**JPT**

**Jurnal Pendidikan Tematik**

**UPAYA MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN BELAJAR SISWA DALAM LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**

**Zikri Antoni Pratama 1, Rasimin 2 , Rully Andi Yaksa 3, Nelyahardi 4 , Akmal Sutja 5 , Affan Yusra 6**

1,2,3,4,5,6 Program Studi Bimbingan Konseling, Universitas Jambi , Jambi, Indonesia

Co Email : [zikri.antoni25@gmail.com](mailto:zikri.antoni25@gmail.com)

ABSTRACT

This study aims to reduce the level of student learning anxiety in Group Guidance services at SMP Negeri 8 Jambi City. The research setting is service action research (PTL) which is carried out in a systematic recycling (cycle) manner in collaboration with collaborators in a group setting. The sampling in this study used purposive sampling based on certain criteria, the subjects in this study were 8th grade students of SMP Negeri 8 who experienced learning anxiety. The data in this study were obtained through observation and interviews with students as well as directions from the BK teacher as the homeroom teacher. In this study, the final result of the group guidance service in the third cycle of the second meeting was quite satisfactory in its implementation. In its implementation, students were seen to be more relaxed and active compared to the previous cycle II, the reactions shown by students no longer showed pressure. through group guidance and question and answer services, it was found that students were able to reduce their anxiety in learning and were able to exchange their anxiety with normal feelings.

Keywords : Anxiety, Anxiety Level, Group Guidance

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi tingkat kecemasan belajar siswa dalam layanan Bimbingan Kelompok pada siswa SMP Negeri 8 Kota Jambi. Setting Penelitian yang dilakukan adalah penelitian tindakan layanan (PTL) dilakukan secara sistematis berdaur ulang (siklus) bekerjasama dengan kolaborator dalam setting kelompok. Penarikan sample pada penelitian ini menggunakan Purposive Sampling berdasarkan kriteria tertentu, subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 8 yang berjumlah 8 orang yang mengalami kecemasan belajar. Data pada penelitian ini didapatkan melalui observasi dan wawancara kepada siswa serta arahan dari guru BK selaku wali kelas. Pada penelitian ini, hasil akhir layanan bimbingan kelompok pada siklus III pertemuan ke II dalam pelaksanaannya cukup memuaskan, Pada pelaksanaannya terlihat siswa lebih rileks dan aktif dibandingkan II siklus sebelumnya, reaksi yang ditunjukan siswa tidak lagi menunjukkan adanya tekanan. melalui layanan bimbingan kelompok dan tanya jawab didapatkan bahwa siswa telah mampu mengurangi rasa cemasnya dalam belajar serta mampu menukar rasa cemasnya dengan perasaan normal..

Kata Kunci : Kecemasan, Tingkat Kecemasan, Bimbingan Kelompok

PENDAHULUAN

Pada perkembangan pendidikan masa ini, siswa dituntut untuk menguasi semua bidang mata pelajaran. Dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang dinilai siswa terlampau berat, tugas yang menumpuk, lingkungan yang kurang kondusif serta permasalahan internal yang dihadapi siswa, dapat memicu kecemasan pada siswa karena ketidak mampuannya dalam beradaptasi dengan program maupun lingkungan di sekolah. Menurut Schwarz (Annisa & Ifdil, 2016) mengemukakan kecemasan berasal dari kata latin anxius, yang berarti penyempitan atau pencekikan. Kecemasan mirip dengan rasa takut tapi dengan fokus kurang spesifik, sedangkan ketakutan biasanya respon terhadap beberapa ancaman langsung, sedangkan kecemasan ditandai oleh kekhawatiran tentang bahaya tidak terduga yang terletak di masa depan.

Kecemasan merupakan keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan somatik ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, dan kesulitan bernapas. Apabila kecemasan yang dialami siswa terus berkelanjutan tentunya dapat mempengaruhi hasil belajar dan tak hanya itu, tentunya juga mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikis siswa tersebut, dan dikhawatirkan siswa akan mengalami stres.

Fenomena lapangan yang didapati pada survei awal yang dilaksanakan di SMP Negeri 8 Kota Jambi pada 19 November 2020, melalui wawancara dengan salah satu guru bimbingan dan konseling (BK) yakni Ibu Yeni Diana dan beberapa siswa, mengatakan permasalahan gangguan kecemasan dalam belajar pada siswa SMP Negeri 8 Kota Jambi yaitu ketidakyakinan dirinya mamapu menghadapi pelajaran, menganggap pelajaran yang dihadapi teramat sulit dan kurang menyenangkan, merasa cemas sebelum dan sesudah menghadapi pelajaran.

Adapun gejala-gejala yang terlihat pada peserta didik terlihat gugup ketika ditanya, tegang, tidak percaya diri, terlihat pucat, keringat dingin, jantung berdebar kencang tentunya ini dapat menghambat perkembangan peserta didik jika dirasakan terus menerus. Tingkat kecemasan yang dimaksut yakni tingkat tinggi (panik) (Stuart, 2006) tingkat panik yaitu menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pikiran yang rasional. Apabila perasaan ini dialami terus menerus tentunya dapat berpengaruh buruk terhadap kegiatan sehari-hari.

Hal ini juga diperkuat dengan tanggapan beberapa siswa, mereka mengatakan sering kali merasa cemas yang berlebihan ketika saat belajar karna ketidak percaya diri mereka mampu hadapi. Dalam mengatasi Tingkat kecemasan belajar ini tentunya banyak layanan yang dapat diterapkan salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok. Dari fenomena di atas, peneliti ingin mengurangi tingkat kecemasan yang dialami siswa-siswi melalui layanan bimbingan kelompok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, sesuai dengan obyek kajian. Maka jenis penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian tindakan layanan (PTL). Menurut Sutja (2017) PTL sesungguhnya adalah usaha penemuan perbaikan atau pemantapan praktik layanan BK yang dilakukan secara sistematis, berdaur ulang (siklus), bersifat reflektif yang dilakukan praktisi BK secara mandiri atau kolaboratif dalam setting kelas, kelompok atau individu. Berdasarkan studi literatur pada tinjauan pustaka dibentuklah pertanyaan penelitian yaitu bagaimanakah upaya mengurangi tingkat kecemasan belajar melalui layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi tingkat kecemasan belajar siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Jambi.

Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif. Metode pengumpulan data adalah observasi dan wawancara. Penelitian ini dilaksanakan dalam tiga (3) siklus, siklus 1 dilaksanakan dengan 2 kali pertemuan, siklus 2 dilaksanakan berdasarkan refleksi terhadap siklus 1, dan siklus 3 dilaksanakan berdasarkan refleksi terhadap siklus 2. Setelah siklus 3 selesai direfleksikan kembali, selanjutnya hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

**Kecemasan**

Menurut Ramaiah (2003) kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dan karena itu berlangsung tidak lama. sedangkan menurut Amir (Diferiansyah, 2016) Kecemasan adalah perasaaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi.

Kecemasan pada umumnya adalah tekanan yang dialami seseorang dalam rentang waktu tertentu. Dalam belajar siswa tak luput dari rasa kekawatiran akan sesuatu, adapun menurut Prawitasari (Vivin, 2019) menegaskan kecemasan dalam belajar adalah perasaan khawatir yang tidak jelas dan tidak menyenangkan yang dipicu oleh ketidakyakinan akan kemampuan diri seseorang untuk berhasil mengatasi tugas-tugas akademik.

**Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Belajar**

Menurut Adler dan Rodman (Annisa & Ifdil, 2016) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan sebagai berikut.

1. Pengalaman negatif pada masa lalu, sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.
2. Pikiran yang tidak rasional pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk sebagai berikut.
3. Kegagalan ketastropik yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidaksanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
4. Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
5. Persetujuan dari lingkungan yang akan mempengaruhi kecemasan pada seseorang.
6. Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.

**Layanan Bimbingan Kelompok**

Prayitno (2004) bimbingan kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan, pribadi, dan/atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Ismaya (2015) bimbingan kelompok adalah bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Sukitman (2015) bimbingan kelompok, yaitu layanan yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karier/jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.

Gadza (Ismaya, 2015) bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membentuk mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Prayitno & Amti (2013) bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan kelompok yang diberikan dalam suasana kelompok. Daryanto (2015) layanan bimbingan kelompok yaitu layanan BK yang membantu peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karier/ jabatan, dan pengambilan keputusan, serta melakukan kegiatan tertentu sesuai dengan tuntutan karakter yang terpuji melalui dinamika kelompok.

Rasimin & Hamdi ((2018) apabila anggota dalam kelompok mengemukakan permasalahan lain atau topik-topik bahasan tertentu yang tidak menyangkut diri sendiri atau tidak bersangkut paut dengan diri sendiri sama sekali, baik masalah yang diambil dari keadaan lingkungan, dari berita-berita radio, telivisi, surat kabar, dan lain sebagainya kegiatan kelompok yang membahas masalah-masalah umum merupakan layanan bimbingan kelompok.

Prayitno (2004) tujuan bimbingan kelompok ada dua sebagai berikut.

1. Tujuan umum

Tujuan umun layanan bimbingan kelompok adalah bekembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan.

1. Tujuan khusus

Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan *actual* (hangat) dan menjadi perhatian peserta. melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif.

Menurut Prayitno (2004) adapun asas dalam bimbingan kelompok sebagai berikut.

1. Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibahas dan muncul dalam kegiatan kelompok hendaknya menjadi rahasia kelompok yang hanya boleh diketahui oleh AK dan tidak disebarluaskan ke luar kelompok.

1. Kesukarelaan

Kesukarelaan anggota kelompok sejak awal rencana pembentukan kelompok oleh guru BK (PK)

1. Asas-asas lain

Dinamika dalam bimbingan kelompok semakin intensif dan efektif apabila semua AK secara penuh menerapkan asas kegiatan dan keterbukaan. Prayitno (2017) satu hal lagi yang perlu dipersiapkan oleh guru BK ialah keterampilan memantapkan asas kerahasiaan kepada seluruh peserta.

**Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Belajar Siswa**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 8 Kota Jambi mengungkapkan bahwa 8 orang siswa tergolong siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar. Adapun kriteria yang dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam belar menurut Pratiwi (Vivin, 2019) yaitu merasa khawatir pelajaran yang dihadapi sulit, perasaan yang kurang menyenangkan dalam belajar dan merasa kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan bersama kolaborator yaitu terjadi peningkatan siswa yang mampu mengatasi kecemasan dalam belajar yang dialaminya.

Pada awalnya pelaksanaan kegiatan bimbingan kelompok serta penerapan desensitisasi, siswa suka diam, gerogi, gugup, kurang mampu mengemukakan pendapat selama bkp, pada pelaksanaan tindakan I desensitisasi siswa banyak menunjukkan reaksi ketidak nyamanan ketika membayangkan kecemasannya yang terbesar dan tidak mampu menukar rasa cemasnya dengan perasaaan normal. Hal tersebut dibuktikan pada tindakan I pada tanggal 21 Oktober 2021 terlihat siswa kurang aktif dalam berpendapat. Siswa terlihat pendiam dan bingung serta kurang serius mengikuti kegiatan. Pada pelaksanaan desensitisasi sebagian siswa terlihat kurang serius dalam pelaksanaannya sehingga siswa tidak benar-benar merasa *rileks* bahkan ada siswa yang terlihat bermain-main.

Kemudian pada tindakan II pada tanggal 3 November 2021, terlihat siswa sudah mulai aktif berbicara berani mengemukakan pendapat meski terlihat ragu-ragu dan butuh dorongan, pada pelaksanaan desensitisasi sebagian siswa sudah mulai mengerti tatacara pelaksanaan desensitisasi dan mengikuti desensitisasi dengan serius, pada tindakan ini terlihat sudah ada perkembangan dari beberapa siswa yang sebelumnya mengalai kecemasan belajar sudah mampu sedikit demi sedikit mengatasi kecemasan belajarnya, Kemudian siswa sudah antusias dalam menyimpulkan, memberi pesan kesan dari kegiatan yang sudah dibahas bahkan siswa ada yang bertanya kapan akan dilanjutkan kegiatan selanjutnya.

Selanjutnya pada tindakan III pada tanggal 25 November 2021, terlihat siswa lebih serius mengikuti kegiatan, siswa tambah aktif dalam mengemukakan pendapat dan antusias selama kegiatan BKp berlangsung, pada penerapan terapi desensitisasi tahap ini sudah menunjukkan hasil yang cukup memuaskan di mana semua siswa telah mampu menghadapi kecemasan belajar terbesarnya dan mampu menukar dengan perasaan normal, ini ditunjukkan dari reaksi masing-masing prilaku siswa saat pelaksanaan desensitisasi tidak lagi menunjukkan ekspresi cemas, gelisah, gugup dan sebaginya.

Selain dari hasil pengamatan selama proses bimbingan kelompok dalam mengurangi tingkat kecemasan belajar siswa dapat juga dilihat dari perubahan persentase observasi yang telah dinilai oleh kolaborator pada setiap siklusnya.

**Tabel Hasil Peningkatan Siswa yang Mampu Mengurangi Tingkat Kecemasan Belajar dari Siklus I sampai Siklus III**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Nama Inisial** | **Siklus I** | | **Siklus II** | | **Siklus III** | |
| **Skor** | **%** | **Skor** | **%** | **Skor** | **%** |
| 1. | SC | 3 | 60% | 3 | 60% | 5 | 100% |
| 2. | ZA | 3 | 60% | 4 | 80% | 5 | 100% |
| 3. | JA | 2 | 40% | 5 | 100% | 5 | 100% |
| 4. | S | 1 | 20% | 3 | 60% | 5 | 100% |
| 5. | SR | 2 | 40% | 4 | 80% | 5 | 100% |
| 6. | GG | 3 | 60% | 5 | 100% | 5 | 100% |
| 7. | SAA | 1 | 20% | 3 | 60% | 5 | 100% |
| 8. | AZJ | 2 | 40% | 4 | 80% | 5 | 100% |
| Rata-rata | | 17 | 34% | 31 | 62% | 40 | 80% |

KESEIMPULAN

Upaya mengurangi tingkat kecemasan belajar yang telah dilakukan dalam III siklus dimana masing-masing siklus terdiri dari II Tindakan, Siklus I dilaksanakan pada tanggal 21 Oktober 2021 dengan hasil persentase 34% (kurang baik) pada penerapan bimbingan kelompok pemimpin kelompok dominan aktif, menggunakan bahasa yang sulit dimengerti anak yang membuat dinamika kelompok tidak terjalin sempurna, pada penerapan desensitisasi pemimpin kelompok terlalu tergesa-gesa tanpa melihat lagi apakah seluruh siswa benar-benar merasa rileks sebelum memulai desensitisasi. Pada tindakan ini agar siswa sukarela menyampaikan pendapat di dalam kelompok pemimpin kelompok membuat topik yang lebih mudah dipahami oleh siswa. Untuk membuat siswa mengerti setiap ucapan pemipin kelompok harus menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan mengulang-ulangi agar siswa benar-benar mengerti setiap dari ucapan pemimpin kelompok dan dapat terjalinnya dinamika kelompok sehingga siswa mampu mengemukakan pendapatnya. Untuk memperbaiki proses desensitisasi selanjutnya pemimpin kelompok haruslah melaksanakannya tanpa terburu-buru dan memberi jeda waktu disetiap tahapnya agar siswa benar-benar merasa rileks dan mengerti dari setiap sugesti dari pemimpin kelompok.

Pada pelaksanaan siklus II dilaksanakan pada tanggal 3 November 2021 dengan hasil persentase 62% (baik). Pada siklus siswa masih terbilang ragu-ragu dalm mengemukakan pendapat namun sebagian siswa sudah mampu memahami setiap perkataan pemimpin kelompok, saat penerapan desensitisasi sudah mulai menunjukan keseriusan siswa dalam pelaksanaannya dari tindakan I dan II sudah mulai menunjukkan perubahan dimana perlahan siswa yang tadinya menunjukkan reaksi kecemasan sebagian sudahn mampu mengendalikan kecemsan belajarnya. Untuk memperbaiki ketika penyampaian pendapat pemimpin kelompok membuat kembali topik seputar kecemasan belajar agar siswa benar-benar mengerti dan mampu mengemukakan pendapat serta pemberian dorongan agar siswa tidak lagi ragu-ragu dalam berpendapat.

Untuk memperbaiki penerapan desensitisasi pemimpin kelompok perlu memaksimalkan penerapannya dan benar-benar memperhatikan dari kesiapan individu sebelum melanjutkan ketahap berikutnya, ini bertujuanagar siswa benar-benar merasa rileks dan mampu mengendalikan emosinya dalam menghadapi kecemasan belajar untuk dapat ditukar dengan perasaan normal. Pada tindakan II siklus III dilaksananakan tanggal 25 November 2021 dengan persentase 80% (baik). Pada penerapan siklus ini siswa sudah benar-benar mampu memahami topik yang dibahas dan siswa sudah mampu mengemukakan pendapatnya masing-masing sehingga terjalin dinamika kelompok yang cukup kuat.

Pada pelaksanaan teknik desensitisasi masing-masing siswa sudah mampu mengendalikan emosinya dalam menghadapi kecemasan belajar. Siswa tidak lagi menunjukkan reaksi cemas dalam membayangkan kecemasan terbesarnya dan dapat menukar rasa cemasnya dengan perasaan normal. Diantara siklus-siklus tersebut terlihat siklus III tindakan II merupakan proses yang paling baik dilaksanakan bimbingan kelompok serta penerapan desensitisasi untuk mengurangi tingkat kecemasan belajar. Pada tindakan II pemimpin kelompok bertanya apakah semua siswa sudah mampu mengendalikan kecemasannya respon yang ditunjukkan siswa menjawab mampu, pada penerapan desensitisasi seluruh siswa benar-benar merasa rileks, ketika pemimpin kelompok meminta mereka untuk membayangkan kecemasan belajarnya yang terbesar siswa tidak lagi menunjukkan respon ketakutan, kecemasan, kegelisahan yang ditunjukkannya terlihat siswa mampu mengendalikan emosinya dan dapat menukar perasaan cemasanya dengan perasaan normal.

Pada penerapannya siswa terlihat benar-benar rileks sampai ada yang terlelap ketika mendengar suara musik sebagi penghantar memandu siswa keluar dari perasaan cemasnya. Selanjutnya pemimpin kelompok mengajak siswa melakukan permainan konsentrasi bertujuan agar siswa kembali dapat fokus yakni permainan konsentrasi kepala pundak kaki.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa & Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). Jurnal UNP, Vol. 1, No. 2, 20-23.

Aryani. 2016. Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.

Barseli. 2018. Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. Jurnal Education, Vol. 4, No. 2, 30-35.

Barseli. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol. 5, No. 2, 90-98.

Diferiansyah. 2016. Gangguan Cemas Menyeluruh. Jurnal Medula UNILA, Vol. 5, No. 2, 34-45.

Demolingo. 2018. Hubungan Stres dengan Motifasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi Manado. Jurnal Keperawatan, Vol. 6, No. 2, 89-97.

Hidayat. 2009. Pendekatan Desensitisasi Sistematik pada Gangguan Kecemasan. Yogyakarta: Tesis.

Mashuri. 2014. Konsep Emotional Spiritual Quotient (Esq) dalam Membentuk Karakter Religius Peserta Didik (Studi Pemikiran Ary Ginanjar Agustian). Yogyakarta: Skripsi.

Prayitno. 2004. Seri Layanan Konseling. Padang: UNP Press.

Ramaiah. 2013. Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

Ratna. 2013. Teknik-teknik Konseling. Yogyakarta: Deepublish.

Sutja. 2017. Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Wahana Resolusi.

Sutja. 2016. Teori dan Aplikasi Konseling. Yogyakarta: Gambiran

Vivin. 2019. Kecemasan dan Motivasi Belajar. Jurnal Psikologi Indonesia, Vol. 8, No. 3, 20-20

Yanti. 2013. Hubungan antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi Belajar Siswa. Jurnal UNP. Vol. 2, No. 4, 50-58.