

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan siswa tidak terlepas dari berbagai macam permasalahan, baik dari akademik, pribadi, maupun sosial. Saat ini ditemukan permasalahan yang terjadi pada siswa kelas XII (dua belas) MAN 1 Cirebon, yang mengalami perasaan cemas, panik, kesulitan konsentrasi, detak jantung berdetak lebih cepat, hingga tubuh gemetar ketika berhadapan dengan situasi akademik yang dianggap sulit oleh siswa, seperti saat menjelang ujian, menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit, hingga persiapan untuk ujian seleksi masuk perguruan tinggi. Karena pada dasarnya proses akademik ini tidak selalu berjalan dengan baik, kadangkala terjadi hambatan atau kesulitan, seperti kesulitan saat mengerjakan tugas, dan rasa takut ketika memperoleh nilai tidak sesuai yang diharapkan.

Berdasarkan pernyataan guru BK dan 3 siswa kelas XII yang mengalami *academic anxiety* di MAN 1 Cirebon, pada tanggal 17 September 2024 bahwa permasalahan ini mempengaruhi kesehatan mental pada siswa, sehingga sangat berpengaruh dalam proses belajar, siswa cenderung sulit untuk berkonsentrasi, merasa cemas berlebihan, mengeluarkan keringat dingin, hingga tubuh merasa gemetar ketika dihadapkan dengan situasi akademik. Hal ini dibenarkan oleh pernyataan guru BK bahwasanya siswa yang mengalami gejala-gejala tersebut sangat mengganggu proses belajarnya. Dengan demikian *academic anxiety* harus diatasi dengan tepat.

Beberapa para ahli Ottens (1991) menyatakan bahwa *academic anxiety* merupakan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan. *Academic anxiety* adalah konflik batin yang dirasakan siswa berupa perasaan tegang, kesulitan konsentrasi, sehingga mengganggu proses belajar. Makadari itu *academic anxiety* di kalangan siswa harus segera diatasi karena *academic anxiety* sangat berpengaruh terhadap

kelancaran proses studi dan penentuan pengambilan keputusan untuk masa depan pada siswa (Gracia, 2015).

Academic anxiety mengacu pada terganggunya pola pemikiran, respon fisiologis dan perilaku, karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja pada saat tugas akademik diberikan (Ottens, 1991). *Academic anxiety* yang dialami oleh siswa kelas XII dipengaruhi oleh tuntutan-tuntutan mempersiapkan dalam menghadapi ujian, penyeleksian masuk perguruan tinggi negeri maupun swasta, sehingga dapat memicu siswa mengalami tekanan bahkan kecemasan yang disebabkan oleh tuntutan tersebut, terlebih jika kondisi siswa kesulitan dalam menandatangani ujian.

Menurut Prayitno (2016), *academic anxiety* merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman, takut, dan khawatir yang dialami siswa dalam konteks kegiatan belajar dan penilaian akademik. Kecemasan ini biasanya muncul ketika siswa merasa tertekan menghadapi tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, atau target nilai tertentu. Perasaan cemas ini dapat bersumber dari ketidaksiapan siswa, rendahnya rasa percaya diri, atau pengalaman negatif sebelumnya dalam belajar, *academic anxiety* ini bukan hanya berdampak pada aspek psikologis siswa, tetapi juga memengaruhi performa belajar secara keseluruhan.

Academic anxiety memiliki dimensi kognitif, afektif, dan fisiologis yang saling terkait. Secara kognitif, siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi atau berpikir jernih saat menghadapi situasi akademik yang menekan. Dari sisi afektif, siswa merasa takut gagal, atau tidak mampu memenuhi harapan guru dan orang tua. Sementara itu secara fisiologis, kecemasan dapat memicu gejala seperti jantung berdebar, kedinginan, atau gangguan. Oleh karena itu penting bagi lingkungan pendidikan untuk membantu siswa mengelola kecemasan, guru BK memberikan dukungan emosional, layanan BK, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental dan akademik siswa. Melalui pendekatan yang tepat, guru BK membantu menghadapi tekanan akademik dengan lebih sehat, positif, dan meningkatkan kesejahteraan siswa secara menyeluruh (Prayitno, 2016).

Siswa kelas XII yang akan memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi atau perguruan tinggi seringkali dituntut untuk memperoleh hasil ujian kelulusan yang memuaskan, hingga diterima di perguruan tinggi yang diminati, hal ini menyebabkan siswa harus memiliki waktu belajar lebih efektif, tuntutan-tuntutan ini memang bisa membuat siswa termotivasi, namun beberapa siswa merasa dengan adanya tuntutan tersebut justru menjadi beban yang membuat siswa mengalami tekanan mental yang disebabkan oleh kecemasan berlebihan.

Tekanan mental adalah kondisi perilaku, pemikiran, emosi, perasaan yang menyimpang (Suswinarto, 2015). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) satu dari empat orang di dunia akan mengalami gangguan kesehatan mental pada suatu titik dalam hidup mereka. Sedangkan dari Indonesia - *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) terdapat remaja yang mengalami gangguan mental dengan usia sekitaran 10-17 tahun di Indonesia. 1 dari 3 remaja yang memiliki masalah pada kesehatan mental, kemudian 1 dari 20 remaja yang memiliki gangguan mental, artinya angka ini setara dengan 15,5 juta remaja, dan 2,45 juta remaja penyebab yang paling umum dari gangguan mental ini disebabkan oleh *anxiety* atau kecemasan yang berlebihan, remaja yang tergolong kelompok ini yakni remaja yang terdiagnosis gangguan mental sesuai dengan panduan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5)*.

Siswa kelas XII yang akan melanjutkan pada jenjang perguruan tinggi akan dihadapkan pada situasi yang membuat siswa harus memikirkan tujuan masa depan yang lebih matang, hal ini sebagian siswa merasakan kecemasan terhadap pilihan, tentunya siswa menginginkan yang terbaik. *Academic anxiety* yang dialami oleh siswa pada saat menjelang masuk perguruan tinggi merupakan permasalahan yang harus mendapatkan perhatian, karena dari permasalahan ini dapat memicu dampak negatif seperti mempengaruhi kesehatan mental, proses belajar, dan kehidupan sehari-hari, pada siswa yang mengalaminya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ivo Pratiwi (2020) penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *academic anxiety* merupakan permasalahan yang harus segera diatasi melalui peran guru BK yang berupaya memberikan layanan bimbingan dan konseling. Terdapat pula penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nina Mardiana (2017) dari penelitian terdahulu ini dapat diketahui bahwasanya peran guru BK sangat penting bagi siswa yang mengalami *academic anxiety*.

Menurut Debi (2018) bahwa siswa pada jenjang sekolah menengah atas berada pada fase perkembangan remaja madya (15-18 tahun). Pada masa remaja, siswa berpotensi untuk mengalami masalah-masalah emosional dan perilaku dalam bentuk yang beragam. Di lingkungan sekolah siswa mengalami perubahan yang signifikan karena telah mengalami berbagai transisi, seperti siswa dituntut agar dapat berinteraksi dengan teman sebaya dan guru yang lebih banyak, dan menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi.

Academic anxiety dapat disebabkan oleh adanya tekanan sosial untuk mencapai prestasi yang tinggi, harapan orang tua, adanya persaingan, ketidakpastian tujuan masa depan, ragu terhadap kemampuan diri sendiri, dan kurang kesiapan dalam menghadapi sesuatu yang berkaitan dengan akademik, hingga siswa merasa rendah diri, kurangnya rasa kepercayaan diri, serta siswa yang cenderung menghindar saat dihadapkan dengan situasi sulit (Mahajan, 2015).

Perilaku *academic anxiety* dapat membuat siswa mengalami penurunan kinerja akademik, seperti gangguan konsentrasi, kehilangan minat belajar, menghindar dari tugas yang diberi oleh guru, hingga menghindar dari interaksi sosial, akibatnya siswa menunjukkan perilaku isolasi sosial jika masalah ini tetap dibiarkan maka dapat semakin memperburuk kondisi siswa, dan terhambatnya proses belajar karena kehilangan motivasi, maka dari itu *academic anxiety* harus segera diatasi dengan baik (Barnes, 2018). Isolasi sosial adalah keadaan seorang individu mengalami penurunan atau bahkan sama sekali tidak mampu berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya (Sutejo, 2019).

Siswa memerlukan bimbingan dan arahan ketika mengalami kesulitan, dan juga perlu adanya dorongan yang memotivasi agar siswa tetap menjalankan kewajiban sebagai seorang siswa atau peserta didik yaitu melaksanakan tugas akademik yang diberikan oleh guru, begitu juga dengan siswa yang mengalami *academic anxiety* maka dari itu permasalahan tersebut harus segera ditangani oleh orang yang ahli dalam bidang bimbingan dan konseling, agar siswa mampu terlepas dari permasalahan tersebut. Dalam hal ini sangat diperlukannya peran seorang guru bimbingan dan konseling di sekolah.

Bimbingan dan konseling adalah layanan penting bagi lingkungan sekolah, sebab tanpa bimbingan dan konseling apabila terdapat siswa yang mengalami permasalahan, maka dalam proses penyelesaian masalah kurang efisien, karena masalah yang dihadapi siswa tidak hanya masalah pendidikan atau akademik saja melainkan masalah kepribadian siswa seperti kematangan emosi, hubungan sosial dengan teman sebaya, guru, serta lingkungan masyarakat. Bimbingan dan konseling akan lebih efektif jika dilakukan oleh orang yang profesional atau orang yang ahli di bidang layanan bimbingan dan konseling itu sendiri, guru bimbingan dan konseling atau yang biasa disebut guru BK sebagai peran guru yang sangat penting bagi siswa.

Peran guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam lingkungan pendidikan, guru bimbingan dan konseling juga tidak hanya berperan sebagai guru yang mengatasi siswa bermasalah, melainkan siswa yang memiliki potensi agar dapat dikembangkan dengan baik, tugas guru bimbingan dan konseling membimbing, mengarahkan siswa sesuai dengan minat dan bakat atau potensi yang dimiliki, membantu siswa mengembangkan kemampuan, membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan, sehingga siswa dapat berkembang dengan kemampuan yang dimilikinya. Kemampuan atau potensi yang dimiliki siswa dapat membekali karir yang baik dimasa depan, artinya peran guru bimbingan dan konseling berbeda dengan guru mata pelajaran (Prayitno, 2017).

Menurut Prayitno peran guru bimbingan dan konseling adalah guru yang memang ditugaskan untuk memberikan layanan tersebut, artinya layanan bimbingan dan konseling tidak dilakukan oleh setiap guru (Prayitno, 2017). Guru bimbingan dan konseling berupaya untuk mendorong memberi motivasi, serta membimbing agar siswa mampu melewati masa-masa sulit yang di alami dan agar mampu berjuang untuk dirinya sendiri agar mencapai harapan yang diinginkan. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-'Ankabut ayat 6 yang berbunyi:

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ٦

6. “*dan barangsiapa berjihad, maka sesungguhnya jihatnya itu untuk dirinya sendiri. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam.*” (Tafsir Ibnu Katsir, 2005).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap individu mampu berusaha dan berkembang untuk dirinya sendiri, sesuai dengan ajaran yang ada di Al-Qur'an (Tafsir Ibnu Katsir, 2005). Peran guru bimbingan dan konseling yang mendorong siswa agar siswa dapat berkembang untuk dirinya sendiri sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimiliki, serta guru bimbingan dan konseling membantu siswa yang mengalami suatu permasalahan hingga menemukan solusi yang tepat.

Penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa penelitian ini dilakukan karena peneliti ingin mengetahui dan memahami lebih dalam sebuah peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *academic anxiety* yang dialami oleh siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon, hingga siswa mampu terlepas dari permasalahan *academic anxiety* yang dapat mengganggu kesehatan mental, mempengaruhi prestasi akademik, maupun kehidupan sehari-harinya, hingga siswa dapat memiliki semangat untuk mencapai prestasi akademik yang lebih baik yang bisa membawanya masuk ke perguruan tinggi sesuai dengan harapan. Makadari itu peneliti melakukan penelitian dengan judul “**PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI ACADEMIC ANXIETY PADA SISWA KELAS XII DI MAN 1 CIREBON**”.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dibahas, maka identifikasi yang diangkat dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Terdapat siswa yang mengalami *academic anxiety* di kelas XII MAN 1 Cirebon, yang ditandai dengan kecemasan berlebihan, kesulitan untuk fokus, merasa sesak, hingga tubuh gemetar saat berhadapan dengan tuntutan akademik yang dianggap sulit.
- b. Terdapat siswa yang merasa tertekan yang disebabkan oleh perasaan takut ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas akademik dan ketidakyakinan untuk rencana masa depan, dan persiapan memasuki jenjang studi yang lebih tinggi.
- c. Terdapat siswa yang menganggap guru bimbingan dan konseling adalah guru yang menakutkan.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah penelitian, agar penelitian ini lebih terfokus pada satu masalah, maka yang diteliti hanya “Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *academic anxiety* pada siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon”.

3. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan dari pembatasan masalah yang terfokus pada peran guru BK dalam mengatasi *academic anxiety* pada siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon, maka pertanyaan penelitian sebagai berikut:

- a. Bagaimana gambaran *academic anxiety* yang dialami siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon?
- b. Bagaimana peran guru BK dalam mengatasi *academic anxiety* pada siswa kelas XII MAN 1 Cirebon?
- c. Bagaimana strategi yang digunakan oleh guru BK dalam mengatasi *academic anxiety* pada siswa kelas XII MAN 1 Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari pertanyaan penelitian, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui gambaran *academic anxiety* yang dialami siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon. Tujuan ini yakni mendeskripsikan gambaran *academic anxiety*, mengidentifikasi, serta untuk mengetahui faktor penyebab *academic anxiety* yang dialami oleh siswa.
- b. Untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *academic anxiety* pada siswa kelas XII MAN 1 Cirebon, peran guru BK dalam membantu siswa dengan memberikan dukungan emosional, serta layanan bimbingan dan konseling.
- c. Untuk mengetahui strategi yang digunakan oleh guru BK dalam mengatasi *academic anxiety* pada siswa kelas XII MAN 1 Cirebon, termasuk pendekatan-pendekatan yang diterapkan guru BK, dan teknik konseling yang digunakan.

D. Manfaat/Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah bisa dijadikan pedoman buku atau acuan bagi kurikulum program studi bimbingan dan konseling islam terkait dengan mata kuliah psikologi pendidikan.

2. Secara Praktis

a. Untuk guru bimbingan dan konseling

Manfaat untuk guru bimbingan dan konseling diharapkan bisa dijadikan acuan agar meningkatkan proses layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif, dan mempertahankan layanan bimbingan dan konseling yang sudah tepat sesuai dengan kebutuhan siswa.

b. Untuk Siswa

Manfaat untuk siswa diharapkan bisa memberi pemahaman terkait permasalahan baik cara pencegahan *academic anxiety* maupun cara mengatasi *academic anxiety* agar mampu keluar dari permasalahan

tersebut apabila sudah mengalami, dan memberi informasi tentang pentingnya layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di sekolah.

c. Untuk Peneliti

Manfaat untuk peneliti dengan dilaksanakannya penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi mengenai peran guru BK, layanan bimbingan dan konseling, permasalahan yang dihadapi siswa, hingga proses penyelesaian suatu masalah, dari penelitian ini juga dapat meningkatkan keterampilan peneliti dalam proses penelitian.

E. Kajian Teori

1. Peran Guru Bimbingan dan Konseling

Peran guru bimbingan dan konseling adalah bentuk tanggungjawab dan profesional yang mencakup pemberian bantuan kepada kepada peserta didik secara terarah, sistematis, dan berkelanjutan dalam rangka membantu mereka mencapai perkembangan optimal sesuai potensi yang dimiliki. Peran ini melibatkan layanan bimbingan bimbingan, fasilitas, pencegahan, serta pengembangan lingkungan, belajar yang mendukung tumbuh kembang siswa baik dalam aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karier (Prayitno, 2016).

Guru bimbingan dan konseling profesional adalah petugas bimbingan konseling yang direkrut atau diangkat sesuai klasifikasi keilmuannya latar belakang pendidikan seperti Sarjana Strata Satu (S1), S2, dan S3 jurusan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling profesional mencurahkan sepenuh waktunya pada pelayanan bimbingan dan konseling. Peran guru bimbingan dan konseling nonprofesional adalah petugas bimbingan konseling yang diangkat tidak berdasarkan keilmuan atau latar belakang pendidikan profesi, missal guru mata pelajaran, guru wali kelas, dan kepala sekolah yang merangkap tugas sebagai petugas bimbingan dan konseling. Selain harus memiliki ilmu-ilmu bimbingan dan konseling, guru bimbingan dan konseling juga harus memiliki ilmu-ilmu tentang manusia dengan

berbagai macam problematikanya seperti ilmu psikologi (Prayitno, 2016).

2. Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling

Kompetensi dalam bahasa Indonesia merupakan serapan dari bahasa Inggris “*competence*” yang berarti kecakapan dan kemampuan. Kompetensi adalah kumpulan pengetahuan, keterampilan yang harus dimiliki guru untuk mencapai tujuan pembelajaran dalam pendidikan. Menurut Prayitno (2016) kompetensi guru bimbingan dan konseling merupakan kecakapan dan kemampuan yang harus dikuasai oleh guru bimbingan dan konseling sebagai perwujudan untuk mewujudkan kinerja yang optimal. Adapun kompetensi-kompetensi yang harus dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling sebagai berikut:

Yang pertama, kompetensi pedagogik, kompetensi pedagogik merupakan kemampuan yang berkenaan dengan pemahaman peserta didik dan pengelolaan proses pembelajaran yang mendidik dan dialogis. Kompetensi ini kemampuan seorang guru BK dalam mengatur pembelajaran yang akan diberikan kepada siswa-siswi meliputi perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi, sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung dengan baik.

Yang kedua, kompetensi kepribadian, kompetensi kepribadian lebih mencakup jati diri seorang guru sebagai pribadi yang baik, tanggung jawab, terbuka, dan terus mau belajar untuk maju, yang ditekankan yaitu guru bermoral dan beriman. Kompetensi kepribadian ini juga mencakup kemampuan untuk memiliki empati yang tinggi dan keinginan kuat dalam membantu siswa, sehingga kompetensi ini menjadi landasan penting bagi efektivitas layanan bimbingan dan konseling yang diberikan kepada siswa.

Yang ketiga, kompetensi sosial, kompetensi sosial berdasarkan undang-undang No. 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen dinyatakan bahwa kompetensi sosial adalah kemampuan guru untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dan efisien dengan

peserta didik, sesama guru, orang tua atau wali siswa, dan masyarakat sekitar. Kemampuan guru BK untuk berkomunikasi dan berinteraksi secara efektif dan efisien dengan berbagai pihak, termasuk siswa, sesama guru, orang tua atau wali murid, dan masyarakat. Dengan komeptensi ini guru BK mampu membangun hubungan yang baik.

Yang keempat, kompetensi profesional, kompetensi profesional merupakan kompetensi yang sangat berhubungan dengan upaya seorang guru untuk senantiasa berkomitmen dalam mengerjakan tugas-tugas keguruannya. Kompetensi ini kemampuan atau keahlian yang dimiliki oleh guru BK dalam menjalankan tugas dan fungsinya, termasuk penguasaan materi, metode, dan teknik konseling, serta melakukan evaluasi.

3. *Academic Anxiety*

Academic anxiety merupakan perasaan takut dan tegang pada sesuatu yang akan terjadi, dan perasaan tersebut dapat mengganggu dalam pelaksanaan tugas maupun kegiatan akademik (Goetz, 2015). Sedangkan menurut Holmes (1991) menyampaikan bahwa *academic anxiety* merupakan seseorang yang cemas akan mengkhawatirkan segala sesuatu sehingga kesulitan dalam konsentrasi dan sulit untuk mengingat kembali, *academic anxiety* ini bisa dilihat dari empat faktor yaitu mood, kognitif, somatik, dan motorik. Dalam situasi ini, siswa yang telah mengalami *academic anxiety* mengalami kecemasan berlebihan yang dapat mengganggu konsentrasi, bahkan ketakutan yang dapat mempengaruhi mental siswa.

4. **Pelayanan Bimbingan dan Konseling**

Pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah/madrasah merupakan usaha untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kegiatan belajar, serta perencanaan dan pengembangan karir. Pelayanan ini memfasilitasi pengembangan peserta didik secara individual, kelompok, atau klasikal sesuai dengan kebutuhan, potensi, minat,

bakat, perkembangan, kondisi, serta peluang-peluang yang dimiliki peserta didik. Pelayanan ini juga membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi peserta didik (Mulyadi, 2016).

Pengembangan kehidupan pribadi, yakni bidang pelayanan yang membantu peserta didik dalam memahami, menilai, dan mengembangkan potensi, dan minat bakat sesuai dengan karakteristik kepribadian. Pengembangan kehidupan sosial yakni bidang layanan yang membantu peserta didik dalam mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif, baik dalam hubungan keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat luas. Pengembangan kemampuan belajar yakni bidang layanan yang membantu mengembangkan dan meningkatkan kemampuan belajar. Dan pengembangan karier yakni bidang layanan untuk memahami dan menilai informasi, serta memilih dan mengambil keputusan karier. Pelayanan ini dilakukan secara berkelanjutan, baik melalui pendekatan individu maupun kelompok, tujuan pelayanan ini membantu siswa menjadi pribadi yang mandiri, bertanggung jawab, dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya, makadari pelayanan ini menjadi bagian penting dalam membentuk siswa yang sehat secara mental, emosional, dan sosial (Mulyadi, 2016).

F. Kajian Literatur

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, hal ini bertujuan untuk memberikan informasi bagi peneliti baru, dan membandingkan peneliti satu dengan yang lainnya. Beberapa penelitian sebelumnya telah dijelaskan sebagai referensi bagi penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian terdahulu yang pertama merupakan referensi penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya. Penelitian terdahulu yang pertama yang dilakukan oleh Ivo Pratiwi (2020), yang berjudul “Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1 Medan”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi

kecemasan akademik pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok, penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, hasil dari penelitian ini diketahui bahwa peran guru BK dengan memberikan layanan bimbingan kelompok cukup efektif dalam mengurangi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa dengan bantuan peran guru bimbingan dan konseling.

Pada penelitian yang kedua, dilakukan oleh Isnii Maulina (2018) yang berjudul “Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMP Negeri 9 Banda Aceh”. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa pada saat menghadapi ujian nasional, penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini mengemukakan hasil bahwa peran guru bimbingan dan konseling sangat berperan penting untuk mengatasi berbagai macam permasalahan yang dialami oleh siswa, dengan peran guru BK menjadi motivator, dan fasilitator dalam mengatasi masalah siswa, termasuk masalah kecemasan akademik yang harus segera diatasi dengan layanan bimbingan dan konseling yang tepat.

Penelitian ketiga, dilakukan oleh Nina Mardiana (2017) yang berjudul “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian nasional, metode yang digunakan penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian ini mengemukakan hasil bahwa layanan bimbingan dan konseling yang diberi oleh guru bimbingan dan konseling mampu mengurangi kecemasan akademik dengan layanan bimbingan dan konseling kelompok, sehingga dapat diketahui bahwa peran guru BK sangat penting untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan.

Penelitian keempat, dilakukan oleh Minkhatuduroh (2024) yang berjudul “Peran Guru Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Kompetensi di SMK Muhammadiyah Kajan”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling islam dalam mengatasi kecemasan akademik siswa pada saat menghadapi ujian kompetensi, penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, penelitian ini mengemukakan hasil bahwa peran guru BK sangat dibutuhkan untuk menangani berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh siswa termasuk kecemasan akademik dengan layanan bimbingan dan konseling kelompok, dan layanan tersebut membuktikan bahwa adanya perubahan terhadap siswa yang lebih baik.

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti dan Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Hasil penelitian Ivo Pratiwi (2020) berjudul “Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1 Medan”.	Membahas terkait permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh siswa, dan peran guru BK dalam mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini juga menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif.	Pada penelitian ini guru bimbingan dan konseling memberi layanan bimbingan kelompok, sebagai solusi utama, dan penelitian ini tidak merujuk pada situasi siswa secara khusus, sehingga tidak dijelaskan secara spesifik faktor utama penyebab kecemasan akademik. Sedangkan penelitian yang saya lakukan merujuk pada siswa kelas XII yang akan menghadapi ujian kelulusan dan seleksi masuk perguruan tinggi.
2.	Hasil penelitian Isnii Maulina	Penelitian ini membahas tentang	Yang membedakan penelitian ini dengan

	(2018) yang berjudul “Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional di SMP Negeri 9 Banda Aceh”.	peran guru BK dalam mengatasi kecemasan akademik pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif.	penelitiann saya adalah tingkat siswa, jika penelitian ini siswa SMP, sedangkan penelitian saya siswa SMA atau MAN.
3.	Hasil penelitian Nina Mardiana (2017) yang berjudul “Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional”.	Penelitian ini membahas tentang peran guru bimbingan dan konseling dalam upaya pemberian layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa pada saat menghadapi ujian nasional. Penelitian ini juga menggunakan metode kualitatif, dengan pendekatan deskriptif.	Penelitian ini membahas permasalahan yang dihadapi siswa secara umum, dan tidak spesifik, sedangkan penelitian yang saya ambil terfokus pada peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi <i>academic anxiety</i> pada siswa kelas XII.
4.	Hasil penelitian Minkhatuduroh (2024) yang berjudul “Peran Guru Bimbingan dan Konseling Islam Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Kompetensi di SMK Muhammadiyah Kajen”.	Penelitian ini membahas peran guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecemasan siswa menghadapi ujian kompetensi. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kualitatif, pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.	Penelitian ini terfokus pada konteks ujian, sehingga lingkup terbatas, sedangkan penelitian yang saya ambil dapat mengeksplorasi faktor-faktor lingkungan maupun sosial yang mempengaruhi kecemasan.

Dilihat dari penelitian terdahulu bahwasannya peneliti mengangkat suatu permasalahan yang sama, namun dengan cara penanganan yang beragam, pelayanan atau program bimbingan dan konseling yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling ini tidak hanya untuk mengatasi suatu permasalahan yang dihadapi siswa, tetapi sangat mempengaruhi siswa atau peserta didik dalam meningkatkan atau mengembangkan kehidupan pribadi, kehidupan sosial, kemampuan belajar, dan pengembangan karir. Sehingga dari penelitian terdahulu dapat dijadikan acuan untuk penelitian ini.

G. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini membahas tentang peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *academic anxiety* pada siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon, maka yang menjadi signifikan penelitian ini sebagai berikut:

Secara teoritis, penelitian ini sangat penting, dan diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, hasil penelitian ini dapat memperkuat dan memperluas atau menguji kembali teori-teori yang telah ada sebelumnya, dan diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan peran guru BK dalam mengatasi *academic anxiety* yang dialami oleh siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat memperkaya kajian teoritis dalam bidang psikologi pendidikan.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan atau rekomendasi bagi guru BK untuk mengambil keputusan atau menyusun strategi yang relevan, dan diharapkan mampu memberikan informasi mengenai peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *academic anxiety*, penelitian ini juga sebagai pengetahuan agar siswa senantiasa menyadari pentingnya peran guru BK di sekolah, sehingga siswa memiliki kesadaran bahwa guru BK di sekolah bukan sesuatu yang harus ditakuti, karena pada dasarnya guru BK memiliki peran yang membantu siswa ketika membutuhkan bantuan, sehingga dapat keluar dari permasalahan yang dialaminya secara tepat.

H. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kualitatif yakni proses penelitian yang memperoleh data deskriptif dalam bentuk bahasa tulisan atau ucapan secara langsung dalam kegiatan yang sedang diamati. Menurut Creswell (dalam Murdiyanto, 2020) penelitian kualitatif merupakan proses penyelidikan suatu fenomena sosial dan masalah manusia. Penelitian kualitatif juga didefinisikan sebagai suatu strategi pencarian makna, pengertian, konsep, karakteristik, gejala, simbol, maupun deskripsi tentang suatu fenomena, fokus dan multimetode, bersifat alami dan holistic, mengutamakan kualitas, menggunakan beberapa cara serta disajikan secara naratif dalam penelitian ilmiah (Sidiq dan Choiri 2019). Pendekatan deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan semua data atau objek yang kemudian dianalisis dan membandingkannya berdasarkan kenyataan, dan berusaha untuk mencari solusi dari masalah tersebut, secara umum penelitian deskriptif ini berusaha untuk menggambarkan peristiwa atau gejala secara sistematis, faktual, dan akurat (Rengkuan dkk. 2023).

Penelitian deskriptif kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan prosedur data deskriptif dari orang yang diwawancarai yang bersifat menggambarkan, menjelaskan, dan mengungkapkan semua hasil penelitian tanpa perhitungan statistic. Penelitian ini sangat berguna sebagai dasar pengembangan teori atau rekomendasi kebijakan yang relevan dengan kondisi nyata yang di lapangan.

Penelitian kualitatif deskriptif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fenomena atau kejadian berdasarkan data yang diperoleh langsung dari narasumber atau situasi alami, penelitian ini sesuai sangat sesuai digunakan dalam studi yang mengeksplorasi pengalaman subjektif atau konteks sosial tertentu (Sugiyono, 2017).

2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian berpusat pada peran guru bimbingan dan konseling, yakni 3 guru BK dan pada 3 siswa kelas XII MAN 1 Cirebon yang mengalami *academic anxiety*. Dalam pemilihan subjek penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling.

Teknik purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas suatu pertimbangan, seperti ciri-ciri atau sifat-sifat suatu populasi. Peneliti bisa menentukan sampel berdasarkan tujuan tertentu, tetapi ada syarat-syarat yang harus dipenuhi, yakni pengambilan sampel didasarkan dengan ciri-ciri, sifat atau karakteristik tertentu sampel dipilih karena dianggap paling relevan atau memiliki informasi yang paling dibutuhkan untuk penelitian, teknik ini biasa digunakan dalam penelitian kualitatif untuk memperoleh data yang mendalam (Notoatmojo, 2016).

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN I Cirebon, yang berlokasi di Jln. Ktr. Pos No.36, Weru Kidul, Kecamatan Weru, Kabupaten Cirebon, Jawa Barat, 45154. Penelitian berlangsung pada bulan Februari sampai dengan April 2025.

4. Sumber Data

Dalam penentuan sumber informasi/informan pada penelitian kualitatif ini adalah sebagai berikut:

- a. Sumber data primer adalah sumber data yang diperoleh secara langsung dari hasil observasi dan wawancara dari subjek penelitian (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini, sumber data primer diperoleh dari 3 siswa kelas XII, 3 guru BK MAN 1 Cirebon, guru wali kelas, guru mata pelajaran, guru kesiswaan, dan satpam MAN 1 Cirebon.
- b. Sumber data sekunder, sumber data ini merupakan sumber data yang diperoleh secara tidak langsung, yakni bisa dari dokumen, maupun orang lain (Sugiyono, 2016). Dalam penelitian ini sumber data

sekunder yang diperoleh dari buku, jurnal yang berkaitan dengan penelitian, dan skripsi. Dengan adanya sumber data sekunder, dapat mempermudah peneliti untuk menambah referensi yang sesuai dengan penelitian yang diangkat.

5. Unit Analisis

Menurut Morrison (2017) unit analisis merupakan seluruh hal yang diteliti untuk memperoleh penjelasan ringkas mengenai keseluruhan unit yang dianalisis, unit analisis ini biasa disebut juga sebagai unit observasi. Dalam penelitian, unit analisis ini sangat penting karena mempengaruhi bagaimana data dikumpulkan dan dianalisis.

Dalam penelitian ini yang menjadi unit analisis penelitian “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi *Academic Anxiety* Pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Cirebon” yakni gambaran *academic anxiety* yang dialami oleh siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon, kemudian peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *academic anxiety* siswa, dan strategi yang digunakan guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *academic anxiety*. Sumber informan penelitian ini yakni siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon yang berjumlah 3 siswa dan 3 guru bimbingan dan konseling.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan turun ke lapangan untuk melakukan observasi, wawancara, dan proses dokumentasi.

a. Wawancara

Menurut Moleong (2016), wawancara adalah sebuah percakapan yang dilakukan oleh dua pihak dengan maksud tertentu, percakapan dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) yakni yang mengajukan pertanyaan, dan terwawancara (*interviewee*) yakni yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut. Wawancara ini dilakukan bertujuan untuk mencari sebuah informasi terkait

permasalahan yang akan diteliti, sebuah informasi tersebut dijadikan sebuah sumber data penelitian.

Wawancara ini dapat dilakukan dengan cara sistematis maupun tidak sistematis, ketika wawancara dilakukan dengan cara sistematis maka peneliti menyusun instrument atau pedoman wawancara sebelum wawancara dilakukan, sedangkan ketika proses wawancara tidak sistematis maka peneliti melakukan wawancara langsung tanpa adanya pedoman wawancara. Dengan begitu wawancara dapat mempermudah peneliti dalam mendapatkan informasi terkait yang permasalahan yang diteliti.

b. Observasi

Menurut Hardani (2020) observasi merupakan proses pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang nampak dalam suatu gejala terhadap objek penelitian yang dilakukan secara langsung. Dari proses observasi ini bertujuan untuk mendapatkan data-data penelitian yang sudah dicatat guna untuk mendeskripsikan suatu objek sesuai dengan keadaan yang ada.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan data-data yang didapat dari tempat penelitian seperti buku-buku yang relevan, foto-foto yang diambil dari lokasi penelitian, video, laporan kegiatan, peraturan-peraturan, dan film dokumenter (Sudaryono, 2019). Dari dokumentasi ini bisa dijadikan sebagai bukti bahwa peneliti telah dilakukan semestinya, dari dokumentasi juga bisa dijadikan sebagai data historis yang berguna dalam penelitian kualitatif.

d. Studi Dokumen

Studi dokumen merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menelaah dokumen-dokumen yang relevan dengan topik atau masalah penelitian. Dokumen yang dimaksud bisa berupa dokumen tertulis seperti arsip, laporan, surat, notulen rapat, catatan harian, dan dokumen digital seperti email atau media sosial,

studi dokumen teknik pengumpulan data dengan menganalisis dokumen tertulis yang berisi informasi yang berhubungan dengan masalah yang sedang diteliti (Moleong, 2016).

7. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses pengaturan data dengan tahap pengurutan data, mengorganisasikannya dalam suatu pola, kategori dan satuan uraian hingga tema dapat ditemukan dan dapat dirumuskan hipotesis sesuai dengan saran oleh data. Dalam proses analisis data ini dilakukan secara berkesinambungan dari awal hingga akhir baik penelitian dilakukan di lapangan, maupun diluar lapangan. Teknik analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (dalam Saleh, 2017):

- a. Reduksi data, pada tahap reduksi data ini membuat abstraksi dari seluruh data yang didapat dari seluruh catatan lapangan berdasarkan observasi, wawancara, dan pengkajian dokumentasi. Reduksi data ini merupakan bentuk analisis data dengan cara mengelompokan data, menyeleksi data yang diperlukan serta membuang data yang tidak dibutuhkan, kemudian data tersebut disimpulkan tanpa mengurangi nilai data itu sendiri.
- b. Triangulasi, diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Triangulasi teknik dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan yeknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu di cek dengan observasi, dokumentasi.
- c. Displai data, setelah semua data dimasukkan pada format masing-masing dan telah berbentuk tulisan atau *script* maka selanjutnya adalah melakukan display data. Displai data ini mengolah data-data yang setengah jadi yang sudah dikelompokkan dan dan memiliki alur tema yang jelas, ditampilkan dalam suatu matriks kategorisasi yang sesuai

tema. Tema-tema tersebut kemudian dipecah menjadi sub tema dan diakhiri dengan pemberian kode atau coding dari sub tema tersebut sesuai dengan wawancara yang telah dilakukan sebelumnya.

- d. Kesimpulan dan verifikasi, data yang telah diatur, dipolakan, difokuskan, dan disusun secara sistematis, kemudian disimpulkan sehingga menemukan makna data tersebut. Akan tetapi data tersebut bersifat sementara, dan umum.

Dengan proses analisis data, seperti reduksi data, penyajian data, kesimpulan dan verifikasi data, akan mempermudah pembaca dalam memahami isi penelitian ini.

I. Sistematika Penelitian

Untuk memberikan gambaran umum pada penelitian ini, penulis telah menyusun kedalam lima bab, setiap bab menjelaskan isi yang saling berkaitan, berikut sistematika penulisan penelitian ini:

BAB I : PENDAHULUAN

Menguraikan latar belakang masalah, perumusan masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, pertanyaan penelitian, manfaat penelitian, landasan teori, kajian literature, signifikasi penelitian, dan metode penelitian. Dalam bab ini masing-masing bagian dijelaskan secara detail.

BAB II : LANDASAN TEORI

Pada bagian ini menguraikan landasan teori terkait materi peran guru bimbingan dan konseling, *academic anxiety*, pengertian siswa, pengertian perguruan tinggi.

BAB III : GAMBARAN UMUM PENELITIAN

Pada bagian ini menguraikan gambaran umum profil lembaga, berupa profil sekolah, visi dan misi sekolah, struktur sekolah, serta kegiatan ekstrakurikuler.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan peneliti khususnya terkait gambaran dan faktor

penyebab *academic anxiety* pada siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon, peran guru bimbingan dan konseling, strategi yang dilakukan guru BK, serta pembahasan mengenai hasil.

BAB V : PENUTUP

Bab ini menyajikan bagian akhir yaitu berupa kesimpulan dan saran.



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON