

**PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI
ACADEMIC ANXIETY PADA SISWA KELAS XII DI MAN 1 CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam



Disusun Oleh:

LUSY INDRIYANI PUTRI

NIM. 2108306126

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON
1446 H/2025 M**

**PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI
ACADEMIC ANXIETY PADA SISWA KELAS XII DI MAN 1 CIREBON**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam



LUSY INDRIYANI PUTRI
UINSSC
NIM. 2108306126

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

1446 H/2025 M

ABSTRAK

Lusy Indriyani Putri: Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Academic Anxiety Pada Siswa Kelas XII Di MAN 1 Cirebon

Penelitian ini di latar belakangi oleh studi pendahuluan yang telah dilakukan di MAN I Cirebon ditemukan bahwa terdapat siswa kelas XII yang mengalami *academic anxiety* atau kecemasan akademik. Siswa yang mengalami *academic anxiety* ini mengaku sering merasakan kecemasan yang berlebihan, sulit mengambil keputusan, cenderung berpikiran irasional, mengeluarkan keringat dingin, hingga tubuh gemetar ketika dihadapkan dengan situasi akademik yang dianggap sulit, seperti saat akan menghadapi ujian, dan ketika menghadapi mata pelajaran yang tidak disukai. Akibat dari hal tersebut dapat mempengaruhi performa akademik, kehidupan sehari-hari hingga mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *academic anxiety* siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Hasil dari penelitian ini adalah peran guru BK yang membantu siswa dalam mengatasi *academic anxiety* dengan berperan sebagai motivator, direktor, inisiator, fasilitator, mediator, dan evaluator. Hasil dari penelitian ini diketahui bahwa peran guru BK dalam mengatasi *academic anxiety* pada siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon sangat membantu siswa, siswa mulai dapat merasa lebih tenang, dan lebih bisa berpikir rasional ketika sedang dihadapkan dengan situasi akademik yang sebelumnya dapat memicu *academic anxiety* dengan layanan konseling kelompok pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Perubahan kondisi ini juga terjadi karena adanya dukungan emosional dari peran guru BK yang senantiasa memberikan pendampingan.

Kata kunci: *Academic Anxiety*, Peran Guru BK, Siswa.



ABSTRACT

Lusy Indriyani Putri: *The Role of Guidance and Counseling Teachers in Overcoming Academic Anxiety in Grade XII Students at MAN 1 Cirebon*

This research is based on a preliminary study conducted at MAN 1 Cirebon, which found that there were grade XII students who experienced academic anxiety. Students who experienced academic anxiety admitted that they often felt excessive anxiety, had difficulty making decisions, tended to think irrationally, broke out in cold sweats, and even trembled when faced with academic situations that were considered difficult, such as when they were about to take an exam, and when facing subjects they did not like. The consequences of this can affect academic performance, daily life, and mental health. This study aims to analyze the role of guidance and counseling teachers in overcoming academic anxiety in grade XII students at MAN 1 Cirebon. This study uses a descriptive qualitative method. The results of this study are the role of guidance and counseling teachers who help students overcome academic anxiety by acting as motivators, directors, initiators, facilitators, mediators, and evaluators. The results of this study show that the role of guidance and counseling teachers in overcoming academic anxiety in grade XII students at MAN 1 Cirebon is very helpful for students, students begin to feel calmer, and are able to think more rationally when faced with academic situations that previously could trigger academic anxiety with group counseling services using the rational emotive behavior therapy approach. This change in condition also occurred due to emotional support from the role of the BK teacher who always provided guidance.

Keywords: Academic Anxiety, the role of guidance and counseling teachers, Students.

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

LEMBAR PENGESAHAN

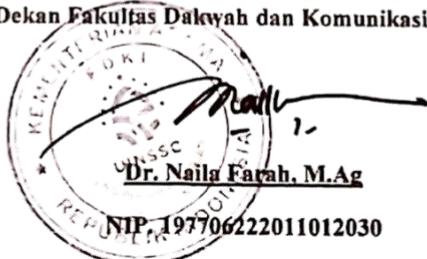
Skripsi yang berjudul **“PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI ACADEMIC ANXIETY PADA SISWA KELAS XII DI MAN 1 CIREBON”**. Oleh Lusy Indriyani Putri, NIM. 2108306126, telah dimunaqosahkan pada tanggal 16 Juni 2025, diharapkan dewan pengaji dan dinyatakan **LULUS**.

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI) Universitas Islam Negeri (UIN) Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munaqosah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 198907062018011002	23 - 06 - 2025	
Sekretaris Jurusan Rina Kurnia, M.Pd NIP. 199005172019032011	23 - 06 - 2025	
Pengaji I Dr. Naeila Rifatil Muna, M.Pd.I., M.Psi NIP. 198006232009122004	23 - 06 - 2025	
Pengaji II Dr. Siti Fatimah, M.Hum NIP. 196509141998032001	23 - 06 - 2025	
Pembimbing I Bambang Setiawan, M.Pd NIP. 19890706 201801 1002	23 - 06 - 2025	
Pembimbing II Rina Kurnia, M.Pd NIP. 199005172019032011	23 - 06 - 2025	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI CIREBON
SYEKH NURJATI CIREBON
Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam



LEMBAR PERSETUJUAN

PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI *ACADEMIC ANXIETY PADA SISWA KELAS XII DI MAN 1 CIREBON*



UIINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**


BAMBANG SETIAWAN, M.Pd
NIP. 198907062018011002

NOTA DINAS

Kepada Yth:

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

Di

Cirebon.

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah melaksanakan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan Skripsi berikut ini:

Nama : Lusy Indriyani Putri

NIM : 2108306126

Judul : **PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI ACADEMIC ANXIETY PADA SISWA KELAS XII DI MAN 1 CIREBON**

Kami bersepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cirebon, 05 Juni 2025

UINSSC
Pembimbing I

Bambang Setiawan, M.Pd
NIP. 198907062018011002

Pembimbing II

Rina Kurnia, M.Pd
NIP. 199005172019032011

OTENTISITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lusy Indriyani Putri

NIM : 2108306126

Judul : **Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Academic Anxiety Pada Siswa Kelas XII Di MAN 1 Cirebon**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang disusun ini merupakan hasil karya penulisan berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan
2. Segala sumber referensi yang digunakan oleh penulis dalam menyusun skripsi ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan dan pedoman karya ilmiah.
3. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini terdapat pelanggaran terhadap etika keilmuan, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku.

Cirebon, 05 Juni 2025

Peneliti



LUSY INDRIYANI PUTRI

NIM. 2108306126

RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap	: Lusy Indriyani Putri
Tempat dan Tanggal Lahir	: Cirebon, 17 September 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Desa Tegalwangi, Kec. Weru, Kab. Cirebon
Nama Ayah	: Tohir
Nama Ibu	: Muirah
Nama Saudara	: Muhammad Zaenal Ma'arif
Email	: lusy.indriyaniputri9@gmail.com
Riwayat Pendidikan	:
TK	: TKQ-TPQ Manarul Huda Tegalwangi
SD/Sederajat	: SD Negeri 3 Tegalwangi
SMP/Sederajat	: MTs Salafiyah Bode, Plumpon, Cirebon
SMA/Sederajat	: MAN 1 Cirebon
S1	: UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon
Pengalaman Organisasi:	
	1. Hipnosis MAN 1 Cirebon
	2. Club Bahasa Arab MAN 1 Cirebon
	3. Forum Kajian Kitab Kuning (FK-3) UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

MOTTO HIDUP

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah Ayat 286)

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah untuk mereka yang senantiasa berusaha”

(BJ Habibie)

“Terkadang mimpi yang terasa seperti tidak mungkin terjadi, bisa memberimu kejutan selama kita mau berusaha mewujudkannya”

(Maudy Ayunda)

UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkat-Nya kepada Penulis sehingga penulis mampu menyajikan dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi *Academic Anxiety* pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Cirebon.” Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Dengan penuh kasih dan rasa syukur penulis persembahkan karya sederhana ini kepada orang-orang yang sangat amat berharga dalam hidup penulis:

1. Untuk Papaku tercinta, Papa Tohir cinta pertamaku, terima kasih atas segala pengorbanan, kasih sayang, serta segala bentuk tanggung jawab atas kehidupan yang layak yang telah papa berikan untukku. Terima kasih telah menjadi papa yang selalu jadi pelindung dan panutan. Terima kasih atas kerja keras papa yang tak pernah padam, demi semua yang terbaik. Terima kasih sudah memberikan kepercayaan untuk aku, sehingga aku bisa mencoba banyak hal positif dan mendapatkan banyak pengalaman yang berkesan. aku sangat senang dan bangga karena telah ditakdirkan lahir sebagai putrimu papa. Semoga papa selalu diberi kesehatan, keberkahan, kebahagiaan dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT.
2. Untuk pintu surgaku, mama tercinta, mama Muirah, tidak ada kata yang sepenuhnya menggambarkan rasa syukur ini, namun dengan penuh cinta, kasih sayang, dan ketulusan, aku ucapkan terima kasih banyak atas semuanya, terima kasih telah melahirkanku, terima kasih telah merawat, menjaga, dan membesarkan aku dengan penuh kasih sayang. Terima kasih mama telah menjadi madrasatul ula bagiku yang mengajarkan banyak hal. Mama sumber doaku, pelita hatiku. Terima kasih atas setiap doa yang senantiasa mengiringi langkahku. Semoga mama selalu diberi

kesehatan, keberkahan, kebahagiaan dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT.

3. Adik tercinta, Muhammad Zaenal Ma'arif, terima kasih sudah selalu memberikan motivasi untukku, yang selalu memberikan dukungan dalam prosesku. Terima kasih atas kehadiran yang selalu menguatkaniku. Adik adalah bagian dari alasan aku bisa berdiri hingga saat ini dengan hati yang penuh harapan. Semoga adik selalu diberi kesehatan, keberkahan, kebahagiaan dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT.
4. Teruntuk kelurga besarku yang tercinta, nenek Romlah, nenek Rokhma, uwak Sopiah, uwak Abidin, uwak Umami, bibi Eni, paman Cakdin, Zaenal Fikih, Beni Alfatah, dan seluruh keluarga besarku yang tidak bisa aku sebutkan satu persatu, terima kasih selalu memberikan dukungan dan selalu mendoakan yang terbaik untukku.
5. Seluruh dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya Bapak Bambang Setiawan, M.Pd . dan Ibu Rina Kurnia, M.Pd, yang telah memberikan ilmu dan membantu, membimbing dalam penyusunan skripsi ini dengan ketulusan.
6. Sahabatku yang paling aku cintai WILUME. Melda Seftiani, dan Widia Ningsih. Terima kasih sudah selalu ada, selalu mendukung yang terbaik untukku. Sahabat rasa saudara, Terima kasih telah menjadi rumah dalam bentuk manusia. Terima kasih atas segala bentuk cinta, kasih sayang, perhatian dan yang selalu memahami atas segala keadaan. Aku sayang kalian.
7. Sahabatku tercinta Geng Rembetuk Sundel. Ragil Puspita, Dinda Ageng Febrina, Dian Seilvi, Lina ‘Inayah, dan Maryani. Terima kasih sudah selalu mendukung aku dalam berproses, terima kasih atas kehadiran kalian yang membuat kehidupanku lebih berwarna, kehadiran kalian selalu membuat aku merasa lebih semangat.
8. Sahabatku tercinta, Marisatul Khoiriyah, dan Fi'liatullaili. Terima kasih sudah selalu mendukung, terima kasih atas kehadiran kalian yang membuat aku merasa lebih berarti.

9. Teman terbaiku, teman seperjuangan yang paling aku sayangi, Maisya Danis Listanti, dan Siti Nurhaliza. Terima kasih atas kebersamaan yang indah, terima kasih yang selalu bersedia membantu.
10. Teman-teman kelas BKI D angkatan 2021, terima kasih telah membersamai dalam masa-masa kuliah, terima kasih telah menjadi teman seperjuangan yang selalu memberikan moment berkesan. Kalian teman-teman yang sangat keren.
11. Teman-teman KKN Kelompok 22 Banjarwangan, terima kasih sudah saling mendukung, terima kasih untuk semua cerita dan moment yang sangat berharga karena moment bersama kalian bukan sekedar moment, tapi kenangan yang akan selalu kuingat dengan hangat.
12. Dan terakhir, untuk diri saya sendiri, Lusy Indriyani Putri. Terima kasih untuk aku yang pernah merasa lelah, namun memilih untuk tidak menyerah, untuk aku yang selalu berusaha tetap melangkah walaupun pelan, untuk aku yang jatuh berkali-kali, tapi terus belajar bangkit dan percaya. Terima kasih untuk aku yang selalu berusaha kuat, setiap air mata yang jatuh, dan setiap usaha yang tidak terlihat oleh siapa pun. Terima kasih untuk aku yang selalu berusaha yang terbaik.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Academic Anxiety Siswa Kelas XII di MAN 1 Cirebon.**” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M.Ag. selaku rektor UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Ibu Dr. Naela Farah, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Bapak Bambang Setiawan, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Sekaligus dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Rina Kurnia M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon atas bimbingan selama masa perkuliahan.

6. Ibu Pratiwi, staf Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.
7. Kepada guru bimbingan dan konseling islam MAN 1 Cirebon, yang telah terlibat untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
8. Siswa kelas XII MAN 1 Cirebon yang telah menjadi informan
9. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu melancarkan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
10. Serta, seluruh pihak yang telah terlibat dalam membantu peneliti menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Cirebon, 05 Juni 2025

Peneliti



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
NOTA DINAS.....	v
OTENTISITAS SKRIPSI	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat/Kegunaan Penelitian	8
E. Kajian Teori.....	9
F. Kajian Literatur	12
G. Signifikansi Penelitian.....	16
H. Metode Penelitian.....	17
I. Sistematika Penelitian	22
BAB II KAJIAN TEORI.....	24
A. <i>Academic Anxiety</i> (Kecemasan Akademik)	24
1. Pengertian <i>Anxiety</i> (Kecemasan)	24
2. Aspek-aspek Kecemasan.....	25
3. Pengertian Akademik	26
4. Pengertian <i>Academic Anxiety</i>	27
5. Aspek-aspek <i>Academic Anxiety</i>	28

6. Faktor Penyebab <i>Academic Anxiety</i>	29
B. Peran Guru Bimbingan dan Konseling.....	31
1. Pengertian Peran	31
2. Pengertian Bimbingan dan Konseling	33
3. Guru Bimbingan dan Konseling	35
4. Fungsi Bimbingan dan Konseling.....	40
5. Tujuan Bimbingan dan Konseling	43
6. Komponen Layanan Bimbingan dan Konseling	46
7. Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling	48
C. Pengertian Siswa	50
D. Hubungan Antara Guru Bimbingan dan Konseling dengan <i>Academic anxiety</i>	52
BAB III GAMBARAN UMUM PENELITIAN.....	54
A. Layanan Bimbingan dan Konseling di MAN 1 Cirebon	54
B. Sejarah Berdirinya Madrasah Aliyah Negeri 1 Cirebon.....	56
C. Profil Sekolah	57
D. Visi, Misi, Tujuan dan Target MAN 1 Cirebon	57
E. Struktur MAN 1 Cirebon.....	58
F. Profil Guru Bimbingan dan Konseling MAN 1 Cirebon.....	58
G. Profil Subjek	59
H. Kegiatan Ekstrakurikuler	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian	61
1. Gambaran <i>Academic Anxiety</i> Siswa Kelas XII.....	61
2. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi <i>Academic Anxiety</i> pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Cirebon	72
3. Strategi yang Digunakan Oleh Guru BK dalam Mengatasi <i>Academic Anxiety</i>	78
B. Pembahasan	81
1. Gambaran <i>Academic Anxiety</i> Siswa Kelas XII MAN 1 Cirebon	81

2. Peran Guru BK dalam Mengatasi <i>Academic Anxiety</i> pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Cirebon	83
3. Strategi Guru BK dalam Mengatasi <i>Academic Anxiety</i> Siswa Kelas XII di MAN 1 Cirebon.....	86
BAB V PENUTUP.....	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	91
LAMPIRAN.....	97



UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3.1 Kegiatan Ekstrakurikuler	60
Tabel 4.1 Kondisi Siswa Berdasarkan Aspek <i>Academic Anxiety</i>	70



UINSSC
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penetapan Dosen Pembimbing Skripsi	98
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian	99
Lampiran 3 Surat Balasan dari Pihak Sekolah.....	100
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	101
Lampiran 5 Kartu Bimbingan Skripsi	102
Lampiran 6 Verbatim Wawancara Responden 1 (IN)	103
Lampiran 7 Verbatim Wawancara Responden 2 (AF)	109
Lampiran 8 Verbatim Wawancara Responden 3 (SZ)	114
Lampiran 9 Verbatim Wawancara Guru BK 1	119
Lampiran 10 Verbatim Wawancara Guru BK 2	125
Lampiran 11 Verbatim Wawancara Guru BK 3	129
Lampiran 12 Dokumentasi.....	133

