raya. *KONSELING EDUKASI : Journal of Guidance and Counseling*, 5 (2), 213-231.
- Prasetya, A. B., Naini, R., Rosada, U. D., Mulyana, S., & Widyastuti, D. A. (2023). Kecemasan Ujian pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama di Kabupaten Bantul. *JURNAL PENDIDIKAN & PENGAJARAN (JUPE2)*, 1 (2), 263-270.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*.
- Putri, S., Yusra, A., & Rahman, K. A. (2024). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Pada Siswa di Sekolah Menengah Pertama (SMP). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8 (2), 721-732.

- Rahman , A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-unsur Pendidikan Al Urwatul Wutsoa. *Kajian Pendidikan Islam*, 2 (1), 1-8.
- Ramadani, A. I., Alam, F. A., & Rauf, W. (2022). Implementasi Bimbingan Kelompok Dalam Upaya Peningkatan Kemandirian Belajar Siswa. *JUBIKOS : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2 (1), 1-12.
- Ramadani1, A. I. (2022). IMPLEMENTASI BIMBINGAN KELOMPOK DALAM UPAYA. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1 – 12.
- Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Untuk Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Pada Siswa. *UNESA : Universitas Negeri Surabaya*.
- Rifasya, N. H., Syam, H., & Desi, N. (2024). Pentingnya Bimbingan Kelompok Dalam Perkembangan Pribadi di Panti Asuhan Mitra Payakumbuh. *Education Journal: General and Specific Research*, 4 (1), 56-61.
- Risnawati, R., & Salahuddin, S. (2022). Layanan Informasi untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. *ORIEN : Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2 (1), 6777.
- Savitri, P. A., & Swandi, N. L. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa : Literature Review. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 4 (1), 43.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Tampubolon, P. D. (2021). Perguruan Tinggi Bermutu: Paradigma Baru Manajemen Pendidikan Tinggi Menghadapi Tantangan Abad Ke-21.. (4), 345-346.

LAMPIRAN- LAMPIRAN

Lampiran 1



PEMERINTAHAN PROVINSI SUMATERA UTARA
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) SWASTA SINAR HUSNI
HELVETIA
 Jl. Veteran Gang Utama Pasar V Helvetia, Desa Helvetia, Kec. Labuhan Deli,
 Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

TAHUN PELAJARAN 2025/2026

Kelas / Semester	:VII / Genap
Alokasi Waktu	:45 Menit Pelayanan /1 Pertemuan
Topik / Materi	:Mengelola Gejala Fisik Kecemasan Menghadapi Ujian
Bidang Layanan	:Belajar
Strategi Layanan	:Bimbingan Kelompok
Aspek Perkembangan / SKKPD	:Kematangan Emosi
Model dan Metode, media	:Laptop, PPT, Video Edukasi Singkat,LKPD


TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan (Ketrampilan)
1. Peserta didik memahami pengertian kecemasan saat menghadapi ujian. 2. Peserta didik memahami bentuk-bentuk gejala fisik kecemasan saat menghadapi ujian	3. Peserta didik mengungkapkan pengalaman terkait gejala fisik yang dirasakan saat menghadapi ujian 4. Peserta didik mendiskusikan penyebab munculnya gejala fisik kecemasan menghadapi ujian	5. Peserta didik mampu menyusun cara sederhana untuk mengatasi gejala fisik kecemasan menghadapi ujian 6. Peserta didik menentukan strategi yang sesuai untuk menenangkan diri sebelum dan saat ujian
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Menanyakan kegiatan sebelumnya c. Mengapresiasikan kehadiran d. Guru menyampaikan tujuan layanan e. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cangkupan materi layanan	

	<p>pengalaman pribadi yang pernah dialami saat menghadapi ujian serta cara mengatasinya</p> <p>c. Peserta didik memperhatikan dan mengamati tayangan video yang diberikan</p> <p>d. Guru mengajak peserta didik melakukan curah pendapat dan tanya jawab setelah menonton video tersebut</p> <p>e. Peserta didik diminta untuk mengidentifikasi gejala yang sering dialami saat ujian</p> <p>f. Peserta didik menuliskan poin pelajaran dari materi layanan yang telah diberikan agar lebih siap menghadapi ujian</p>
Kegiatan Penutup	<p>a. Guru Bersama peserta didik menyimpulkan materi dan kegiatan layanan yang telah dilaksanakan</p> <p>b. Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan layanan, khususnya terkait pemahaman dan manfaat pengelolaan gejala fisik kecemasan menghadapi ujian</p> <p>c. Guru menyampaikan informasi mengenai kegiatan atau pertemuan layanan berikutnya</p> <p>d. Guru menutup layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam</p>
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK mengamati dinamika dan keaktifan peserta didik selama kegiatan bimbingan kelompok tentang pengelolaan gejala fisik kecemasan menghadapi ujian, serta melakukan refleksi terhadap jalannya layanan menggunakan lembar observasi, yang mencakup partisipasi anggota kelompok, keterbukaan dalam berbagi pengalaman, dan keseriusan mengikuti kegiatan kelompok
2. Penilaian Hasil	Peserta didik mengisi angket evaluasi setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok, antara lain mengenai suasana yang dirasakan selama kegiatan bimbingan kelompok, pentingnya topik pengelolaan gejala fisik kecemasan menghadapi ujian, serta cara penyampaian materi dan kegiatan oleh Guru BK


	dirasakan selama kegiatan bimbingan kelompok, pentingnya topik pengelolaan gejala fisik kecemasan menghadapi ujian, serta cara penyampaian materi dan kegiatan oleh Guru BK
3. Tindak Lanjut	Memberikan pendampingan bagi peserta didik yang masih mengalami gejala fisik kecemasan menghadapi ujian

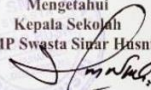
Medan,
Februari 2026

Mengetahui,
Guru Bimbingan Konseling


Sri Wahyuni, S.Pd

Peneliti


Nadia Arista

Mengetahui
Kepala Sekolah
SMP Swasta Sirar Hasni

Drs. Juliardi

MATERI BIMBINGAN

Mengelola Gejala Fisik Kecemasan Menghadapi Ujian

Menghadapi ujian sering kali menimbulkan kecemasan pada peserta didik. Kecemasan tersebut tidak hanya dirasakan secara psikologis, tetapi juga muncul dalam bentuk gejala fisik, seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, sakit perut, pusing, sulit berkonsentrasi, dan ketegangan otot. Apabila tidak dikelola dengan baik, gejala fisik kecemasan dapat mengganggu kesiapan dan hasil belajar peserta didik saat ujian.

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan menghadapi ujian adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tegang ketika peserta didik menghadapi situasi ujian. Kecemasan ini sering disertai dengan reaksi fisik sebagai respons alami tubuh terhadap tekanan atau stres.

2. Bentuk-bentuk Gejala Fisik Kecemasan Menghadapi Ujian

Beberapa gejala fisik kecemasan yang umum dialami peserta didik antara lain:

- a. Jantung berdebar lebih cepat
- b. Tangan berkeringat atau gemetar
- c. Pusing atau sakit kepala
- d. Sulit berkonsentrasi

3. Faktor Penyebab Gejala Fisik Kecemasan Ujian

Gejala fisik kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa factor, diantaranya:

- a. Kurangnya persiapan belajar menghadapi ujian
- b. Pengalaman gagal atau nilai ujian yang kurang baik sebelumnya
- c. Tekanan dari orang tua, guru, atau lingkungan
- d. Pola pikir negatif terhadap ujian

4. Cara Mengelola Gejala Fisik Kecemasan Menghadapi Ujian

Melalui **layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi**, Guru BK memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai cara-cara mengelola gejala fisik kecemasan menghadapi ujian, antara lain:

- a. **Pemahaman tentang reaksi fisik kecemasan**
Peserta didik diberikan informasi bahwa gejala fisik seperti jantung berdebar, tangan berkeringat, atau sakit perut merupakan reaksi alami tubuh terhadap tekanan ujian dan bukan sesuatu yang berbahaya.
- b. **Informasi tentang pentingnya pengaturan pernapasan**
Peserta didik memperoleh penjelasan mengenai peran pernapasan yang teratur dan dalam sebagai salah satu cara untuk membantu menenangkan tubuh ketika gejala fisik kecemasan muncul.
- c. **Informasi mengenai relaksasi tubuh sederhana**
Guru BK menyampaikan informasi tentang relaksasi otot sebagai upaya mengurangi ketegangan fisik yang sering muncul saat menghadapi ujian.
- d. **Informasi tentang pengelolaan pikiran positif (self-talk)**
Peserta didik diberikan informasi mengenai pentingnya mengubah pikiran negatif menjadi pikiran positif untuk membantu menurunkan gejala fisik kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri saat ujian.
- e. **Informasi tentang persiapan ujian yang baik**
Peserta didik mendapatkan informasi mengenai pentingnya persiapan belajar yang terencana, pola istirahat yang cukup, dan menjaga kondisi fisik agar gejala kecemasan dapat diminimalkan.

A. REFLEKI

Melalui kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik informasi, peserta didik dapat merefleksikan pemahaman baru mengenai gejala fisik kecemasan yang sering muncul saat menghadapi ujian serta cara mengelolanya secara tepat. Peserta didik menyadari bahwa gejala fisik kecemasan merupakan reaksi yang wajar dan dapat dikendalikan apabila memiliki pengetahuan yang benar. Kegiatan ini membantu peserta didik merasa lebih tenang, percaya diri, dan siap dalam menghadapi ujian.

LEMBAR KERJA SISWA (LKPD)

Mengelola Gejala Fisik Kecemasan Saat Ujian

Nama :

Kelas : VII

Hari/Tanggal:

Petunjuk

1. Jawablah dengan jujur.
2. Tidak ada jawaban benar atau salah.
3. Jawaban ini hanya untuk kegiatan hari ini.

A. Apa yang Kamu Rasakan Saat Ujian?

Beri tanda pada yang pernah kamu rasakan saat ujian.

- Jantung berdebar
- Tangan berkeringat
- Tangan gemetar
- Perut terasa sakit
- Kepala pusing
- Napas terasa cepat

B. Pilih Satu

Yang paling sering kamu rasakan adalah:

.....

C. Menurut Kamu

Apakah perasaan itu bisa terjadi pada banyak siswa saat ujian?

- Ya Tidak

D. Cara Agar Lebih Tenang

Tuliskan satu cara agar kamu lebih tenang saat ujian.

Contoh: menarik napas pelan, belajar lebih awal.

.....

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK
MENGELOLA GEJALA FISIK KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
KENAIKAN KELAS**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Petunjuk :

Beri tanda centang (✓) pada kolom **YA/TIDAK** dan Tuliskan **Alasan/Bukti**.

NO	ASPEK YANG DINILAI	YA	TIDAK	ALASAN/BUKTI
1	Peserta didik menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok			
2	Peserta didik aktif menyampaikan pendapat atau pengalaman sesuai topik yang dibahas			
3	Suasana kegiatan bimbingan kelompok berlangsung menyenangkan dan kondusif			
4	Metode dan media yang digunakan membantu peserta didik memahami materi			
5	Kegiatan bimbingan kelompok berjalan sesuai dengan tujuan layanan yang telah ditetapkan			

**INSTRUMEN EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
MENGELOLA GEJALA FISIK KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN**

A. *Understanding*

1. Berilah tanda centang (✓) pada kolom skor setiap item sesuai dengan diri Anda setelah mengikuti layanan ini?
2. Dampak negative yang mungkin saya terima kalau tidak memperbaiki kebiasaan belajar antara lain.

B. *Comfortable*

Berilah tanda centang pernyataan-pernyataan di bawah ini pada kolom

S : Jika Kamu Setuju


TS : Jika kamu tidak setuju

NO	PERNYATAAN	SS	TS
1	Saya memahami pengertian kecemasan dan gejala fisik yang muncul saat menghadapi ujian		
2	Saya mengetahui bahwa gejala fisik kecemasan merupakan reaksi alami tubuh		
3	Saya mengetahui cara sederhana untuk mengelola gejala fisik kecemasan saat ujian		
4	Saya merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi ujian setelah mengikuti kegiatan ini		
5	Kegiatan bimbingan kelompok ini bermanfaat bagi kesiapan saya menghadapi ujian kenaikan kelas		

LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Belajar
Topik/Tema Layanan	Mengelola Gejala Fisik Kecemasan Menghadapi Ujian
Kelas/Semester	VII/Genap
Tujuan	Peserta didik dapat memahami gejala fisik kecemasan saat menghadapi ujian serta mengetahui cara mengelolanya agar tidak mengganggu kesiapan dan hasil belajar.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan selama 45 menit dengan pemberian informasi tentang gejala fisik kecemasan menghadapi ujian dan cara mengelolanya, dilanjutkan diskusi pengalaman siswa serta refleksi.
Hasil yang diperoleh (eksperimen)	Peserta didik mampu mengenali dan menyebutkan gejala fisik kecemasan yang pernah dialami serta memahami bahwa gejala tersebut merupakan respons alami terhadap tekanan ujian. Sebagian besar siswa juga mampu menjelaskan cara mengelola kecemasan dan bersedia menerapkannya.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Layanan bimbingan kelompok membantu peserta didik memahami dan mengelola gejala fisik kecemasan secara lebih baik sehingga mereka memiliki kesiapan mental yang lebih optimal dalam menghadapi ujian.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Guru BK melakukan pemantauan dan pendampingan bagi siswa yang masih mengalami kecemasan tinggi.

Mengetahui,
Guru Bimbingan Konseling


Sri Wahyuni, S.Pd



**PEMERINTAHAN PROVINSI SUMATERA UTARA
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) SWASTA SINAR HUSNI
HELVETIA**

Jl. Veteran Gang Utama Pasar V Helvetia, Desa Helvetia, Kec. Labuhan Deli,
Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

BIMBINGAN KELOMPOK

TAHUN AJARAN 2025/2026

Kelas/Semester	:VII / Genap
Alokasi Waktu	:45 Menit Pelayanan /1 Pertemuan
Topik/Materi	:Mengelola Perasaan Takut dan Gugup Menghadapi Ujian
Bidang Layanan	:Pribadi
Strategi Layanan	:Bimbingan Kelompok
Aspek Perkembangan/SKKPD	:Kematangan Emosional
Model dan Metode, moda	: Laptop, PPT, Video Edukasi Singkat,LKPD


TUJUAN LAYANAN		
Tahap Pengenalan (Pengetahuan)	Tahap Akomodasi (Sikap)	Tahap Tindakan (Ketrampilan)
1. Peserta didik memahami pengertian kecemasan saat menghadapi ujian. 2. Peserta didik memahami bentuk-bentuk gejala psikologis kecemasan, seperti perasaan takut, gugup, dan khawatir saat menghadapi ujian.	3. Peserta didik mengungkapkan perasaan takut dan gugup yang dialami saat menghadapi ujian. 4. Peserta didik mengidentifikasi situasi yang memicu munculnya perasaan takut dan gugup dalam menghadapi ujian.	5. Peserta didik dapat menyimpulkan informasi tentang cara menyikapi perasaan takut dan gugup saat menghadapi ujian. 6. Peserta didik menunjukkan kesiapan untuk menerapkan sikap positif dalam menghadapi ujian.
LANGKAH KEGIATAN		
Kegiatan Awal	a. Mengucapkan salam dan mengajak berdoa b. Menanyakan kegiatan sebelumnya c. Mengapresiasikan kehadiran d. Guru menyampaikan tujuan layanan	

	<ul style="list-style-type: none"> e. Guru menyampaikan langkah-langkah kegiatan dan cakupan materi layanan f. Guru mengadakan <i>ice Breaking</i> untuk memotivasi dan mengkondisikan dinamika kelas
Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru menayangkan media slide power point dan video edukasi singkat yang berhubungan dengan materi layanan tersebut diatas b. Peserta didik memperhatikan penjelasan materi yang diberikan serta Guru mengajak peserta didik berdialog interaktif mengenai pengalaman pribadi yang pernah dialami saat menghadapi ujian serta cara mengatasinya c. Peserta didik memperhatikan dan mengamati tayangan video yang diberikan d. Guru mengajak peserta didik melakukan curah pendapat dan tanya jawab setelah menonton video tersebut e. Peserta didik diminta untuk mengidentifikasi gejala yang sering dialami saat ujian f. Peserta didik menuliskan poin pelajaran dari materi layanan yang telah diberikan agar lebih siap menghadapi ujian
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> a. Guru Bersama peserta didik menyimpulkan materi dan kegiatan layanan yang telah dilaksanakan b. Peserta didik melakukan refleksi terhadap kegiatan layanan, khususnya terkait pemahaman dan manfaat pengelolaan gejala fisik kecemasan menghadapi ujian c. Guru menyampaikan informasi mengenai kegiatan atau pertemuan layanan berikutnya d. Guru menutup layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur dan mengucapkan salam
PENILAIAN	
1. Penilaian Proses	Guru BK mengamati dinamika dan keaktifan peserta didik selama kegiatan bimbingan


	dirasakan selama kegiatan bimbingan kelompok, pentingnya topik pengelolaan gejala fisik kecemasan menghadapi ujian, serta cara penyampaian materi dan kegiatan oleh Guru BK
3. Tindak Lanjut	Memberikan pendampingan bagi peserta didik yang masih mengalami gejala fisik kecemasan menghadapi ujian

Medan,
Februari 2026

Mengetahui,
Guru Bimbingan Konseling


Sri Wahyuni, S.Pd

Peneliti


Nadia Arista

Mengetahui
Kepala Sekolah
SMP Swasta Sinar Hasni

Drs. Juliardi

A. MATERI BIMBINGAN

Mengelola Perasaan Takut dan Gugup Menghadapi Ujian

Menghadapi ujian sering kali menimbulkan kecemasan pada peserta didik. Kecemasan tersebut tidak hanya muncul dalam bentuk reaksi fisik, tetapi juga dalam bentuk **gejala psikologis**, seperti perasaan takut, gugup, khawatir berlebihan, sulit berkonsentrasi, dan rasa tidak percaya diri. Apabila tidak dikelola dengan baik, perasaan takut dan gugup dapat mengganggu kesiapan mental serta memengaruhi hasil belajar peserta didik saat ujian.

1. Pengertian Kecemasan Menghadapi Ujian

Kecemasan menghadapi ujian adalah kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tegang ketika peserta didik menghadapi situasi ujian. Kecemasan ini sering disertai dengan reaksi fisik sebagai respons alami tubuh terhadap tekanan atau stres.

2. Bentuk-bentuk Gejala Psikologis Kecemasan Menghadapi Ujian

Beberapa gejala psikologis kecemasan yang umum dialami peserta didik antara lain:

- a. Perasaan takut berlebihan terhadap ujian
- b. Gugup dan gelisah saat menghadapi ujian
- c. Khawatir tidak mampu mengerjakan soal dengan baik
- d. Sulit berkonsentrasi dan merasa tidak percaya diri

3. Faktor Penyebab Perasaan Takut dan Gugup Menghadapi Ujian

Perasaan takut dan gugup dalam menghadapi ujian dapat disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya:

- a. Kurangnya persiapan belajar menghadapi ujian
- b. Pengalaman gagal atau hasil ujian sebelumnya yang kurang memuaskan

- c. Tekanan dari orang tua, guru, atau lingkungan sekitar
- d. Pola pikir negatif terhadap ujian dan kemampuan diri

4. Cara Mengelola Perasaan Takut dan Gugup Menghadapi Ujian

Melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik informasi, Guru BK memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai cara-cara mengelola perasaan takut dan gugup menghadapi ujian, antara lain:

- a. **Pemahaman tentang perasaan takut dan gugup**
Peserta didik diberikan informasi bahwa perasaan takut dan gugup merupakan respon psikologis yang wajar saat menghadapi ujian dan dapat dialami oleh siapa saja.
- b. **Informasi tentang pengelolaan pikiran negatif**
Peserta didik memperoleh penjelasan mengenai pentingnya mengenali dan mengubah pikiran negatif menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis saat menghadapi ujian.
- c. **Informasi tentang pentingnya sikap percaya diri**
Guru BK menyampaikan informasi mengenai peran rasa percaya diri dalam membantu peserta didik mengurangi rasa takut dan gugup ketika menghadapi ujian.
- d. **Informasi tentang kesiapan mental menghadapi ujian**
Peserta didik diberikan informasi mengenai pentingnya kesiapan mental, seperti bersikap tenang, fokus, dan yakin terhadap kemampuan diri.
- e. **Informasi tentang persiapan ujian yang baik**
Peserta didik mendapatkan informasi mengenai pentingnya persiapan belajar yang terencana, manajemen waktu belajar, dan istirahat yang cukup agar perasaan takut dan gugup dapat diminimalkan.

B. REFLEKSI

Melalui kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik informasi, peserta didik dapat merefleksikan pemahaman baru mengenai perasaan takut dan gugup yang sering muncul saat menghadapi ujian serta cara mengelolanya secara tepat. Peserta didik menyadari bahwa perasaan takut dan gugup merupakan reaksi psikologis yang wajar dan dapat dikelola apabila memiliki pemahaman yang benar. Kegiatan ini membantu peserta didik merasa lebih tenang, percaya diri, dan siap dalam menghadapi ujian.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)**Topik: Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian**

Nama : _____

Kelas : _____

Tanggal : _____

A. Refleksi Diri

1. Apa yang biasanya kamu rasakan saat menghadapi ujian?
 - Tenang
 - Sedikit cemas
 - Sangat cemas
 - Takut / Panik
2. Tanda kecemasan yang pernah kamu alami (boleh lebih dari satu):
 - Jantung berdebar
 - Tangan berkeringat
 - Sulit fokus
 - Blank saat mengerjakan soal
 - Sulit tidur sebelum ujian
 - Lainnya: _____

B. Komitmen Pribadi

Dari kegiatan hari ini, tuliskan satu cara yang akan kamu lakukan untuk mengatasi kecemasan saat ujian:

Tuliskan satu kalimat motivasi untuk dirimu sendiri:

“ _____ ”

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES BIMBINGAN KELOMPOK
MENGELOLA PERASAAN TAKUT DAN GUGUP MENGHADAPI UJIAN**

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Petunjuk :

Beri tanda centang (✓) pada kolom **YA/TIDAK** dan Tuliskan **Alasan/Bukti**.

NO	ASPEK YANG DINILAI	YA	TIDAK	ALASAN/BUKTI
1	Peserta didik menunjukkan antusiasme dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok tentang pengelolaan perasaan takut dan gugup menghadapi ujian			
2	Peserta didik aktif menyampaikan pendapat atau pengalaman terkait perasaan takut dan gugup saat menghadapi ujian			
3	Suasana kegiatan bimbingan kelompok berlangsung menyenangkan dan kondusif			
4	Metode dan media yang digunakan membantu peserta didik memahami cara mengelola perasaan takut dan gugup menghadapi ujian			
5	Kegiatan bimbingan kelompok berjalan sesuai dengan tujuan layanan yang telah ditetapkan			

**INSTRUMEN EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
MENGELOLA GEJALA FISIK KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN**

A. *Understanding*

1. Berilah tanda centang (✓) pada kolom skor setiap item sesuai dengan diri Anda setelah mengikuti layanan ini?
2. Dampak negative yang mungkin saya terima kalau tidak memperbaiki kebiasaan belajar antara lain.

B. *Comfortable*

Berilah tanda centang pernyataan-pernyataan di bawah ini pada kolom

S : Jika Kamu Setuju

TS : Jika kamu tidak setuju

NO	PERNYATAAN	SS	TS
1	Saya memahami pengertian kecemasan serta perasaan takut dan gugup yang muncul saat menghadapi ujian		
2	Saya mengetahui bahwa perasaan takut dan gugup merupakan reaksi psikologis yang wajar saat menghadapi ujian		
3	Saya mengetahui cara sederhana untuk mengelola perasaan takut dan gugup saat menghadapi ujian		
4	Saya merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi ujian setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok ini		
5	Kegiatan bimbingan kelompok ini bermanfaat bagi kesiapan saya dalam menghadapi ujian		

LAPORAN PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK
SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN 2025/2026

Jenis Layanan	Layanan Bimbingan Kelompok
Bidang Layanan	Pribadi
Topik/Tema Layanan	Mengelola Perasaan Takut dan Gugup Menghadapi Ujian
Kelas/Semester	VII/Genap
Tujuan	Peserta didik dapat memahami cara mengelola perasaan takut dan gugup menghadapi ujian serta mengetahui cara mengelolanya agar tidak mengganggu kesiapan dan hasil belajar.
Uraian Pelaksanaan	
Uraian kegiatan yang telah dilaksanakan	Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan selama 45 menit dengan pembahasan tentang perasaan takut dan gugup menghadapi ujian serta cara mengelolanya, dilanjutkan diskusi dan refleksi siswa.
Hasil yang diperoleh (eksperimen)	Peserta didik mampu mengenali perasaan takut dan gugup yang dialami saat menghadapi ujian serta memahami bahwa perasaan tersebut merupakan respons wajar terhadap tekanan. Sebagian besar siswa mampu menyebutkan cara mengelola perasaan tersebut dan bersedia menerapkannya.
Kesimpulan yang didapat (analisis)	Layanan bimbingan kelompok membantu peserta didik memahami dan mengelola perasaan takut dan gugup sehingga mereka lebih tenang dan siap dalam menghadapi ujian.
Tindak lanjut kegiatan (generalisasi)	Guru BK akan melakukan pemantauan menjelang ujian serta memberikan pendampingan lanjutan kepada peserta didik yang masih menunjukkan tingkat ketakutan dan kegugupan yang tinggi.

Mengetahui,
Guru Bimbingan Konseling


Sri Wahyuni, S.Pd

Lampiran 2

ANGKET / KUESIONER KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN

KENAIKAN KELAS

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian. Peserta didik diminta untuk memberikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi yang dirasakan. Tidak terdapat jawaban benar atau salah, melainkan jawaban yang paling sesuai atau tidak sesuai dengan diri peserta didik. Oleh karena itu, peserta didik diharapkan mengisi angket ini secara jujur dan mandiri. Seluruh jawaban yang diberikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian serta tidak memengaruhi nilai akademik. Atas perhatian dan partisipasi peserta didik, diucapkan terima kasih.

Petunjuk Pengisian Angket / Kuesioner

1. Tulislah data diri pada kolom yang telah disediakan.
2. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, lalu isi kolom di sebelah kanan yang memberikan tanda (✓) pada jawaban yang paling sesuai dengan diri anda. Terdapat 5 pilihan jawaban untuk setiap pernyataan yang diajukan kepada anda, yaitu:

SS = Jika pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri Anda.

S = Jika pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri Anda.

N = Jika pernyataan tersebut **Netral** (ragu-ragu) dengan diri anda,

TS = Jika pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri Anda.

STS = Jika pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri Anda.

A. Identitas Peserta Didik

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

B. Pertanyaan

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa tubuh saya rileks saat ujian berlangsung.					
2	Saya sering merasakan jantung berdebar cepat saat ujian.					
3	Saya dapat menjaga napas tetap tenang ketika ujian dimulai.					
4	Saya sulit tidur pada malam sebelum ujian.					
5	Saya tetap sehat dan bugar menjelang ujian.					
6	Saya merasa tangan saya dingin dan gemetar saat mengerjakan soal.					
7	Saya merasa tenang dan percaya diri sebelum ujian.					
8	Saya sering gugup ketika guru mengawasi ujian.					
9	Saya dapat mengendalikan emosi saat menghadapi soal yang sulit					
10	Saya merasa tegang selama ujian berlangsung.					
11	Saya merasa tenang selama ujian berlangsung					
12	Saya merasa pikiran saya kosong saat ujian					
13	Saya bisa berpikir dengan jernih selama ujian					
14	Saya sering merasa tidak mampu menjawab soal					
15	Saya mampu fokus memahami setiap soal dengan baik					
16	Saya sering berpikir bahwa hasil ujian saya akan buruk					
17	Saya percaya hasil ujian saya akan baik sesuai usaha saya					
18	Saya sering mununda belajar karena merasa cemas					

19	Saya berusaha belajar lebih rajin menjelang ujian					
20	Saya ingin menghindari ujian karena takut gagal					
21	Saya berusaha mengatur waktu belajar dengan baik					
22	Saya merasa minder membicarakan ujian dengan teman					
23	Saya berani bertanya kepada guru jika tidak mengerti pelajaran					
24	Saya tidak mau mendengarkan tips belajar dari teman					

Lampiran 3



Video Dokumentasi Pemberian Layanan

https://drive.google.com/file/d/15sxjRzseOH8kPxfCqBVQyFVwbGy1TAK_/view?usp=drivesdk

Lampiran 4



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

Form : K-1

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

Perihal : PERMOHONAN PERSETUJUAN JUDUL SKRIPSI

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Nadia Arista
NPM : 2202080024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Kredit Kumulatif : 120 SKS

IPK = 3,83

Persetujuan Ket/Sekret. Prog. Studi	Judul Yang Diajukan	Disahkan Oleh Dekan Fakultas
	Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026	
	Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik <i>Role Playing</i> Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026	
	Upaya Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Informasi Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026	

Demikianlah permohonan ini saya sampaikan untuk dapat pemeriksaan dan persetujuan serta pengesahan, atas kesediaan Bapak/Ibu saya ucapkan terimakasih.

Medan, 1 Oktober 2025
Hormat Pemohon,



Nadia Arista

Keterangan:

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

Lampiran 5



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

Form: K-2

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

Assalamu 'alaikum Wr, Wb

Dengan hormat yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Nadia Arista
 NPM : 2220080024
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Mengajukan Permohonan Persetujuan Proyek Proposal/Risalah/Makalah/Skripsi sebagai tercantum di bawah ini dengan judul sebagai berikut :

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Sekaligus saya mengusulkan/menunjuk Bapak/Ibu :

Deliati, S. Ag., S. Pd., M.Ag. *10/10/25*

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, 1 Oktober 2025
 Hormat Pemohon,

Nadia Arista

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

Lampiran 6



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

Nomor : 2253/II.3-AU//UMSU-02/ F/2025
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 : **Nadia Arista**
N P M : 2202080024
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan kelas dengan Teknik Informasi pada Siswa Kelas VII SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Pembimbing : **Deliati, S.Ag.S. Pd.,M.Ag**

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 : **01 Oktober 2026**

Medan, 09 Rabiul Akhir 1447 H
01 Oktober 2025 M

Wassalam



Dra. Hj. Samsuarnita, M.Pd
NIP : 0064066701



Dibuat rangkap 5 (lima) :
1. Fakultas (Dekan)
2. Ketua Program Studi
3. Pembimbing Materi dan Teknis
4. Pembimbing Riset
5. Mahasiswa yang bersangkutan :
WAJIB MENGIKUTI SEMINAR



Lampiran 7



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

**BERITA ACARA BIMBINGAN PROPOSAL PENELITIAN**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Nama : Nadia Arista
 NPM : 2202080024
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Penelitian : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII Di Smp Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Tanggal	Deskripsi/Hasil Bimbingan Proposal Penelitian	Paraf
1-Okt-2025	Acc Judul Proposal Penelitian	<i>R</i>
13-Okt-2025	Pengerjaan BAB I Menambahkan Identifikasi	<i>R</i>
22-Okt-2025	Perbaiki Daftar Isi dan Rumusan Masalah	<i>R</i>
3-Nov-2025	Pengerjaan BAB II Penambahan Variabel X & Y	<i>R</i>
14-Nov-2025	Penambahan Indikator BAB II	<i>R</i>
19-Nov-2025	Pengerjaan BAB III Uji Validitas & Uji Reliabilitas	<i>R</i>
16-Des-2025	Dajukan Untuk Seminar Proposal	<i>R</i>

Medan, November 2025

Diketahui oleh :
 Ketua Program Studi

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

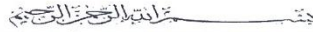
Dosen Pembimbing

Deliati
 Deliaty, S.Ag., S.Pd., M.Ag

Lampiran 8



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



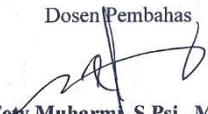
BERITA ACARA SEMINAR PROPOSAL SKRIPSI

Pada hari ini Jum'at, Tanggal 9 Bulan Januari Tahun 2026 telah diselenggarakan seminar proposal skripsi atas nama mahasiswa di bawah ini:

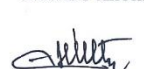
Nama :Nadia Arista
 NPM :2202080024
 Program Studi :Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal :Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII Di SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

No.	Masukan dan Saran
Judul	
BAB I	Merapikan penulisan dihalaman 3 dan 11
BAB II	
BAB III	Menambahkan teori parah ahli
Lainnya	
Kesimpulan	[] Disetujui [] Ditolak <input checked="" type="checkbox"/> Disetujui Dengan Adanya Perbaikan

Dosen Pembahas



Tety Muharmi, S.Psi., M.Pd.

Dosen Pembimbing


Deliati, S.Ag., S.Pd., M.Pd.

Panitia Pelaksana

Ketua


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

Sekretaris


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

Lampiran 9



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



LEMBAR PENGESAHAN HASIL SEMINAR PROPOSAL

Proposal yang sudah diseminarkan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama :Nadia Arista
 NPM :2202080024
 Program Studi :Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal :Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII Di SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Pada hari Jum'at, Tanggal 9 Bulan Januari Tahun 2026 sudah layak menjadi proposal skripsi.

Medan, Januari 2026

Disetujui Oleh:

Dosen Pembahas

Dosen Pembimbing

Tety Muharmi, S.Psi., M.Pd.

Deliaty, S.Ag., S.Pd., M.Ag.

Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling

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

Lampiran 10



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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN

NO.....


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

Nama	:Nadia Arista
NPM	:2202080024
Program Studi	:Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal	:Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII Di SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Benar telah melakukan seminar proposal skripsi pada hari Jum'at, Tanggal 9 Bulan Januari, Tahun 2026.

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

Medan, Januari 2026
Ketua Program Studi


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

Lampiran 11



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. 174/SK/BAN-PT/IAK Pjg/PT.11/2024

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 [f umsumedan](#) [@ umsumedan](#) [umsu medan](#) [umsu medan](#)

Nomor : 208/HI 3-AU/UMSU-02-F-2026 Medan, l Sya'ban 1447 H
 Lamp : --- 20 Januari 2026 M
 Hal : **Mohon Izin Riset**

Kepada : Yth, Bapak/ Ibu Kepala
 SMP Sinar Husni Medan
 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 dengan ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa tersebut:

Nama : Nadia Arista
 NPM : 2202080024
 Jurusan : Bimbingan dan Konseling
 Judul : Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas dengan Teknik Informasi pada Siswa Kelas VII di SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

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. Syamsu Yurnita, M.Pd
 NIDN 0004066701

**** Pertinggal****

Per 26/1/2026



Lampiran 12

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN RISET

Nomor : 734.3 / A-2 / SMP / SH / II / 2026

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Dr. H. Juliardi**
 NIP : -
 Jabatan : **Kepala SMP Swasta Sinar Husni**

Menerangkan bahwa Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Nama : **Nadia Arista**
 N P M : **2202080024**
 Jurusan : **Bimbingan dan Konseling**

Telah melaksanakan Riset pada tanggal 20 Januari s/d 20 Februari 2026 di sekolah yang saya pimpin, untuk keperluan penyusunan Skripsinya yang berjudul :

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas dengan Teknik Informasi pada Siswa Kelas VII di SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

Demikianlah surat keterangan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Labuhan Deli, 23 Februari 2026

Kepala SMP Swasta Sinar Husni

Dr. H. JULIARDI

Lampiran 13



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

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :Nadia Arista
 NPM :2202080024
 Program Studi :Bimbingan dan Konseling
 Judul Proposal :Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Kenaikan Kelas Dengan Teknik Informasi Pada Siswa Kelas VII Di SMP Swasta Sinar Husni Tahun Ajaran 2025/2026

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, maupun di tempat lain.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak mana pun 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 seminar kembali.

Demikianlah surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihakmanapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Januari 2026
 Hormat Saya
 Yang Membuat Pernyataan



Diketahui
 Ketua Program Studi
 Bimbingan dan Konseling


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

Lampiran 14**DAFTAR RIWAYAT HIDUP****Data Pribadi**

Nama : Nadia Arista
NPM : 2202080024
Tempat/Tanggal Lahir : Laut Tador/08 Juli 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Status : Belum Menikah
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Dusun Jeruk Nipis Pelanggiran Laut Tador
No HP : 082362249195
Anak ke : 2 dari 2 bersaudara
Nama Orang Tua
Ayah : Heri Supriadi
Ibu : Supriati

Pendidikan

1. SD Negeri 010224
2. SMP Negeri 2 Sei Suka
3. SMK Negeri 1 Air Putih
4. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Lampiran 15



Plagiarism Report

Submission ID 69ccd8692209fe83c82be455

18%
Similarity

131
Matched Sources

Match Group

0% Internet sources
18% Publications
0% Submitted works (Student papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission.

1	Publication	<1%
repository.uinpalopo.ac.id		
2	Publication	<1%
journal.universitaspahlawan.ac.id		
3	Publication	<1%
repository.uinsu.ac.id		
4	Publication	<1%
eprints.uny.ac.id		
5	Publication	<1%
ejournal.unib.ac.id		
6	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		
7	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
8	Publication	<1%
eprints.uny.ac.id		
9	Publication	<1%
jurnal.stibsa.ac.id		
10	Publication	<1%
repository.uinpalopo.ac.id		
11	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		



Plagiarism Report

Submission ID 69ccd8692209fe83c82be455

12	Publication	<1%
e-jurnal.jurnalcenter.com		
13	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
14	Publication	<1%
ejournal.unib.ac.id		
15	Publication	<1%
ojs.unm.ac.id		
16	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		
17	Publication	<1%
repository.uinsu.ac.id		
18	Publication	<1%
repository.uinpalopo.ac.id		
19	Publication	<1%
etd.uum.edu.my		
20	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
21	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
22	Publication	<1%
repository.uinsu.ac.id		
23	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		
24	Publication	<1%
ejournal.uika-bogor.ac.id		
25	Publication	<1%
ejournal.uika-bogor.ac.id		
26	Publication	<1%
repository.uinsu.ac.id		

27	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
28	Publication	<1%
scholar.unand.ac.id		
29	Publication	<1%
ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id		
30	Publication	<1%
eprints.uny.ac.id		
31	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		
32	Publication	<1%
journals.upi-yai.ac.id		
33	Publication	<1%
jbasic.org		
34	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
35	Publication	<1%
rayyanjournal.com		
36	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		
37	Publication	<1%
eprints.uny.ac.id		
38	Publication	<1%
etheses.uin-malang.ac.id		
39	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
40	Publication	<1%
eprints.uny.ac.id		
41	Publication	<1%
journal.uny.ac.id		

42	Publication	<1%
repository.uinsu.ac.id		
43	Publication	<1%
ojs.unsiq.ac.id		
44	Publication	<1%
ejournal.unibabwi.ac.id		
45	Publication	<1%
journal.trunojoyo.ac.id		
46	Publication	<1%
journal.unnes.ac.id		
47	Publication	<1%
ojs.uniska-bjm.ac.id		
48	Publication	<1%
journal2.upgris.ac.id		
49	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
50	Publication	<1%
ejurnal.pps.ung.ac.id		
51	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		
52	Publication	<1%
jurnalkip.unram.ac.id		
53	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
54	Publication	<1%
jurnal.dharmawangsa.ac.id		
55	Publication	<1%
eprints.uny.ac.id		
56	Publication	<1%
journal.um-surabaya.ac.id		

57	Publication	<1%
repository.uinpalopo.ac.id		
58	Publication	<1%
e-journal.my.id		
59	Publication	<1%
ojs.unud.ac.id		
60	Publication	<1%
stiemuttaqien.ac.id		
61	Publication	<1%
jurnal.politeknik-kebumen.ac.id		
62	Publication	<1%
etheses.uin-malang.ac.id		
63	Publication	<1%
repository.uinpalopo.ac.id		
64	Publication	<1%
rayyanjurnal.com		
65	Publication	<1%
repository.uinpalopo.ac.id		
66	Publication	<1%
eprints.umsida.ac.id		
67	Publication	<1%
jurnal.uhn.ac.id		
68	Publication	<1%
aksiologi.pubmedia.id		
69	Publication	<1%
ojs.uniska-bjm.ac.id		
70	Publication	<1%
jakartajournals.net		
71	Publication	<1%
journal.univetbantara.ac.id		

72	Publication	<1%
journal.kurasinstitute.com		
73	Publication	<1%
ojs.unm.ac.id		
74	Publication	<1%
jsr.unuha.ac.id		
75	Publication	<1%
etdci.org		
76	Publication	<1%
ejournal.unib.ac.id		
77	Publication	<1%
jiip.stkipyapisdampu.ac.id		
78	Publication	<1%
repository.uinsu.ac.id		
79	Publication	<1%
repository.uinsu.ac.id		
80	Publication	<1%
repository.uinsu.ac.id		
81	Publication	<1%
jurnal.akmrtv.ac.id		
82	Publication	<1%
jps.ui.ac.id		
83	Publication	<1%
journal.upy.ac.id		
84	Publication	<1%
jurnal.usi.ac.id		
85	Publication	<1%
eprints.unm.ac.id		
86	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		

87	Publication	<1%
agroteksos.unram.ac.id		
88	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		
89	Publication	<1%
publikasiilmiah.unwahas.ac.id		
90	Publication	<1%
www.journal.unrika.ac.id		
91	Publication	<1%
jurnal.undhirabali.ac.id		
92	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
93	Publication	<1%
repository.uinpalopo.ac.id		
94	Publication	<1%
etheses.uin-malang.ac.id		
95	Publication	<1%
journal.unuha.ac.id		
96	Publication	<1%
syekhnurjati.ac.id		
97	Publication	<1%
repository.uinsu.ac.id		
98	Publication	<1%
publisher.uthm.edu.my		
99	Publication	<1%
journal.upy.ac.id		
100	Publication	<1%
jurnal-lp2m.umnaw.ac.id		
101	Publication	<1%
eprints.uny.ac.id		

102	Publication	<1%
journal.univetbantara.ac.id		
103	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		
104	Publication	<1%
ejournal2.undip.ac.id		
105	Publication	<1%
journal.univetbantara.ac.id		
106	Publication	<1%
jkip.upstegal.ac.id		
107	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		
108	Publication	<1%
scholar.unand.ac.id		
109	Publication	<1%
eprints.unm.ac.id		
110	Publication	<1%
jurnal.iicet.org		
111	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
112	Publication	<1%
e-journal.hamzanwadi.ac.id		
113	Publication	<1%
eprints.uny.ac.id		
114	Publication	<1%
cakrawala.upstegal.ac.id		
115	Publication	<1%
ojs.unud.ac.id		
116	Publication	<1%
repository.uinsu.ac.id		

117	Publication	<1%
journal.umpr.ac.id		
118	Publication	<1%
ejournal.nusantaraglobal.ac.id		
119	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
120	Publication	<1%
ojs.uniska-bjm.ac.id		
121	Publication	<1%
repository.uin-suska.ac.id		
122	Publication	<1%
journal.universitaspahlawan.ac.id		
123	Publication	<1%
aritmatika.uinkhas.ac.id		
124	Publication	<1%
repository.uinpalopo.ac.id		
125	Publication	<1%
eprints.uny.ac.id		
126	Publication	<1%
journal.unm.ac.id		
127	Publication	<1%
eprints.uny.ac.id		
128	Publication	<1%
eprints.walisongo.ac.id		
129	Publication	<1%
ejournal.iain-bone.ac.id		
130	Publication	<1%
ejurnal.univbatam.ac.id		
131	Publication	<1%
jurnal.stiq-amuntai.ac.id		