

**PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM
MENGURANGI KECEMASAN SISWA KELAS VIII A TERHADAP
COVID-19 DI SMP NEGERI 4 REJANG LEBONG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana (S.I)
Pada Jurusan Tarbiyah



OLEH :

**SUHARLIS
NIM.17641031**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
ISLAM (BKPI)
FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
2021**

Hal : Pengajuan Skripsi
Kepada,
Yth, Bapak Rektor IAIN Curup
Di
Curup

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat skripsi saudara:

Nama : Suharlis

Nim : 17641031

Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Judul : Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Terhadap Covid-19 Di Smp N 4 Rejang Lebong

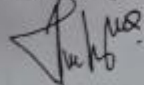
Sudah dapat diajukan dalam sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikianlah permohonan ini kami ajukan, kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Curup, , 2021

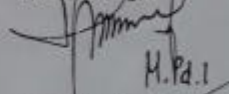
Pembimbing I



Dr. Hartini, M.Pd., Kons

NIP. 197812242005022004

Pembimbing II



Dr. Sumarto M.p.d. I

NIP. 199003242019031013

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Suharlis
NIM : 17641031
Program Studi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "*Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas VIII A Terhadap Covid-19 SMP N 4 Rejang Lebong*" belum pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali tertulis diajukan atau dirujuk dalam skripsi ini dan disebutkan dalam referensi.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, saya bersedia menerima hukuman atau sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan seperlunya

Curup, ,2021

Per.



Suharlis

NIM. 17641031



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Jl. Dr. Ak Gani No. 01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 2101102179 Fax
Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admint@iaincurup.ac.id Pos 39119

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor: 118 /An.34/F.T/I/PP.00.9/ /2021

Nama : Suharlis
NIM : 17531037
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : BKPI
Judul : Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas VIIIa di SMP Negeri 4 Rejang Lebong Terhadap Covid-19

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang terbuka Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup pada:

Hari/ Tanggal : Jumat 01-Oktober-2021
Pukul : 15.00-16.30 WIB
Tempat : Gedung Munaqasyah Tarbiyah Ruang 1 IAIN Curup

Dan telah diterima untuk melengkapi sebagai syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Bidang Ilmu Tarbiyah.

TIM PENGUJI

Ketua,

Dr. Harfani, M.Pd.Kons
NIP. 19781224 200502 2 004

Curup, 2021

Sekretaris,

Dr. Sumarto, M.Pd.
NIP. 19900324 201903 1 013

Penguji I,

Dr. Dina Hajja Ristianti, M.Pd., Kons
NIP. 19821002 200604 2 002

Penguji II,

Febriansyah, M.Pd.
NIP. 19900204 201903 1 006

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah



Dr. M. Idris, M. Pd
NIP. 19650627 200003 1 002

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Terhadap Covid-19 Di SMP N 4 Rejang Lebong**. Skripsi ini disusun untuk menyelesaikan jenjang Strata 1 (S1) Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup. Shalawat beriring salam penulis kirimkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa dari alam kebodohan menuju alam yang penuh dengan teknologi seperti saat sekarang ini. Penulis menyadari sepenuhnya, telah banyak mendapatkan dukungan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga dan sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan setulus hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Rahmad Hidayat, M.Ag.,M.Pd selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup
2. Bapak Wakil Rektor I, Wakil Rektor II, dan Wakil Rektor III Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
3. Bapak Dr. H. Ifnaldi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Curup.

4. Bapak Syamsul Rizal, S.Ag, S.Ip selaku ketua Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam IAIN Curup ibu Dr. Hartini, M.Pd, Kons selaku Pembimbing 1 penulis yang telah membimbing, mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Sumarto MP.d.I selaku pembimbing ke II, yang telah membimbing serta mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Civitas Akademika IAIN Curup, khususnya Bapak Ibu Dosen Bimbingan Konseling Pendidikan Islam yang telah ikhlas membagikan ilmunya kepada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan proses perkuliahan tingkat Starata Satu (S1).
7. Keluarga Besar SMP Negeri 4 Rejang Lebong yang sudah mengizinkan peneliti penelitian di SMP Negeri 4 Rejang Lebong
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penulis menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Pada akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan para pembaca pada umumnya. Aamiin
Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Curup, 2021
Penulis



Subarlis
NIM: 17641031

“Motto “

“Kesuksesan Berada Pada Orang Yang Dalam
Pendirian Yang Kuat ”

By Suharlis

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim..

Alhamdulillah Puji syukur atas Rahmat dan Rhido-Mu ya Allah serta kesuksesan yang ku raih ini hanyalah semata-mata kehendak-Mu, maka dengan kerendahan hati ku persembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang selalu ku cintai yang telah membantuku dalam menyelesaikan studi ini:

- 3 Ayahanda dan Ibunda Tercinta (Baharudin dan Wirmawati) yang telah merawat, membesarkan dan mendidik saya dengan penuh kasih sayang dan selalu mendoakan serta menasehati saya dikalah sedih.
- 3 Nenek (Mary) tercinta yang selalu menasehati, mendoakan, menguatkan dan selalu memberi saya semangat.
- 3 My Bhother (Sandra) Kakak tercinta yang selalu membiayai saya selama saya kuliah.
- 3 My Friend (Rendi Ranto) yang telah memberikan saya semangat untuk kuliah.

Keluarga Besar Bimbingan Konseling Pendidikan Islam angkatan 2017 (Andre Pranata, Amalia Kusuma Dewi, Daien Chikita, Dedi Kurniawan, Dione Taruna Bilqis, Monica Olivia, Nadia Oktari, Nadia Tiara Dita, Ozi Revaldo, Fizay, Nopita Sari, Elni, Nurma, Pirdaus, Jihan, Emilia, Windi, Heni) kalian lah tempat ku mengadu walaupun kita tidak sedarah

- 3 Tapi kita saudara walaupun berbeda watak, suku, karakter, tapi kita telah bersama-sama berjuang selama bangku perkuliahan.
- 3 Keluarga Besar HMPS BKPI IAIN Curup, tempatku menempah diri sehingga bisa sampai di titik ini, tetap maju, jaya serta terus berprestasi, kepada semua teman-teman HMPS BKPI terimakasih atas doa dan kebersamaannya selama ini, semoga kita menjadi orang-orang yang sukses dunia akhirat.

ABSTRAK

Suharlis (17641031): *pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa terhadap covid-19 di SMP N 4 Rejang Lebong, Sripisi, Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI), Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup 2021.* Kecemasan dan dampak kecemasan akan menimbulkan rasa khawatir pada siswa dan akan melahirkan dampak seperti demam, sakit kepala, dan pusing sehingga siswa SMP N 4 Rejang Lebong. Merasa kurang berkonsentrasi dalam belajar Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kecemasan siswa sewaktu belajar di masa covid-19, untuk mengetahui dampak kecemasan siswa dalam belajar, untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok dalam membantu mengatasi masalah siswa dimasa pandemi covid-19 seperti yang dialami siswa sehingga perlu dilakukan upaya pencegahan dan penyelesaian.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi, subjek pada penelitian ini adalah guru BK SMP N 4 Rejang Lebong dan 11 orang siswa kelas VIII A yang dikategorikan bermasalah mengalami kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan yang ada pada siswa yakni rasa takut, rasa khawatir, dan panik. Dampak kecemasan yang ditunjukkan siswa yaitu setres, sakit kepala, pusing, muntah, dan merasa tidak nyaman dalam kehidupan siswa. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilakukan bertahap yakni empat tahap, tahap pertama yaitu tahap pembentukan dilanjutkan dengan perkenalan secara bergiliran, tahap kedua adalah tahap peralihan yakni kesiapan anggota kelompok dalam mengikuti bimbingan kelompok apabila sudah siap maka lakukan tahap selanjutnya, Tahap ketiga yakni kegiatan pada tahap ini dijelaskan topik yang akan dibahas yaitu kecemasan dan dampak kecemasan, tahap pengakhiran komitmen anggota kelompok untuk kedepannya dan kapan anggota kelompok akan melakukannya. Upaya yang akan dilakukan anggota yaitu melakukan sholat lima waktu, dan mematuhi protokol kesehatan yang dianjurkan oleh pemerintah.

Kata kunci: *Layanan Bimbingan Kelompok, kecemasan dan dampak kemasn*

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
KATA PENGANTAR	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	10
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
BAB II PEMBAHASAN	
A. Bimbingan Kelompok	13
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	13
2. Tujuan Bimbingan Kelompok	14
3. Fungsi Bimbingan Kelompok	15
4. Komponen Bimbingan Kelompok	15
a. Pemimpin Kelompok	15
b. Anggota Kelompok	16
c. Bimbingan Kelompok Tugas	16
d. Bimbingan Kelompok Bebas	17
B. Teknik Dalam Kegiatan Bimbingan Kelompok	17
C. Kecemasan	21
1. Definisi Kecemasan	21

2. Gejala Kecemasan Dapat Ditinjau Melalui Tiga Komponen...	22
3. Faktor Penyebab Kecemasan	24
4. Jenis Kecemasan	25
5. Dampak Kecemasan.....	28
D. Corona Virus Disease 2019 (COVID-19).....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian	37
C. Subyek Penelitian.....	37
D. Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Profil Sekolah.....	42
B. Temuan Dan Analisis.....	44
C. Pembahasan	52
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	56
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peserta didik tidak hanya belajar untuk mencapai prestasi belajar, tetapi juga belajar untuk berinteraksi dan berkomunikasi yang baik dengan teman sebaya, guru-guru dan semua personil di sekolah maupun di luar sekolah. Hal ini dikarenakan hakikat manusia sebagai makhluk sosial, yaitu manusia selalu berinteraksi dan, berkomunikasi dengan manusia lainnya dalam memenuhi kebutuhannya. Peserta Didik adalah organism yang unik yang berkembang sesuai dengan tahap perkembangannya, perkembangan anak adalah perkembangan seluruh aspek kepribadiannya, akan tetapi tempo dan irama perkembangan masing-masing anak pada setiap aspek tidak selalu sama. Hal yang sama juga dapat dikatakan sebagai sekelompok orang dengan usia tertentu yang belajar baik secara kelompok atau perorangan.

Prestasi belajar adalah sebuah kalimat yang terdiri dari dua kata, yakni “prestasi” dan “belajar” antara kata prestasi dan belajar mempunyai arti yang berbeda. Oleh karena itu sebelum pengertian “prestasi belajar” dibicarakan lebih dalam lagi ada baiknya pembahasan ini diarahkan pada pengertian prestasi terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk memudahkan kita dalam memahami lebih dalam tentang pengertian “prestasi belajar”. Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang dikerjakan, diciptakan baik secara individual maupun kelompok. Prestasi tidak akan dihasilkan

selama seseorang tidak melakukan suatu kegiatan. Dalam kenyataannya untuk mendapatkan prestasi tidak semudah yang dibayangkan, tetapi penuh perjuangan yang harus dihadapi untuk mencapainya. Hanya dengan keuletan dan optimisme dirilah yang dapat membantu untuk mencapainya. Oleh karena itu wajar saja untuk mencapai suatu prestasi dibutuhkan kerja keras dan keuletan kerja. prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh berupa kesan-kesan yang mengakibatkan perubahan dalam diri individu sebagai hasil dari aktivitas dalam belajar.

Indikator prestasi belajar setiap orangtua biasanya memiliki standar sendiri terhadap anak yang dikatakan berprestasi atau tidak. Namun dalam dunia akademis, prestasi belajar anak dapat dilihat dari tiga indikator, yakni dari aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. dari aspek kognitif, hal yang diperhatikan dari anak adalah pengetahuan, pemahaman, penerapan, maupun analisisnya. Seorang anak dikatakan mencapai prestasi belajar yang baik bila memenuhi indikator, seperti dapat menjelaskan dan mendefinisikan secara lisan materi yang disampaikan kepadanya bisa memberi contoh konkret dan menggunakannya secara tepat mampu mengelompokkan dapat menyimpulkan materi yang disampaikan dapat menggeneralisasi dan mengkritisi. Afektif dalam indikator prestasi belajar mencakup sikap yang ditunjukkan oleh anak selama masa pembelajaran. Dalam prakteknya, anak-anak yang berprestasi akan menunjukkan sikap menerima materi yang disampaikan dengan baik, memberi respons, [menghargai orang lain](#), mampu bekerja secara kelompok, dan menunjukkan karakter yang kuat dalam kehidupan sehari-hari. Aspek ini

mencakup keterampilan fisik yang ditunjukkan oleh anak-anak selama masa pembelajaran. Anak yang dikatakan berhasil mencapai prestasi belajar yang baik adalah anak yang dapat mengembangkan pemikiran dan disalurkan melalui perbuatan atau tindakan.

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapa pun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sedangkan Siti Sundari memahami kecemasan sebagai suatu

keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.¹

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh. Deskripsi umum akan kecemasan yaitu “perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan”. Hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang hingga banyak manusia yang melarikan diri ke alam imajinasi sebagai bentuk terapi sementara .

Dampak gangguan kecemasan pada kesehatan saat merasa cemas, kamu mengalami beberapa gejala pada tubuh, seperti meningkatnya detak jantung dan pernapasan. Respons fisik tersebut penting karena membantu memusatkan aliran darah ke otak, sehingga mempersiapkan kamu menghadapi situasi yang intens. Namun, bila berlebihan, kecemasan menyebabkan kamu merasa pusing dan mual. Pada kasus gangguan

¹ Budi Arief, “Pengelola Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Matematika” (Jurnal nasional Pendidikan Matematika Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 2013).

kecemasan, kecemasan yang berlebihan dan terus-menerus menyebabkan dampak buruk berikut pada kesehatan. Mengganggu Sistem Saraf Pusat Kecemasan jangka panjang dan serangan panik yang biasanya dialami oleh orang dengan gangguan kecemasan dapat menyebabkan otak melepaskan hormon secara teratur².

Kondisi ini meningkatkan frekuensi munculnya gejala, seperti sakit kepala, pusing, dan depresi. Saat kamu merasa cemas dan stres, otak membanjiri sistem saraf dengan hormon dan bahan kimia yang dirancang untuk membantu kamu merespons ancaman. Adrenalin dan kortisol adalah contohnya. Meskipun bermanfaat untuk peristiwa stres yang kadang-kadang bisa terjadi, paparan jangka panjang terhadap hormon stres dapat berbahaya bagi kesehatan fisik. Misalnya, paparan jangka panjang terhadap kortisol dapat berperan pada peningkatan berat badan. Meningkatkan Risiko Penyakit Kardiovaskular Gangguan kecemasan dapat menyebabkan detak jantung meningkat, jantung berdebar dan nyeri dada. Kamu yang mengidap gangguan tersebut mungkin juga berisiko tinggi mengalami tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. Bila kamu sudah mengidap penyakit jantung, gangguan kecemasan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner. Menyebabkan Masalah Pencernaan Kecemasan juga bisa memengaruhi sistem ekskresi dan pencernaan kamu. Saat merasa cemas, kamu mungkin bisa mengalami sakit perut, mual diare, dan masalah pencernaan lainnya. Nafsu makan

² Nurhaeni, Nurhaeni *Dampak kecemasan berkomunikasi terhadap prestasi akademik mahasiswa jurusan dakwah dan komunikasi STAIN parepare*. Undergraduate, thesis iain parepare.

menurun juga bisa terjadi. Tidak heran bila gangguan kecemasan diduga memiliki kaitan dengan berkembangnya sindrom iritasi usus (IBS) setelah infeksi usus.

IBS ditandai dengan gejala-gejala berupa muntah, diare, atau sembelit. Melemahkan Sistem Imun Tubuh Kecemasan dapat memicu respon stres dan melepaskan banyak bahan kimia dan hormon seperti adrenalin ke dalam sistem kamu. Dalam jangka pendek, hal ini meningkatkan denyut nadi dan pernapasan kamu, sehingga otak bisa mendapatkan lebih banyak oksigen. Respons tersebut juga mempersiapkan kamu untuk menanggapi situasi yang intens dengan tepat.

Selain itu, sistem kekebalan tubuh kamu mungkin juga bisa mendapatkan dorongan singkat. Jadi, sesekali stres bermanfaat bagi tubuh dan tubuh akan kembali berfungsi normal begitu stres hilang. Namun, bila kamu sering merasa cemas dan stres, tubuh kamu tidak pernah mendapat sinyal untuk kembali berfungsi normal. Hal ini dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh kamu, sehingga kamu jadi mudah jatuh sakit dan rentan terinfeksi virus. Selain itu, vaksin mungkin juga tidak bisa bekerja dengan baik bila kamu merasa cemas. Menyebabkan Masalah Pernapasan Kecemasan juga dapat membuat pernapasan menjadi cepat dan dangkal. Bila kamu mengidap penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), kamu berisiko tinggi dirawat di rumah sakit akibat komplikasi terkait kecemasan. Selain itu, kecemasan juga bisa memperburuk gejala asma.

Guru sebagai pejabat fungsional dituntut untuk melaksanakan tugas-tugas pokok fungsionalnya itu. Untuk lancarnya pelaksanaan dan tingginya tingkat keberhasilan kegiatan bimbingan dan konseling disekolah, kegiatan atau kegiatan fungsional-profesional-keahlian itu perlu terus menerus dibina dan dikembangkan sejalan dengan perkembangan ilmu dan teknologi yang mendasari kegiatan atau pelayanan yang dimaksud itu. Oleh karenanya, kegiatan pembinaan dan pengawasan menjadi amat penting. “pengawasan dari luar” yang dilakukan oleh pengawas sekolah terhadap guru pembimbing (guru kelas di SD) diharapkan dapat mendorong dan mengangkat guru-guru tersebut untuk setiap kali meningkatkan wawasan dan kemampuan fungsional-profesional-keahliannya, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka dalam menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial.³Layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah kegiatan bimbingan yang dikelola secara klasikal dengan memanfaatkan

³ Gazda dalam Buku Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), Hal. 309-310

satuan/group yang dibentuk untuk keperluan administrasi dan peningkatan interaksi siswa dari berbagai tingkat kelas.⁴

Kemudian Thohirin juga mengemukakan bimbingan kelompok yaitu suatu cara pemberian bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok.⁵ Secara umum tujuan layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). 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.

Upaya sangat berkaitan dengan penggunaan saran dan perasaan dalam menunjang kegiatan tersebut agar berhasil, maka digunakanlah suatu cara, metode dan alat penunjang yang lain. Dari beberapa pengertian di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa pengertian dari upaya adalah suatu kegiatan atau usaha dengan menggunakan segala kekuatan yang ada dalam mengatasi suatu masalah. Menurut pendapat saya upaya adalah suatu cara untuk menyampaikan maksud dan tujuan agar sesuatu yang dilaksanakan dapat tercapai dengan baik. Permasalahan yang saya rasakan saat mau meneliti atau mengobservasi guru bk disana adalah saya harus menyiapkan uang untuk pulang kampung belum lagi

⁴ Elfi Mu`awanah, Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), Hal. 70

⁵ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2011), Hal. 170

rumah pak adi , itu jauh dan harus pakai motor jadi saya harus minjam sekaligus mencari teman untuk sopirnya belum lagi hujan segala macam . Peran guru dalam bimbingan konseling, meliputi peran guru kelas/mata pelajaran, dimana tugas dan tanggung jawab utama guru adalah melaksanakan kegiatan pembelajaran siswa. Kendati demikian, bukan berarti dia sama sekali lepas dengan kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling.

Peran dan kontribusi guru mata pelajaran tetap sangat diharapkan guna kepentingan efektivitas dan efisien pelayanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Bahkan dalam batas-batas tertentu guru pun dapat bertindak sebagai konselor bagi siswanya. Para ahli pendidikan menyebutkan salah satu peran yang dijalankan oleh guru yaitu sebagai pembimbing dan untuk menjadi pembimbing baik guru harus memiliki pemahaman tentang anak yang sedang dibimbingnya. Sementara itu, berkenaan peran guru mata pelajaran dalam bimbingan dan konseling, ada juga yang mengemukakan bahwa guru-guru mata pelajaran dalam melakukan pendekatan kepada siswa harus manusiawi-religius, bersahabat, ramah, mendorong, konkret, jujur dan asli, memahami dan menghargai tanpa syarat. Rincian peran, tugas dan tanggung jawab guru-guru mata pelajaran dalam bimbingan dan konseling adalah: Membantu memasyarakatkan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa. Membantu guru pembimbing/konselor mengidentifikasi siswa-siswa yang memerlukan layanan . (seperti pengajaran/ latihan perbaikan, program pengayaan).

Membantu mengembangkan suasana kelas, hubungan guru-siswa dan hubungan siswa-siswa yang menunjang pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling. Memberikan kesempatan dan kemudahan kepada siswa yang memerlukan layanan/kegiatan bimbingan dan konseling untuk mengikuti /menjalani layanan/kegiatan yang dimaksudkan itu. Implementasi kegiatan BK dalam pelaksanaan Kurikulum Berbasis Kompetensi sangat menentukan keberhasilan proses belajar-mengajar. Oleh karena itu peranan guru kelas dalam pelaksanaan kegiatan BK sangat penting dalam rangka mengefektifkan pencapaian tujuan pembelajaran yang dirumuskan. Jika guru tidak memahami mekanisme dan pola penyebaran informasi yang demikian cepat, ia akan terpuruk secara profesional. Kalau hal ini terjadi, ia akan kehilangan kepercayaan baik dari peserta didik, orang tua maupun masyarakat. Untuk menghadapi tantangan profesionalitas tersebut, guru perlu berfikir secara antisipatif dan proaktif. Artinya, guru harus melakukan pembaruan ilmu dan pengetahuan yang dimilikinya secara terus menerus. Disamping itu, guru masa depan harus paham penelitian guna mendukung terhadap efektivitas pengajaran yang dilaksanakannya, sehingga dengan dukungan hasil penelitian guru tidak terjebak pada praktek pengajaran yang menurut asumsi mereka sudah efektif, namun kenyataannya justru mematikan kreativitas para peserta didiknya.

Menurut hasil observasi peneliti melakukan wawancara kepada ibu Warnita S,Pd. selaku guru BK di SMP Negeri 4 Rejang lebong yang melaksanakan bimbingan kelompok secara daring guru BK disana

didalam bimbingan secara daring menyampaikan materi tentang kecemasan dan dampak kecemasan ibu warnita mengatakan bahwa disekolah itu ada siswa yang mengalami kecemasan. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yaitu untuk mengurangi kecemasan siswa-siswi di SMP Negeri 4 Rejang Lebong dengan melalui layanan bimbingan kelompok agar siswa-siswi tersebut dapat mengurangi tingkatkecemasan yang dihadapinya terhadap Covid-19. Maka penelitian ini diberi judul **Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan terhadap covid -19 Siswa di SMP Negeri 4 Rejang Lebong**

B. Fokus Penelitian

Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak terlalu meluas dan mengembang, maka penulis membatasi permasalahan yang akan diteliti yaitu pada siswa kelas VIII A dikarenakan kelas tersebut lebih banyak jumlah siswa yang mengalami kecemasan dibandingkan pada siswa kelas VIII A. Untuk mengetahui hal tersebut maka yang harus diteliti yaitu, Bagaimana tingkat kecemasan siswa dan Apakah layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi tingkat kecemasan pada siswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah, yaitu sebagai berikut :

- 1) Bagaimana kecemasan siswa sewaktu belajar dimasa pandemi covid-19?
- 2) Bagaimana dampak kecemasan terhadap proses belajar siswa ?

- 3) Bagaimana pelaksanaan Bimbingan Kelompok dalam membantu mengatasi masalah kecemasan siswa dimasa pandemi covid-19?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah :

- 1) Untuk Mengetahui kecemasan siswa sewaktu belajar dimasa pandemi
- 2) Untuk Mengetahui dampak kecemasan terhadap proses belajar siswa
- 3) Untuk Mengetahui pelaksanaan layanan Bimbingan Kelompok dalam membantu mengatasi masalah kecemasan siswa dimasa Pandemi covid-19

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian “pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa terhadap Covid-19 di SMP Negeri 4 Rejang Lebong” ini terdiri dari dua komponen, yaitu :

- 1) Manfaat Teoritis

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan dapat mengurangi kecemasan terhadap Covid-19.

- 2) Manfaat Praktis

Hasil yang didapat dari penelitian ini memiliki manfaat praktis untuk Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, adapun manfaat praktis tersebut adalah :

(a) Siswa

Siswa dapat memahami dirinya terhadap kecemasan yang terjadi akibat Covid-19 melalui layanan bimbingan kelompok.

(b) Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling agar kiranya dapat meningkatkan kualitas profesi melalui layanan bimbingan kelompok disekolah.

(c) Sekolah

Pihak sekolah agar kiranya dapat meningkatkan, memfasilitasi dan menerapkan berbagai kebijakan yang bersifat mendukung untuk program BK melalui layanan bimbingan kelompok.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing) dan/atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan/atau untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan/atau tindakan keputusan tertentu.⁶Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. mengemukakan bahwa bimbingan kelompok disekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka dalam menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial⁷.

⁶ Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiriabadi, 1997), Hal. 36-37

⁷ Gazda dalam Buku Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004)

Layanan bimbingan kelompok merupakan sebuah kegiatan bimbingan yang dikelola secara klasikal dengan memanfaatkan satuan/group yang dibentuk untuk keperluan administrasi dan peningkatan interaksi siswa dari berbagai tingkat kelas. Kemudian Thohirin juga mengemukakan bimbingan kelompok yaitu suatu cara pemberian bantuan (bimbingan) kepada individu melalui kegiatan kelompok.⁸Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok adalah suatu proses bantuan kepada peserta kelompok dalam mengembangkan diri individu tersebut dalam menyikapi serta mengambil keputusan untuk kehidupan sehari-hari yang akan datang agar lebih baik dari sebelumnya.

2. Tujuan Bimbingan Kelompok

Suksesnya layanan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi sejauh mana tujuan yang ingin dicapai dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Adapun tujuan bimbingan kelompok secara umum, bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa). Sedangkan secara lebih khusus, 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. Kemudian menurut Prayitno secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual

⁸Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2011), Hal. 170

(hangat) dan menjadi perhatian peserta. Melalui dinamika kelompok yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. dalam hal ini kemampuan berkomunikasi, verbal maupun non verbal juga ditingkatkan. Berdasarkan tujuan diatas dapat disimpulkan bahwa 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 agar bisa menjadi pribadi yang baik kedepannya.

3. Fungsi Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan proses antarpribadi yang dinamis, terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar. Dalam hal ini fungsi bimbingan kelompok sebagai fungsi terapi, seperti sifat permisif, orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dan hangat, saling pengertian, saling menerima dan mendukung. Fungsi utama bimbingan yang didukung oleh layanan bimbingan kelompok ialah fungsi pemahaman dan fungsi pengembangan. Dalam bimbingan kelompok klien adalah individu yang normal yang memiliki berbagai kepedulian dan kemampuan, serta persoalan yang dihadapi bukanlah gangguan kejiwaan yang tergolong sakit, hanya kekeliruan dalam penyesuaian diri. Klien dalam bimbingan kelompok menggunakan dinamika kelompok untuk meningkatkan

pemahaman dan penerimaan 16 terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku yang tidak tepat.

4. Komponen Bimbingan Kelompok

Adapun komponen dalam bimbingan kelompok terdiri dari dua pihak, yaitu pemimpin kelompok dan anggota kelompok.

a) Pemimpin Kelompok

Pemimpin adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional. Dalam layanan bimbingan kelompok tugas pemimpin kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui “bahasa” konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling. Secara khusus pemimpin kelompok diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok diantara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus tersebut diatas.⁹

b) Anggota Kelompok

Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok. Kegiatan ataupun kehidupan kelompok itu sebagian besar didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpakeikutsertaan secara aktif para anggota kelompok. Peranan anggota kelompok agar dinamika kelompok dapat terwujud yaitu:

(1) Membantu terbinanya suasana lebih akrab dalam hubungan antar anggota kelompok, (2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok, (3) Berusaha agar apa yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama, (4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha

⁹ Mungin, Edi Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: Unes, Press, 2005), Hal. 35

mematuhinya dengan baik, (5) Benar-benar berusaha secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok, (6) Mampu berkomunikasi secara terbuka (7) Berusaha membantu anggota lain, (8). Memberi kesempatan kepada anggota lainnya juga untuk menjalankan perannya, dan (9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu.¹⁰(10) Jenis-jenis Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dikenal dua jenis, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas, adapun uraiannya sebagai berikut

c) Bimbingan Kelompok Tugas

Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok tugas ini arti dan isi kegiatan tidak ditentukan oleh anggota kelompok melainkan diartikan sebagai penyelesaian suatu tugas. Tugas yang dikerjakan kelompok itu berasal dari pemimpin kelompok. Kelompok mengemukakan suatu tugas untuk selanjutnya dibahas dan diselenggarakan oleh anggota kelompok.

d) Bimbingan Kelompok Bebas

Dalam kegiatannya para anggota bebas mengemukakan segala pikiran dan perasaannya dalam kelompok. Selanjutnya yang disampaikan mereka terkait judul akan dipilih salah satu judul sesuai kesepakatan para anggota kelompok dan itulah yang menjadi pokok bahasan didalam kelompok tersebut.¹¹

¹⁰ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*, (Ghalia Indonesia, 1995), Hal. 32

¹¹ Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profil*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1995), Hal. 25

B. Teknik Dalam Kegiatan Bimbingan Kelompok

a) Teknik Umum

Pengembangan dinamika kelompok merupakan tujuan penggunaan teknik umum ini. Teknik umum ini digunakan oleh pemimpin kelompok dalam menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok dan konseling kelompok mengacu pada perkembangannya dinamika kelompok yang diikuti oleh seluruh anggota kelompok, dalam rangka mencapai tujuan layanan. Teknik-teknik ini secara garis besar meliputi :

b) Komunikasi multi arah secara efektif, dinamis dan terbuka.

(1) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, pengembangan dan argumentasi.

Dorongan minimal untuk menetapkan anggota kelompok merespon dan aktivitas anggota kelompok.

(2) Penjelasan, pendalaman dan pemberian contoh untuk lebih menetapkan analisis, argumentasi dan pemahasan

(3) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.

- (4) Teknik-teknik tersebut diawali dengan penstrukturan untuk memberikan penjelasan dan pengarahan pendahuluan tentang bimbingan kelompok.
- (5) konseing kelompok. Dalam pada itu, berbagai selingan atau permainan dapat diseleggarakan untuk memperkuat jiwa kelompok, memantapkan pembahasan serta relaksasi.
- (6) Sebagai penutup, kegiatan pengakhiran dilaksanakan. Segenap teknik tersebut dilakukan oleh pemimpin kelompok secara tepat waktu, tepat isi, tepat sasaran dan tepat cara sehingga pemimpin kelompok sebagai pemimpin tampil berwibawa, bijaksana, bersemangat, aktif, berwawasan luas dan terampil.¹²
- (7) Dalam pembentukan ada beberapa teknik yang dapat diterapkan oleh pemimpin kelompok yang tujuan penetapan teknik ini adalah agar anggota kelompok dapat terbuka dan mau ikut serta dalam kegiatan kelompok, tumbuh dan berkembang sebagai individu dari interaksi yang dilakukan.

¹² Dewi Purnama Sari dan Dina Hajjah Ristianti, *Bimbingan Konseling Kelompok*, (Curup: LP2 STAIN CURUP, 2013), Hal. 90-91

c) Teknik pertanyaan dan jawaban

Salah satu teknik tersebut adalah para anggota menulis jawaban atas satu pertanyaan pada selembar kertas yang disediakan oleh pemimpin kelompok, misalnya, pertanyaan; “siapakah saya”, “bagaimana suasana hari ini”, apakah yang perlu kita lakukan sekarang dan sebagainya.

d) Teknik perasaan dan tanggapan

Teknik lain adalah mempersiapkan atau meminta masing-masing anggota kelompok mengemukakan perasaan dan tanggapannya atas suatu masalah atau suasana yang mereka rasakan pada saat kegiatan berlangsung.

e) Teknik permainan kelompok

Dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dan konselin kelompok, sering dilakukan permainan kelompok yang bersifat kreatif, dapat dikembangkan oleh pemimpin kelompok dan juga oleh para anggota kelompok.¹³

1) Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Tahap pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Prayitno ada empat tahapan yang akan diuraikan sebagai berikut :

2) Tahap pembentukan.

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukan diri kedalam kehidupan kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga

¹³ *Ibid.*, Hal. 91-92

mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Memberikan penjelasan tentang bimbingan kelompok sehingga masing-masing anggota akan tahu apa arti dari bimbingan kelompok dan mengapa bimbingan kelompok harus dilaksanakan serta menjelaskan aturan main yang akan diterapkan dalam bimbingan kelompok ini. Jika ada masalah dalam proses pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.¹⁴

3) Tahap peralihan

Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ada kalanya juga jembatan itu ditempuh dengan susah payah, artinya para anggota kelompok enggan memasuki tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, yaitu tahap ketiga. Dalam keadaan seperti ini pemimpin kelompok, dengan gaya kepemimpinannya yang khas, membawa para anggota meniti jembatan itu dengan selamat. Tahap ini tahap transisi dari tahap pembentukan ke tahap kegiatan. Dalam menjelaskan kegiatan apa yang akan dilaksanakan pemimpin kelompok dapat menegaskan jenis kegiatan bimbingan kelompok tugas atau bebas. Setelah jelas

¹⁴ Nidya Damayanti, *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Araska, 2012), Hal.46

kegiatan apa yang harus dilakukan maka tidak akan muncul keraguan atau belum siapnya anggota dalam melaksanakan kegiatan dan manfaat yang diperoleh setiap anggota kelompok.

4) Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta empati.¹⁵ Pada tahap ini dapat saya simpulkan bahwa tahap ketiga ini, barulah kegiatan kelompok memasuki tahap yang menjadi tahapan inti dari kegiatan bimbingan kelompok yang mana anggota kelompok berperan aktif untuk menghidupkan dinamika kelompok.

5) Tahap Pengakhiran

Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Dalam hal ini ada kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan berhenti melakukan kegiatan, dan

¹⁵ *Ibid*, Hal. 47-48

kemudian bertemu kembali untuk melakukan kegiatan.¹⁶Pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu penilaian dan tindak lanjut tahap ini merupakan tahap penutup dari serangkaian kegiatan bimbingan kelompok dengan tujuan telah tuntasnya topik yang dibahas oleh kelompok tersebut.

B. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) merupakan bagian dari kondisi hidup, artinya kecemasan ada pada setiap orang. Kecemasan merupakan sumber memotivasi untuk berbuat kearah kemajuan dan kesuksesan hidup, apabila kecemasan itu dalam kondisi normal (*normal anxiety*), tetapi kecemasan yang tinggi melebihi batas normal (*neurotic anxiety*) ia akan mengganggu kesetabilan diri dan keseimbangan hidup. Oleh sebab itu ia perlu dikendalikan dengan metode pengendalian kecemasan. Banyak prusedur dan metode pengendalian kecemasan yang dirancang oleh para ahli psikoterapi dan kaunseling, sehingga kita bisa menggunakan mana yang dikira lebih cocok dan mudah digunakan. Pribadi akan menjadi sehat apabila terbebas dari kecemasan *neurotik*.

Kecemasan adalah salah satu alasan mengapa hubungan interpersonal yang baik penting dalam memahami matematika. Hal tersebut karena kecemasan tersebut dapat meningkat, bersifat subjektif pada setiap individu, dan mempengaruhi sulit atau tidaknya

¹⁶ *Ibid*, Hal. 48-49

pemahaman. Ada siswa yang dapat dengan mudah memahami ketika menerima suatu penjelasan, tetapi ada pula siswa yang tidak. Jika siswa yang tidak mengerti tersebut merasa cemas maka mereka tidak akan ragu untuk berusaha lebih keras untuk memahami. Tetapi, kecemasan yang berlebihan juga berdampak buruk pada diri mereka karena dapat mengurangi efektivitas dari usaha yang mereka lakukan. Ketika kecemasan meningkat pada diri siswa maka siswa tersebut akan berusaha lebih keras, tetapi pemahaman mereka justru semakin memburuk yang berakibat kecemasan mereka justru semakin meningkat. Terjadi terus-menerus hingga terbentuk “lingkaran setan”.

Perasaan tersebut muncul karena beberapa faktor baik itu berasal dari pengalaman pribadi terkait dengan guru atau ejekan teman karena tidak bisa menyelesaikan permasalahan matematika. Gejala kecemasan ada dalam bermacam-macam bentuk dan ompleksitasnya, namun biasanya cukup mudah dikenali. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Biasanya seseorang yang mengalami kecemasan cenderung tidak sadar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan untuk tidur. Penderita kecemasan sering mengalami gejala-gejala seperti berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan karena berolahraga, jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, dingin pada tangan atau kaki, mengalami gangguan pencernaan, merasa mulut

kering, merasa tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran dan lain-lain. Mereka juga sering mengeluh pada persendian, kaku otot, cepat merasa lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan ada kalanya disertai gerakan-gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus menerus, menggoyang-goyangkan kaki, meregangkan leher, mengernyitkan dahi dan lain-lain dalam mengenali.

2. gejala kecemasan dapat ditinjau melalui tiga komponen, yaitu:

- a) Komponen psikologis, berupa kegelisahan, gugup, tegang, cemas, rasa tidak aman, takut, cepat terkejut.
- b) Komponen fisiologis, berupa jantung berdebar, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi (mudah emosi), respon kulit terhadap aliran galvanis (sentuhan dari luar) berkurang, gerakan peristaltik (gerakan berulang-ulang tanpa disadari) bertambah, gejala somatik atau fisik (otot), gejala *somatik* atau fisik (*sensorik*), gejala Respiratori (pernafasan), gejala Gastrointestinal (pencernaan), gejala *Urogenital* (perkemihan dan kelamin).
- c) Komponen sosial, sebuah perilaku yang ditunjukkan oleh individu di lingkungannya. Perilaku itu dapat berupa tingkah laku (sikap) dan gangguan tidur. bahwa kecemasan dipengaruhi oleh faktor konstitusi individu. Menurut Freud dari Ahli Psikoanalisis, kecemasan merupakan akibat dari hasil konflik antara dorongan instingtual yang ingin mencari

kepuasan dengan kekuatan represi untuk menghambat dorongan yang muncul. Sementara itu mengatakan bahwa kecemasan dipandang sebagai ekspresi langsung dari pengaruh sosiokultural. Mowrer dari Ahli Teori Belajar mengatakan kecemasan dipengaruhi oleh pola belajar “*Conditioning*” dengan adaptasi yang salah serta didasarkan pada pembentukan “*Conditioned Reflex*”. Jersild dari Ahli Konstitusi (ahli yang meneliti tentang sifat alamiah yang dimiliki oleh setiap individu), Freud dari Ahli Psikoanalisis, Kultural dan Mowrer dari Ahli Teori:

1. (keadaan diri individu)

- 1) Sifat dasar konstitusi individu sejak lahir yang meliputi: emosi, tingkah laku, dan proses berpikir individu.
- 2) Keadaan biologi individu seperti jenis kelamin.
- 3) Perkembangan individu yang dapat dilihat dari usia individu.

2. Makrokosmos (keadaan lingkungan)

- a) Orang tua atau keluarga dirumah.
- b) Sekolah (kelas), tetangga, teman-teman.
- c) Masyarakat, meliputi: keadaan sosial, budaya, lingkungan agama, dan sebagainya.

Adapun beberapa hal yang menyebabkan ketakutan anak terhadap matematika di antaranya:

(1) Matematika sebagai mata pelajaran yang diajarkan di sekolah merupakan cabang ilmu yang spesifik. Objek matematika adalah fakta, proses, prinsip, dan konsep yang semuanya berperan dalam proses berpikir matematis dengan salah satu cirinya yaitu adanya penalaran yang logis. Berbeda dengan mata pelajaran lainnya oleh sebab itu matematika dianggap relatif sulit karena diperlukan konsistensi dalam pengerjaannya.

(2) Persepsi yang berkembang di tengah masyarakat bahwa matematika itu sulit telah terkooptasi sebagian pikiran anak. (3). Pelajaran matematika yang monoton, guru cenderung represif membuat anak tertekan. Anak cenderung menutup diri kurang dapat mengolaborasi dan mengekspresikan dirinya dalam pembelajaran.

3. faktor penyebab kecemasan

Penyebab pasti rasa cemas tidak diketahui. Namun, sudah terbukti bahwa rasa cemas disebabkan oleh kombinasi faktor-faktor tertentu. Seperti gangguan mental lainnya, rasa cemas disebabkan oleh gagalnya saraf-saraf otak untuk mengontrol emosi dan rasa takut. Contohnya stress dapat mengubah alur komunikasi sel-sel saraf dalam sirkuit otak. Hal ini akan mengubah struktur otak tertentu yang mengontrol emosi. Struktur otak tertentu ini pada awalnya dibentuk dari genetik dan keturunan keluarga. Faktor lingkungan seperti trauma masa kecil (contohnya kekerasan rumah

tangga, kehilangan orang tua, dll) atau masalah besar dalam hidup (contohnya krisis finansial dan gagalnya hubungan asmara) dapat memicu kecemasan. Gejala-gejala kecemasan juga dapat disebabkan oleh gangguan sistemik seperti hipertiroidisme, masalah endokrin, gula darah rendah, kekurangan kalsium, dan penyakit jantung.

4. Jenis Kecemasan

1) **Gangguan kecemasan umum** (*generalized anxiety disorder*)

Seseorang yang menderita gangguan kecemasan umum bisa merasa cemas atau khawatir secara berlebihan terhadap berbagai hal, mulai dari pekerjaan, kesehatan, hingga hal-hal yang sederhana, seperti berinteraksi dengan orang lain. *Anxiety* yang muncul akibat gangguan kecemasan umum bisa dirasakan setiap hari dan menetap hingga lebih dari 6 bulan. Akibatnya, penderita gangguan kecemasan ini akan menjadi sulit menjalani aktivitas dan pekerjaan sehari-hari. Selain munculnya rasa cemas yang mengganggu, penderita gangguan kecemasan umum juga dapat merasa cepat lelah, tegang, mual, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, sesak, dan insomnia.

2) **Fobia**

Fobia merupakan jenis gangguan *anxiety* yang membuat penderitanya memiliki rasa takut yang berlebihan dan cenderung tidak rasional terhadap suatu benda, binatang, atau situasi tertentu yang tidak menimbulkan rasa takut pada kebanyakan orang. Orang yang memiliki

fobia bisa mengalami serangan panik atau rasa takut yang hebat ketika melihat suatu benda atau berada di tempat yang menjadi pemicu fobia, misalnya laba-laba, darah, berada di tengah keramaian, tempat yang gelap, tempat tinggi, atau ruangan tertutup. Oleh karena itu, penderita fobia biasanya akan melakukan segala upaya untuk menjauhkan dirinya dari hal atau situasi yang ia takuti.

3) Gangguan kecemasan sosial

Penderita gangguan kecemasan sosial atau dikenal juga fobia sosial memiliki kecemasan atau ketakutan yang luar biasa terhadap lingkungan sosial atau situasi di mana mereka harus berinteraksi dengan orang lain. Penderita fobia ini selalu merasa diawasi dan dinilai oleh orang lain, serta takut atau merasa malu secara berlebihan saat berada di keramaian. Hal-hal tersebut membuat penderita selalu berusaha menghindari situasi yang mengharuskan ia bertemu atau berinteraksi dengan banyak orang.

4) PTSD (*post-traumatic stress disorder*)

Gangguan stres pascatrauma atau PTSD dapat muncul pada seseorang yang pernah mengalami kejadian traumatis atau berada di situasi berbahaya yang mengancam nyawa. Contohnya, tinggal di daerah konflik atau perang, terkena bencana alam, atau korban kekerasan. Orang yang menderita PTSD sering kali susah untuk melupakan pengalaman traumatisnya, baik terlintas dalam benak atau saat bermimpi, yang kemudian membuatnya merasa bersalah, terisolasi,

dan sulit bersosialisasi dengan orang lain. Terkadang orang yang memiliki PTSD juga bisa mengalami insomnia dan bahkan depresi.

a. Gangguan panik

Mungkin Anda pernah merasa panik saat mendapat berita mengejutkan, misalnya saat ada anggota keluarga atau kerabat dekat yang terkena musibah. Namun, hal tersebut normal Anda alami. Berbeda dengan penderita gangguan panik yang bisa merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas. *Anxiety* dan serangan panik akibat gangguan ini dapat muncul kapan saja dan terjadi secara tiba-tiba atau berulang. Ketika gejala panik muncul, penderita gangguan panik biasanya dapat merasakan sejumlah gejala lain, seperti berdebar-debar, berkeringat dingin, pusing, sesak napas, serta tubuh gemetar dan terasa lemas. Orang dengan gangguan panik tidak dapat memprediksi kapan gangguan tersebut akan muncul atau apa pemicunya. Oleh karena itu, tak sedikit penderita gangguan panik yang menjauhkan diri dari lingkungan sosial karena takut serangan paniknya kambuh di tempat umum.

b. Gangguan obsesif kompulsif (OCD)

Orang yang menderita gangguan OCD memiliki kecenderungan untuk melakukan sesuatu secara berulang-ulang untuk meringankan rasa cemas yang berasal dari pikirannya sendiri. Contohnya, mencuci tangan harus sebanyak 3 kali karena ia berpikir tangannya masih kotor. Gangguan ini sulit dikendalikan, bersifat menetap, dan dapat

kambuh kapan saja sehingga membuat penderitanya terganggu untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Untuk meredakan atau mencegah munculnya perasaan cemas, Anda dapat melakukan beberapa cara berikut ini:

Mencukupi waktu tidur dan istirahat
Membatasi konsumsi kafein dan minuman beralkohol
Mengurangi stres dengan mencoba teknik relaksasi, misalnya meditasi dan yoga
Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur
Mencoba bertukar pikiran atau curhat dengan teman
Jika cara-cara di atas sudah dilakukan dan faktor pemicu *anxiety* juga sudah teratasi namun rasa cemas belum juga hilang, sebaiknya konsultasikan ke psikiater. Untuk menentukan penyebab dan jenis gangguan kecemasan yang anda alami, psikiater akan melakukan pemeriksaan psikologis. Apabila hasil pemeriksaan tersebut menunjukkan bahwa Anda mengalami gangguan kecemasan, psikiater akan mengatasi *anxiety* yang Anda rasakan dengan psikoterapi dan konseling, serta pemberian obat penenang bila memang dibutuhkan. *Anxiety* yang muncul akibat gangguan kecemasan lama-kelamaan berpotensi membuat penderitanya merasa depresi, ingin bunuh diri, hingga menyalahgunakan obat-obatan atau minuman beralkohol. Oleh karena itu, jika Anda mengalaminya, segeralah berkonsultasi ke psikiater.

5. Dampak Kecemasan

Sistem Saraf Pusat. Kecemasan jangka panjang dan serangan panik menyebabkan otak melepaskan hormon stres secara teratur. Hal ini meningkatkan frekuensi gejala seperti sakit kepala, pusing, dan depresi. Ketika merasa cemas dan stres, otak membanjiri sistem saraf dengan hormon dan bahan kimia yang dirancang untuk membantu kamu merespons ancaman, adrenalin, dan kortisol. Paparan hormon stres yang terlalu tinggi berbahaya bagi kesehatan fisik jangka panjang. Kondisi ini juga berkontribusi terhadap kenaikan berat badan. **Sistem Kardiovaskular.** Gangguan kecemasan sebabkan detak jantung menjadi lebih cepat, dan nyeri dada. Pengidap gangguan kecemasan juga berisiko tinggi terkena tekanan darah tinggi dan penyakit jantung. **Sistem Ekskresi dan Pencernaan.** Gangguan kecemasan memengaruhi sistem pencernaan dengan menyebabkan gejala seperti sakit perut, mual, diare, dan masalah pencernaan lainnya.¹⁷ Kehilangan nafsu makan bisa terjadi karena kondisi ini. **Sistem Imun.** Kecemasan memicu respons stres sehingga otak melepaskan banyak bahan kimia dan hormon, seperti adrenalin, ke dalam sistem tubuh seseorang. Kondisi ini meningkatkan denyut nadi dan laju pernapasan, sehingga otak mendapatkan lebih banyak oksigen. Hal ini pun mempersiapkan tubuh untuk merespons dengan tepat terhadap situasi yang terjadi. Jika kamu berulang kali merasa cemas dan stres, tubuh sulit untuk mengetahui kapan ia kembali berfungsi normal. Hal ini akan

¹⁷ Hanoatubun, S. (2020). *Dampak Covid – 19 terhadap Prekonomian*

melemahkan sistem kekebalan dan membuat kamu rentan terhadap infeksi virus dan penyakit. **Sistem** Pernapasan. Kecemasan juga menyebabkan pernapasan cepat namun dangkal. Jika kamu memiliki penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), maka komplikasi menjadi lebih tinggi. Pada beberapa kasus, gangguan kecemasan dapat membuat gejala asma bertambah buruk. Efek lainnya. Gangguan kecemasan menyebabkan gejala lain, termasuk sakit kepala, ketegangan otot, insomnia, depresi, dan isolasi sosial. orang pada dasarnya memiliki batas yang berbeda-beda. Untuk mengetahui toleransi kandungan kafein yang berada pada tubuh, Anda bisa mengukurnya sendiri, jika mengkonsumsi kafein dalam jumlah tertentu Anda merasa cemas, berarti jumlah tersebut adalah batas maksimal Anda.

Berbagai macam hal di atas dapat Anda lakukan untuk mengurangi gangguan kecemasan, namun jika gangguan kecemasan terjadi secara terus menerus dan tidak kunjung mereda, tak ada salahnya untuk menghubungi dokter, dokter akan melakukan penanganan menyeluruh agar gangguan kecemasan ini dapat berkurang.

C. Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)

Diawal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya virus baru yaitu *coronavirus* jenis baru (*SARS-CoV-2*) dan penyakitnya disebut Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Diketahui, asal mula virus ini berasal dari Wuhan, Tiongkok. Ditemukan pada akhir Desember tahun 2019. Sampai saat ini sudah dipastikan terdapat 65

negara yang telah terjangkit virus satu ini. (Data WHO, 1 Maret 2020). Hal yang berkaitan dengan Coronavirus disease 2019 (COVID-19) akan dijelaskan secara lebih lanjut sebagai berikut:

1) Pengertian Corona Virus Disease 2019 (COVID-19)

Covid-19 merupakan infeksi virus baru yang mengakibatkan terinfeksi 90.308 orang per tanggal 2 Maret 2020. Virus ini bermula di Wuhan, China pada 31 Desember 2019. Virus yang merupakan virus RNA strain tunggal positif ini menginfeksi saluran pernapasan. Penegakan diagnosis dimulai dari gejala umum berupa demam, batuk dan sulit bernapas hingga adanya kontak erat dengan negara-negara yang sudah terinfeksi.¹⁸ Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. Coronavirus tergolong ordo Nidovirales, keluarga Coronaviridae. Struktur coronavirus membentuk struktur seperti kubus dengan protein S berlokasi di permukaan virus. Protein S atau spike protein merupakan salah satu protein antigen utama virus dan merupakan struktur utama untuk penulisan gen. Protein S ini berperan dalam penempelan dan masuknya virus ke dalam sel host (interaksi protein S dengan reseptornya di sel inang) (Wang, 2020). *Coronavirus* bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat dinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit, eter, alkohol, asam

¹⁸ Yuliana, *Corona virus diseases (Covid-19); Sebuah tinjauan literatur*, Jurnal Wellness And Healthy Magazine Volume 2 Nomor 1, 2020. h.1

perioksiasetat, detergen non-ionik, formalin, oxidizing agent dan kloroform. Klorheksidin tidak efektif dalam menonaktifkan virus.

(a) Patogenesis dan Patofisiologi Covid-19

Kebanyakan *Coronavirus* menginfeksi hewan dan bersirkulasi di hewan. *Coronavirus* menyebabkan sejumlah besar penyakit pada hewan dan kemampuannya menyebabkan penyakit berat pada hewan seperti babi, sapi, kuda, kucing dan ayam. *Coronavirus* disebut dengan virus zoonotik yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia. Banyak hewan liar yang dapat membawa patogen dan bertindak sebagai vektor untuk penyakit menular tertentu. Kelelawar, tikus bambu, unta dan musang merupakan hos yang biasa ditemukan untuk *Coronavirus*. *Coronavirus* pada kelelawar merupakan sumber utama untuk kejadian *severe acute respiratory syndrome* (SARS) dan *Middle East respiratory syndrome* (MERS).¹⁹ *Coronavirus* hanya bisa memperbanyak diri melalui sel *host*-nya. Virus tidak bisa hidup tanpa sel *host*. Berikut siklus dari *coronavirus* setelah menemukan sel *host* sesuai tropismenya. Pertama, penempelan dan masuk virus ke sel *host* diperantarai oleh protein s yang ada dipermukaan virus.5 protein s penentu utama dalam menginfeksi spesies *host*-nya serta penentu tropisnya (Wang, 2020). Pada studi SARS-CoV protein S berikatan dengan reseptor di sel *host* yaitu enzim ACE-2 (angiotensin-converting enzyme 2). ACE-2 dapat ditemukan pada mukosa oral dan nasal, paru, lambung, usus halus, usus besar, kulit, timus, sumsum tulang, limpa, hati, ginjal, otak, sel epitel

¹⁹ *Ibid.*, h. 3

alveolar paru, sel enterosit usus halus, sel endotel arteri vena, dan sel otot polos. Setelah berhasil masuk selanjutnya translasi replikasi gen dari RNA genom virus. Selanjutnya replikasi dan transkripsi dimana sintesis virus RNA melalui translasi dan perakitan dari kompleks replikasi virus. Tahap selanjutnya adalah perakitan dan rilis virus (Fehr, 2015). Berikut gambar siklus hidup virus. Setelah terjadi transmisi, virus masuk ke saluran napas atas kemudian bereplikasi di sel epitel saluran napas atas (melakukan siklus hidupnya). Setelah itu menyebar ke saluran napas bawah. Pada infeksi akut terjadi peluruhan virus dari saluran napas dan virus dapat berlanjut meluruh beberapa waktu di sel gastrointestinal setelah penyembuhan. Masa inkubasi virus sampai muncul penyakit sekitar 3-7 hari.²⁰

A.COVID -19

Munculnya covid-19 bukan muncul begitu saja tetapi ada sebab akibat nya salah satu penyebabnya adalah perilaku manusia yang salah atau ketidak seimbangan dengan kondisi alam yang ada, alam jadi marah ,dengan ekosistem yang sudah ada desain oleh Allah subhana wata ala dengan baik ,kemudian kita mengubah nya dengan dasar keinginan yang berlebihan , ketika ,ketika manusia mulai makan makanan yang tidak pantas , tidak sesuai dan tidak ada diajarkan dalam agama islam Al Quran dan Hadist ,atau makan makanan haram , bisa

²⁰ *Ibid.*, h. 3

software nya ,atau kita sebut onderdil kendaraan dari toyota semua, bila ada yang rusak ,yang lebih paham mengganti atau memperbaiki adalah toyota karena corona suami yang pulang karena banyaknya pekerjaan dikantor sekarang sudah sering bertemu berkasih sayang dengan istri dan anak –anak ,karena corona ,yang tadinya sangat takut dan khawatir dengan ujian nasional , sekarang UN sudah ditiadakan ,lalu corona tetap saja disalahkan , seharusnya kita adalah bagian dari insan yang berpikir dan beriman, bahwa Allah Subhanawataala Ingin Mengajari kita semua dan bersyukur jadikan lah sholat dan sabar penolong kita .

Di indonesia, Informasi terkini 3 orang terjangkit virus corona ketika pelaksanaan sholat jumat di Masjid jami taman sari kebun jeruk jakarta, sekitar 124 jamaah harus di isolasi didalam dan sekitar pekarangan masjid, beberapa diantaranya jamaah dari negara lain, hal ini menjadi kekhawatiran yang luar biasa sehingga pemerintah langsung mengambil kebijakan untuk mengisolasi seluruh jamaah masjid, untuk tidak lebih luas lagi²¹.

²¹ *Indonesia. EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling, 2(1), 146-153.*
Retrieved from <https://ummaspul.e->

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif . Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis ataupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.²² Metode penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data digunakan secara triangulasi (tabungan), analisis data yang bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna.²³

B. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Rejang Lebong karena di SMP Negeri 4 Rejang Lebong banyak yang mengalami masalah yang berhubungan dengan rumusan masalah.

C. Subyek penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif maka dalam hal ini di perlukan subjek penelitian.²⁴ Subjek penelitian juga dapat diartikan sebagai benda, orang, tempat untuk objek yang dipermasalahkan.²⁵ Subjek penelitian juga bisa dijelaskan sebagai

²² Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009), hal. 100

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2009), Hal. 9

²⁴ Amirudin Hadi dan Haryono , *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta : Pustaka Setia, 1998), hal.108.

²⁵ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1998) hal. 121.

informan atau narasumber sebagai penjelas dari judul yang sedang dibahas. Dalam hal ini yang menjadi subjek penelitian adalah Guru BK dan siswa kelas SMP Negeri 4 Rejang Lebong.

D. Teknik pengumpulan data

1) Observasi

Tabel Pedoman Observasi

No	Aspek awal	Penilaian
1	<ul style="list-style-type: none"> a) Bertemu dengan kepala sekolah/wakil kepala sekolah b) Bertemu dengan guru BK yang ada disekolah SMP Negeri 4 Rejang Lebong 	
	Kegiatan	Penilaian
2	<ul style="list-style-type: none"> a) Bertemu dengan wali kelas VIII A memohon izin untuk diperbolehkan melakukan bimbingan kelompok dan bertanya kapan bisa dilakukan bimbingan kelompok b) Setelah disetujui wali kelas peneliti berpamitan untuk pulang 	
3	Aspek akhir	Penilaian
	<ul style="list-style-type: none"> a) Setelah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian di sekolah dari kepala sekolah, guru BK, dan wali kelas peneliti melakukan penelitian disekolah tersebut 	

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian apapun, termasuk penelitian kualitatif, dan digunakan untuk memperoleh informasi atau data sebagaimana tujuan penelitian. Istilah observasi dalam penelitian kualitatif biasanya hanya dikenal dengan satu sebutan saja, yakni teknik observasi (pengamatan).²⁶

2) Wawancara

Tabel Pedoman Wawancara

No	Pertanyaan	Jawab
1	Apakah ananda merasa cemas dengan covid-19?	
2	Apakah ananda khawatir dengan adanya covid-19?	
3	Apakah ananda panik dengan covid-19?	
4	Apakah ananda sering tidak tidur malam ketika mengingat covid-19?	
5	Apakah ananda merasa terganggu dengan virus corona ?	
6	Apakah ananda sering merasakan demam ketika virus corona melanda?	
7	Apakah ananda sering merasakan mual dalam kondisi pandemi?	

wawancara merupakan tehnik pengumpulan data yang sangat penting dari setiap penelitian, tanpa wawancara, peneliti akan

²⁶ Rulam Ahmadi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), Hal. 161

kehilangan informasi yang hanya dapat diperoleh dengan jalan bertanya langsung pada responden.²⁷ Maka dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui dari wawancara pada Guru BK SMP Negeri 4 Rejang Lebong dan siswa kelas SMP Negeri 4 Rejang Lebong.

3) Dokumentasi

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), ceritera, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar, misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain. Dokumen yang berbentuk karya misalnya karya seni, yang dapat berupa gambar, patung, film, dan lain-lain.²⁸

E. Teknik analisis data

Secara umum, menurut temuan analisis data merupakan suatu pencarian pola-pola dalam data, yaitu perilaku yang muncul, objek-objek, atau badan pengetahuan (*a body of knowlegde*). Sekali suatu pola itu diidentifikasi, pola itu diinterpretasi kedalam istilah-istilah teori sosial atau latar dimana teori sosial itu terjadi.²⁹

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif.

Dalam hal ini, ada empat teknik data yang saling berinteraksi yaitu:

²⁷Sofian effendi, *Metode Penelitian Survei*, (Jakarta : LP3ES,1983), hal. 145.

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), Hal. 229

²⁹ *Op Cit*, Hal. 129-130

1) Reduksi data

Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting untuk dicari tema dan polanya, berkaitan dengan tema ini.

2) Penyajian data

Setelah data direduksi maka selanjutnya adalah penyajian data yang menguraikan data dengan teks yang bersifat naratif. Tujuan penyajian data ini untuk memudahkan pemahaman terhadap hal yang diteliti dan bisa segera dilanjutkan penelitian berdasarkan penyajian yang telah dipahami sehingga akan memudahkan peneliti untuk memahami apa yang terjadi.

3) Penarikan Kesimpulan

Langkah selanjutnya adalah mengambil kesimpulan. Kesimpulan dalam penelitian ini mengungkapkan temuan berupa hasil deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih kurang jelas dan apa adanya kemudian diteliti menjadi lebih jelas dan diambil kesimpulan.

4) Pengecekan Keabsahan data

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbarui dari konsep kesahihan (*validitas*) dan keterandalan (*reabilitas*).³⁰ Dalam penelitian ini pemeriksaan keabsahan data dapat dicapai dengan membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara.

³⁰ Lexy J Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), hlm. 171

BAB IV

Hasil Penelian

A. PROFIL SEKOLAH

1. Sejarah Singkat

SMP Negeri 4 Rejang Lebong berdiri sejak tahun 1981 dengan nama SMP Negeri 4 Rejang Lebong, pada awal berdiri SMP Negeri 4 Rejang Lebong, masih menggunakan gedung kepemilikan pemerintah kegiatan belajar diselenggarakan pagi hari dan siang hari, gedung ini terletak di jalan perbo curup utara hingga saat ini. Selama berdiri gedung SMP Negeri 4 Rejang Lebong dari sejak berdiri sampai sekarang dipimpin oleh pertama bapak Zikrin dan diganti oleh bapak Amrin.

Adapun visi dan misi disekolah SMP Negeri 4 Rejang Lebong sebagai berikut :

2. Visi dan Misi

1. Visi

Unggul dalam prestasi, beriman, bertaqwa, dan berbudaya lingkungan

Catatan : Bila telah memiliki visi sekolah, tulisan di atas.

Indikator Visi

- 1) Unggul dalam perolehan ujian nasional
- 2) Unggul dalam persaingan masuk ke jenjang sekolah yang lebih tinggi

- 3) Unggul dalam prestasi non akademik
- 4) Unggul dalam kegiatan agama
- 5) Unggul dalam berbudaya lingkungan

2. Misi

- 1) Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah
- 2) Melaksanakan pembelajaran dan semangat secara efektif sehingga setiap siswa berkembang secara optimal sesuai potensi yang dimiliki
- 3) Mendorong dan membantu setiap siswa untuk mengenali dirinya sehingga dapat berkembang secara optimal
- 4) Melaksanakan ajaran agama dengan ikhlas dan istiqomah melaksanakan pembelajaran pendidikan lingkungan hidup

3. Tujuan

- 1) Menjadikan sekolah sebagai tempat menuntut ilmu pengetahuan atau imtag (belajar) dengan memanfaatkan berbagai sarana mencapai prestasi.
- 2) Menjadikan sekolah sebagai tempat bermain menikmati keindahan lingkungan sekolah
- 3) Menjadikan sekolah sebagai tempat rujukan bagi masyarakat yang memerlukan sarana dan alat belajar yang ada di sekolah
- 4) Menjadikan sekolah sebagai tempat pembinaan dan pengembangan kepribadian serta penanaman rasa

kebersamaan yang sangat diperlukan di lingkungan kehidupan masing – masing.

A. Temuan dan Analisis

1. Kecemasan Siswa sewaktu belajar dimasa pandemi covid-19

Hasil Observasi awal adalah observasi dengan guru BK di Sekolah itu yaitu ibu Warnita menjelaskan bahwa di Sekolah itu sangat merasakan kecemasan seperti yang dijelaskan pada bab satu dibagian latar belakang permasalahan yang ada di SMP Negeri 4 Rejang Lebong bahwa siswa yang ada Di Sekolah itu sangat merasakan cemas sehingga siswa Di Sekolah itu merasakan ketakutan yang secara wajar maka dari itu saya mengambil tindakan dengan melakukan bimbingan kelompok sebanyak dua dengan sampelnya 11 orang siswa-siswi kelas VIII A.

Namun sebelum melaksanakan bimbingan kelompok berlangsung, kita ketahui kecemasan sesungguhnya, dalam hal ini dapat kita ketahui hasil wawancara dengan 2 orang guru BK yaitu bapak Noprian . dan ibu Warnita . bahwa mereka berdua menyatakan yaitu :

“Bagi siswa tersebut yang mengalami kecemasan terhadap covid-19 sangatlah cemas dikarenakan, sebelum saya melakukan layanan bimbingan kelompok bahwasannya kecemasan pada siswa yang kami lihat itu sangat cemas dengan virus corona karena bisa membawa dampak negatif siswa-siswi lainya dengan menular ³¹

Melihat dari hasil bimbingan kelompok tersebut dengan 11 orang anak murid yaitu, memang benar kecemasan pada siswa cemas yang terjadi pada diri mereka, kecemasan seperti rasa takut rasa khawatir

³¹ Pak Noprian, guru BK , wawancara tanggal 2 April 2021.

sangatlah cemas terhadap covid-19 dengan memperhatikan apa yang telah diumumkan oleh para guru mengenai segala apa yang telah dianjurkan oleh pemerintah sangat diperhatikan oleh siswanya dengan memakai masker yang dilakukan siswa menurut pak Noprian guru BK memang dari segi kecemasan siswa sangat cemas mengalami hal itu tapi dilaporkan tahunan BK sedikit-sedikit dimasukan tentang kecemasan itu sendiri .

”Saya takut ,cemas khawatir dan takut yang berlebihan kami siswa sangat cemas dengan covid-19 dengan memperhatikan apa yang dikatakan oleh guru kami atau apa yang telah diumumkan didepan sekolah disiang hari panas-panasan dan kami pun senantiasa mengikuti apa yang dikatakan oleh guru kami katakan atau yang diumumkan oleh guru kami karena sangat bermampaat bagi kami dengan mengikuti peraturan pemerintah yaitu 3 M didalam sekolah diruang sekolah dirumah dan dimasyarakat apa saja itu yaitu menjaga jarak, memakai masker, dan mencuci tangan memakai sabun”.³²

Dalam hal ini juga peneliti untuk memperkuat hasil dari pada wawancara Maka peneliti melakukan wawancar dengan siswa bersangkutan dengan kecemasan siswa terhadap covid-19. disini peneliti mewawancarai 11 orang siswa terhadap bagaimana kecemasan yang terjadi pada siswa sebelum layanan bimbingan kelompok dan diambil sampelnya 9 orang saja dikarenakan jawaban siswa rata-rata sama , ke 9 orang tersebut mengatakan bahwa :

Melihat dari hasil wawanacara tersebut dengan siswa yang mengalami kecemasan sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok yaitu memang benar siswa mengalami kecemasan seperti

³² Aidil akbar , wawancara 2 april 2021.

waspada terhadap covid-19 yang dirasakan oleh siswa tersebut seperti rasa takut ,panik ,dan cemas ,tidak mau mengikuti apa-apa yang dikatakan pak guru, gak mau mengikuti protokol kesehatan yang telah disediakan disekolah seperti alat cuci tangan, tidak peduli apa kata guru.

“Fery Hidayat saya mengalami kecemasan sebelum mengikuti bimbingan kelompok yaitu memang benar kami yang mengalami seperti waspada terhadap covid-19 yang dirasakan oleh siswa tersebut seperti rasa takut panik ,dan cemas tidak mau mengikuti apa-apa yang dikatakan pak guru , gak mau mengikuti protokol kesehatan yang telah disediakan disekolah seperti alat cuci tangan tidak peduli apa kata guru”.³³

Kenapa hal itu terjadi karena sebagian orang-orang pun juga seperti itu cemas terhadap covid-19, bahkan orang-orang pun memperhatikan dengan virus corona , dengan memakai masker saat diluar. Jadi apa yang tertanam dalam benak mereka maka mereka pun sama halnya terhadap perlakuan orang lain terhadap dirinya, jika orang lain mengikuti protokol kesehatan maka anak-anak pun akan mengikutinya begitu pun sebaliknya jika orang lain tidak mengikuti aturan pemerintah maka mereka juga akan buruk terhadap orang, terkhususnya terletak pada lingkungannya

Diwaktu belajar mereka mematuhi semua perintah gurunya baik itu protokol tugas sekolah dan mereka selalu menjaga jarak supaya tidak terkena covid-19 aturan disekolah sangat dipatuhi oleh siswa diwaktu belajar mereka sangat takut terkena virus corona bahkan guru-

³³ Fery Hidayat SMP Negeri 4 Rejang Lebong , April 2021

gurunya menyarankan agar siswa tidak ada lagi takut, panik, cemas, khawatir, dan was-was.

Hasil observasi pertama dengan pak Noprian dia mengatakan bahwa sekolah itu telah menyiapkan segala atribut pemerintah dan mereka sangat merasa takut dengan virus corona .

Berdasarkan hasil observasi yang telah diungkapkan oleh bapak Noprian dan ibu warnita bahwasan kecemasan kecemasan yang dialami siswa SMP N 4 Rejang Lebong kecemasan yang dialami cemas, rasa takut panik , dan cemas upaya yang dilakukan guru BK adalah menerapkan peraturan pemerintah yakni mencuci tangan memakai sabun, menjaga jarak, memakai masker.

2. Dampak kecemasan terhadap proses belajar siswa

Dengan adanya masalah yang di alami oleh siswa kelas VIII A SMP Negeri 4 Rejang Lebong yaitu kurangnya kecemasan yang dimiliki oleh siswa tersebut maka dampak dari kecemasan itu sendiri adalah seperti stres , demam ,mati,dan detak jantung kencang. Dari pernyataan diatas adanya dampak negatif yang akan terjadi pada siswa maka setelah peneliti melaksanakan bimbingan kelompok sebanyak 2 kali dengan sampelnya 11 orang waktu jam istirahat peneliti menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan seperti waktu, materinya berkenaan dengan kecemasan dan dampak kecemasan.

Dari siswa yang bernama Aditya Pernando dia menyatakan bahwa dia cemas dengan virus corona dia sering merasakan mual dan tidak tidur malam karena terlalu memikirkan membaca informasi dari facebook seperti video artikel dan lain-lain bahwa virus itu menakutkan sekali bagi dia semuanya terasa was-was dari makanan minuman sampai pada pakaiannya di memperhatikan semuanya seperti pernyataan sebagai berikut:

“saya sering merasakan cemas dengan virus corona dia sering merasakan mual dan tidak tidur malam karena terlalu memikirkan membaca informasi dari facebook seperti video artikel dan lain-lain bahwa virus itu menakutkan sekali bagi dia semuanya terasa was-was dari makanan minuman sampai pada pakaiannya di memperhatikan semuanya”.³⁴

Dari Amanda Suci Ardiyanti dia menyatakan bahwasan dia takut dengan virus corona karena membaca pengumuman yang ada dipinggir jalan bahwa corona itu bisa menyebabkan orang itulah sebabnya kemana-mana selalu memakai masker dan melakukan apa yang telah diperintahkan oleh pemerintah yaitu patuhi protokol kesehatan seperti yang dikatakan oleh:

“saya takut dengan virus corona sehingga saya kemana-mana memakai masker dan sesuai apa yang telah diperintahkan oleh pemerintah seperti menjaga jarak memakai masker dan mencuci tangan”.³⁵

Dari Andre Fehruzaki menyatakan bahwa saya sangat setres dengan virus corona ini saya mersa sangat terganggu dengan virus ini karena setiap sekolah harus menggunakan masker sedangkan saya tidak

³⁴ Aditya fernando, Wawancara 4 April 2021

³⁵ Amanda suci ardiyanti, Wawancara 4 April 2021.

biasa memakai masker biasanya saya berkumpul sam kawan- kawan saya karena ada corona saya lebih menggunakan untuk berkomunikasi dan gak asyik gak hapy tidak bertemu langsung .

“dengan virus corona ini saya mersa sangat terganggu dengan virus ini karena setiap sekolah harus menggunakan masker sedangkan saya tidak biasa memakai masker biasanya saya berkumpul sam kawan- kawan saya karena ada corona saya lebih menggunakan Hp untuk berkomunikasi dan gak asyik gak hapy tidak bertemu langsung” .³⁶

Dari Arini Gustiani siswi SMP Negeri 4 Rejang Lebong dia menyatakan bahwa pernah mengalami demam panas ketika itu ia kedokter dan kata dokter ini ada hubungannya dengan virus corona tapi tidak terlalu parah sehingga masih bisa diobati dengan cepat sehingga cepat ditangani oleh dokternya tiga hari lanngsung sembuh dan diberikan obat nya seperti pernyataan sebagai berikut:

“saya pernah mengalami demam panas akan tetapi masih demam yang ringan kata doktor itu salah satu gejala covid-19 tapi untungnya cepat terselamatkan kalau tidak demamnya akan parah dan bisa menular”³⁷.

Dari Deriv Tiaradi Pratama siswa SMP Negeri 4 Rejang Lebong dia menyatakan bahwasanya pernah mengalamii setres karena adanya virus corona dia juga menyataka bahwa sebelum virus itu muncul dia baik-baik aja sehat-sehat aja hapy-hapy aja tidak ada masalah dan juga selalu tenang seperti yang dikatakan.

“Pernah demam disaat pemebelajaran karena adanya virus corona dia juga menyataka bahwa sebelum virus itu muncul dia

³⁶ Andre Fehruzaki, Wawancara 4 April 2021

³⁷ Arini Gustiani, Wawancara 4 April 2021

baik-baik aja sehat-sehat aja happy-happy aja tidak ada masalah dan juga selalu tenang “³⁸.

Dari Dira Awlia Sawfi siswi SMP Negeri 4 Rejang Lebong dia menyatakan bahwa dia sakit dan dia mengatakan bahwa dia sakit karena memang lagi sakit demam dan dia mengatakan bukan karena corona memang lagi sakit dan walaupun tidak ada corona dia juga sakit-sakitan memang bawaan seperti pernyataan sebagai berikut:

Dari Dwi Diansi Evan Kurniawan dia mengatakan bahwa pernah mengalami stres karena virus corona kepala pusing karena selalu kepikiran ketiak mendengar berita orang meninggal karena corona kepala pusing mata merah mau muntah tapi ga ada yang dimuntahin seperti pernyataan sebagai berikut:

“saya pernah mengalami stres karena virus corona kepala pusing karena selalu kepikiran ketiak mendengar berita orang meninggal karena corona kepala pusing mata merah mau muntah tapi ga ada yang dimuntahin”³⁹.

Dari Elsa Fitriani Lubis dia mengatakan dengan adanya virus corona dia merasa sangat cemas dia merasa selalu ada yang mengingatkan dalam hati seperti ada yang mengatakan woi corona woi corona seperti itu dia merasa terganggu setiap hari seperti itu seperti yang dikatakan.

“saya merasa sangat cemas dia merasa selalu ada yang mengingatkan dalam hati seperti ada yang mengatakan woi

³⁸ Deriv Tiaradi Pratama, Wawancara 4 April 2021

³⁹ Dwi Diansi Evan Kurniawan, Wawancara 4 April 2021.

corona woi corona seperti itu dia merasa terganggu setiap hari seperti itu”⁴⁰.

Dari Fero Minbito dia menyatakan bahwa sangat khawatir jika terkena virus corona dia merasakan kekhawatiran yang sangat karena dia pernah nonton video orang luar negeri yang terkena virus itu sangat mengerikan sehingga ada yang meni virus itu ,katanya virus itu menular melalui air liur dan dapat menyebabkan demam panas yang tinggi dan sakit di tenggorokan seperti pernyataan sebagai berikut:

“saya merasakan kekhawatiran yang sangat karena dia pernah nonton video orang luar negeri yang terkena virus itu sangat mengerikan sehingga ada yang meninggl dunia karena terkena virus itu ,katanya virus itu menular melalui air liur dan dapat menyebabkan demam panas yang tinggi dan sakit di tenggorokan”.

Berdasarkan hasil bimbingan kelompok saya menyimpulkan bahwa anak-anak merasa cemas dengan adanya virus corona yaitu pernyataan dari anak-anak tersebut adalah saya sering merasakan mual dan tidak tidur malam karena terlalu memikirkan membaca informasi dari facebook seperti video artikel, sangat setres dengan virus corona ini saya mersa sangat terganggu dengan virus ini karena setiap sekolah harus menggunakan masker sedangkan saya tidak biasa memakai masker, pernah mengalami demam panas ketika itu ia kedokter dan kata dokter ini ada hubungannya dengan virus corona, selebihnya hampir sama karena anak-anak agak malu .

⁴⁰ Elsa Fitriani Lubis, Wawancara 4 April 2021.

3. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah SMP Negeri 4 Rejang Lebong ada empat tahap dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.

a) Tahap pertama

Tahap pertama dilakukan dengan salam pembuka dilanjutkan dengan perkenalan secara bergiliran supaya terbentuklah suatu proses kedekatan antara pemimpin kelompok dan dilanjutkan dengan permainan rangkaian nama.

b) Tahap kedua

Kegiatan ini dilakukan dengan melihat kesiapan siswa melalui pertanyaan yang di ajukan apabila siswa sudah siap dan mereka paham dengan apa yang akan dibahas lalu dilanjutkan dengan tahap berikutnya.

c) Tahap ketiga

Kegiatan dilanjutkan dengan penjelsan topik yang berkenaan dengan kecemasan, jenis kecemasan, dan dampak kecemasan.

Kecemasan adalah perasaan yang terganggu atau yang mengganggu kehidupan contohnya rasa takut, khawatir, dan panik. takut yang berlebihan, stres, dan fobia.

Dampak kecemasan yakni stres, mual, pusing, demam dan kematian.

d) Tahap pengakhiran

Komitmen yang akan siswa lakukan adalah mereka berjanji akan melakukan apa yang diperintahkan oleh pemerintah seperti mencuci tangan memakai sabun, menjaga jarak, dan memakai masker dan itu semua mereka lakukan mulai dari sekarang dan ada kabar bahwa covid-19 akan hilang.

Adapun upaya yang diberikan oleh pemimpin kelompok seperti menjaga sholat lima waktu dan mematuhi protokol kesehatan.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Mengurangi kecemasan siswa melalui layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 4 Rejang Lebong.

1. Kecemasan siswa sewaktu belajar dimasa pandemi covid-19

Dalam proses belajar, siswa merasa terganggu dengan covid-19 mereka merasa adanya ketidaknyamanan dalam proses belajar yang membuat siswa tidak nyaman adalah selalu ditegur gurunya ketika tidak memakai masker, tidak mencuci tangan, dan menjauhi kerumunan sedangkan siswa sangat membutuhkan banyak teman untuk mengerjakan PR dan lain sebagainya.

Adapun kecemasan yang dialami siswa dalam belajar adalah panik saat ditanya sudah mencuci tangan belum siswa menjawabnya terbata-bata ketika menjawab itu.

Selanjutnya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dilaksanakan oleh peneliti yang mempunyai maksud dan tujuan tertentu yaitu mengurangi kecemasan dan dampak kecemasan itu

semua butuh penanganan agar dapat mengurangi kecemasan dari yang tidak yang tadinya cemas menjadi tidak cemas.

Pelaksanaan bimbingan kelompok dilaksanakan oleh peneliti dipimpin oleh peneliti sendiri diruangan kelas VIII A dan anggota kelompok berjumlah 11 orang yang terdiri dari laki-laki dan perempuan kelas VIII A dan 1 pemimpin kelompok yaitu peneliti sendiri yang dikategorikan cemas terhadap covid-19.

2. Dampak kecemasan terhadap proses belajar siswa

Menurut Hanotobun, (2020) *Dampak gangguan kecemasan bagi perekonomian*⁴¹, Kecemasan jangka panjang dan serangan panik menyebabkan otak melepaskan hormon stres secara teratur. Hal ini meningkatkan frekuensi gejala seperti sakit kepala, pusing, dan depresi.

- a) Cara siswa dalam menyikapi masalah kecemasan keterlaluannya sehingga menyebabkan segala sesuatu menjadi berat seperti mengalami sakit.
- b) Didalam belajar siswa merasa terganggu dengan adanya aturan yang ditentukan oleh kepala sekolah sehingga siswa merasa terkekang dengan keadaan seperti itu sehingga menyebabkan siswa menjadi pusing.
- c) Suasana belajar siswa menjadi tidak nyaman dikarenakan selalu belajar dalam keadaan bermasker sehingga mengakibatkan tidak bisa mengekspresikan kepada guru ketika menjawab pertanyaan guru.

⁴¹ Hanotobun, (2020) *Dampak gangguan kecemasan bagi perekonomian*

- d) Kurangnya rasa peduli terhadap teman-teman sekelas dikarenakan tidak bisa dekat-dekat dengan teman-teman lain.

Adanya ketegangan situasi yang menyebabkan siswa tidak bisa bersama-sama dengan teman-teman dilingkungan sekolah sehingga menimbulkan kesenjangan antara yang satu dengan yang lainnya, akibatnya siswa merasakan perbedaan yang tidak di inginkan seperti terpencil dari teman lainnya.

Kecemasan jangka panjang dan serangan panik menyebabkan otak melepaskan hormon stres secara teratur. Hal ini meningkatkan frekuensi gejala seperti sakit kepala, pusing, dan depresi. Ketika merasa cemas dan stres, otak membanjiri sistem saraf dengan hormon dan bahan kimia yang dirancang untuk membantu kamu merespons ancaman, adrenalin, dan kortisol. Paparan hormon stres yang terlalu tinggi berbahaya bagi kesehatan fisik jangka panjang.

3. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah SMP Negeri 4 Rejang Lebong ada empat tahap dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok

- a) Tahap pertama

Tahap pertama dilakukan dengan salam pembuka dilanjutkan dengan perkenalan secara bergiliran supaya terbentuklah suatu proses kedekatan antara pemimpin kelompok.

- b) Tahap kedua

Kegiatan dilakukan dengan melihat kesiapan siswa untuk mengikuti bimbingan kelompok dan dilanjutkan dengan penjelasan

pengertian bimbingan dan tujuan bimbingan kelompok serta asas-asas bimbingan kelompok.

c) Tahap ketiga

Kecemasan adalah perasaan yang terganggu atau yang mengganggu kehidupan contohnya rasa takut, khawatir, dan panik. Takut yang berlebihan, stres, dan fobia.

Dampak kecemasan yakni stres, mual, pusing, demam dan kematian

d) Tahap keempat

Komitmen yang akan siswa lakukan adalah mereka berjanji akan melakukan apa yang diperintahkan oleh pemerintah seperti mencuci tangan memakai sabun, menjaga jarak, dan memakai masker dan itu semua mereka lakukan mulai dari sekarang dan ada kabar bahwa covid-19 akan hilang.

Adapun upaya yang diberikan oleh pemimpin kelompok seperti menjaga sholat lima waktu dan mematuhi protokol kesehatan

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dideskripsikan pada bab-bab terdahulu, maka kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Kecemasan siswa sewaktu belajar dimasa pandemi

Gambaran kecemasan di SMP Negeri 4 Rejang Lebong terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan, hal ini di perparah karena adanya covid-19 . Namun, siswa-siswa di SMP Negeri 4 Rejang Lebong sering kali merasa tidak puas dengan metode pembelajaran daring ketika menggunakan zoom dengan keadaan seperti itu siswa takut adanya perbedaan materi yang dikasih oleh para guru akibat covid-19 yang selalu bikin resah disekolah SMP Negeri 4 Rejang Lebong dan biasanya selalu bersama teman-temannya dikarenakan ada covid-19 siswa tidak dapat untuk bersama-sama lagi karena tidak diperbolehkan berkerumun.

2) Dampak kecemasan siswa kecemasan terhadap proses belajar Siswa

Dampak kecemasan saat belajar siswa disebabkan karena adanya covid-19 menyebabkan tidak bisa memperhatikan antara yang satu dengan lainnya adanya kekhawatiran yang dirasakan siswa ketika sedang belajar ketika bertemu takut tertular covid-19

Pemimpin kelompok mengambil alih dari semua pernyataan siswa yang takut dengan covid-19 dengan materi yang diberikan kepada siswa mengenai kecemasan dan dampak kecemasan dan tentunya penanganan untuk mengurangi kecemasan siswa dan siswa berjanji akan menerapkannya melalui bimbingan kelompok.

3. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok di sekolah SMP Negeri 4 Rejang Lebong ada empat tahap dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok

a) Tahap pertama

Tahap pertama dilakukan dengan salam pembuka dilanjutkan dengan perkenalan secara bergiliran supaya terbentuklah suatu proses kedekatan antara pemimpin kelompok.

b) Tahap kedua

Kegiatan dilakukan dengan melihat kesiapan siswa untuk mengikuti bimbingan kelompok dan dilanjutkan dengan penjelasan pengertian bimbingan dan tujuan bimbingan kelompok serta asas-asas bimbingan kelompok.

c) Tahap ketiga

Kecemasan adalah perasaan yang terganggu atau yang mengganggu kehidupan contohnya rasa takut, khawatir, dan panik. Takut yang berlebihan, stres, dan fobia.

Dampak kecemasan yakni stres, mual, pusing, demam dan kematian

d) Tahap keempat

Komitmen yang akan siswa lakukan adalah mereka berjanji akan melakukan apa yang diperintahkan oleh pemerintah seperti mencuci tangan memakai sabun, menjaga jarak, dan memakai masker dan itu semua mereka lakukan mulai dari sekarang dan ada kabar bahwa covid-19 akan hilang.

Adapun upaya yang diberikan oleh pemimpin kelompok seperti menjaga sholat lima waktu dan mematuhi protokol kesehatan.

B. Saran

Setelah melaksanakan penelitian mengenai pelaksanaan layanan bimbingan kelompok terhadap covid-19 peneliti menyarankan sebagai berikut:

- a) Kepada guru BK di sekolah hendaklah selalu mengkoordinasikan atau serta menyampaikan dengan pihak sekolah mengenai kebutuhan didalam layanan bimbingan dan konseling terhadap siswa seperti sarana prasarana serta alokasi waktu dari pihak sekolah supaya dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat lebih efektif dan lancar sesuai dengan harapan yang dicapai terkhusus lagi untuk pelaksanaan layanan bimbingan kelompok.
- b) Kepada guru hendaklah lebih perhatikan lagi serta membimbing anak didik atau siswa asuh pada saat belajar terhadap kecemasan yang dimiliki siswa dikelas maupun luar kelas, baik siswa

bermasalah maupun yang tidak bermasalah, karena itu semua tanggung jawab sebagai pendidik.

- c) Kepada kepala sekolah hendaklah melengkapi fasilitas pendukung dalam kegiatan bimbingan dan konseling disekolah dan juga memberikan sedikit perhatian kepada guru BK mengenai kelancaran dalam melaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling terutama pada layanan bimbingan kelompok.
- d) Kepada siswa-siswi SMP Negeri 4 Rejang Lebong terkhususnya pada siswa kelas VIII A untuk selalu membiasakan atau mengaplikasikan rasa aman yang baik sehingga menjadi siswa-siswi yang bisa membawa nama baik sekolah SMP N 4 Rejang Lebong.
- e) Kepada peneliti selanjutnya agar lebih baik lagi dan lebih bagus lagi dari yang sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

Amirudin Hadi dan Haryono , *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Jakarta : Pustaka Setia, 1998)

Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras, 2009)

Dewi Purnama Sari dan DinaHajjahRistianti, *Bimbingan Konseling Kelompok*, (Curup: LP2 STAIN CURUP, 2013),Hal.

Elfi Mu`awanah, Rifa Hidayah, *Bimbingan Konseling Islami*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009)

Gazda dalam Buku Prayitno, Erman Amti, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004)

Lexy J Moelong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000)

Nidya Damayanti, *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Araska, 2012)

Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar*, (Jakarta: PT. Ikrar Mandiriabadi, 1997)

Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok (L6&L7)*, (Padang: Jurusan Bimbingan Konseling FIP UNB, 2004)

Prof. Dr. H. Prayitno, M.Sc.Ed. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Hal.307

W Aswida, Y syukur - Konselor, 2012 - Ejournal.Unp.Ac.Id. *Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa*.

E Erlangga - PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2017 - Journal.Uinsgd.Ac.Id. *bimbingan kelompok meningkatkan keterampilan komunikasi siswa*

Rulam Ahmadi, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014)

Sofian effendi,*Metode Penelitian Survai*, (Jakarta : LP3ES,1983)

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktik*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1998)

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif dan R&D*, (Bandung: CV. Alfabeta, 2009)

Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah Berbasis Integrasi*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2011)

Yuliana, *Corona virus diseases (Covid-19); Sebuah tinjauan literatur*,
Jurnal Wellness And Healthy Magazine Volume 2 Nomor 1, 2020.

Damayanti Nidya, *Buku Pintar Panduan Bimbingan Konseling*,
Yogyakarta: Araska, 2012.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Alamat : Jalan DR. A.K. Gani No 1 Kotak Pos 108 Curup-Bengkulu Telpn. (0732) 21010
FAX (0732) 21010 Homepage <http://www.iaincurup.ac.id> E-Mail : admin@iaincurup.ac.id

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBIYAH

Nomor : 474 Tahun 2020

Tentang

PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN 2 DALAM PENULISAN SKRIPSI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP

- Menyumbang
- Mengingat
- Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa, perlu ditunjuk dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud;
 - Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas sebagai pembimbing I dan II;
- Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Negeri Islam Curup;
 - Peraturan Menteri Agama RI Nomor : 30 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup;
 - Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184/U/2001 tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi;
 - Keputusan Menteri Agama RI Nomor B.11/3/15447, tanggal 18 April 2018 tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2018-2022.
 - Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor : 3514 Tahun 2016 Tanggal 21 oktober 2016 tentang Izin Penyelenggaraan Program Studi pada Program Sarjana STAIN Curup
 - Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor : 0047 tanggal 21 Januari 2019 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup.

MEMUTUSKAN :

Menetapkan

Pertama

1. **Dr. Hartini, M.Pd. Kons** 19781224 200502 2 004
2. **Dr. Sumarto, M.Pd.I** 19900324 201903 1 013

Dosen Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup masing-masing sebagai Pembimbing I dan II dalam penulisan skripsi mahasiswa :

N A M A : **Suharlis**
N I M : **17641031**

JUDUL SKRIPSI : **Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap Covid-19 di SMAN Muara Kulam Kec. Ulu Rawas Kab. Muratara Tahun 2020**

Kedua

Proses bimbingan dilakukan sebanyak 8 kali pembimbing I dan 8 kali pembimbing II dibuktikan dengan kartu bimbingan skripsi ;

Ketiga

Pembimbing I bertugas membimbing dan mengarahkan hal-hal yang berkaitan dengan substansi dan konten skripsi. Untuk pembimbing II bertugas dan mengarahkan dalam penggunaan bahasa dan metodologi penulisan ;

Keempat

Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku ;

Kelima

Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya ;

Keenam

Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan dan berakhir setelah skripsi tersebut dinyatakan sah oleh IAIN Curup atau masa bimbingan telah mencapai 1 tahun sejak SK ini ditetapkan ;

Ketujuh

Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku ;

Ditetapkan di Curup,
Pada tanggal 27 Oktober 2020
Dekan,





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH

Jln. Dr. AK Gani No.01 Kotak Pos 108 Telp. (0732) 21010-21759 Fax.21010
Homepage: <http://www.iaincurup.ac.id> Email: admin@iaincurup.ac.id Kode Pos
39119

Nomor : 24 /In.34/FT/PP.00.9/01/2021 20 Januari 2021
Lampiran : Proposal dan Instrumen
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu (PTSP)

Assalamualaikum Wr, Wb

Dalam rangka penyusunan skripsi S.1 pada Institut Agama Islam Negeri Curup :

Nama : Suharis
NIM : 17641031
Fakultas/Prodi : Tarbiyah / Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)
Judul Skripsi : Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan
Terhadap Covid-19 di SMPN 04 Rejang Lebong
Waktu Penelitian : 20 Januari 2021 s.d 20 April 2021
Tempat Penelitian : SMPN 04 Rejang Lebong
Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada Mahasiswa yang bersangkutan.
Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terimakasih

a.n Dekan

Wakil Dekan I,



Tembusan : disampaikan Yth :

1. Rektor
2. Warek I
3. Ka Biro AUAK
4. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan S.Sukowati No.60 ■ Telp. (0732) 24622 Curup

SURAT IZIN

Nomor : 503/073/IP/DPMPSTP/III/2021

TENTANG PENELITIAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PTSP KABUPATEN REJANG LEBONG

1. Peraturan Bupati Rejang Lebong Nomor 180.86.I Tahun 2020 tentang Pelimpahan Kewenangan Penandatanganan dan Pengelolaan Perizinan dan Non Perizinan kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong.
2. Surat dari Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah IAIN Curup Nomor : 24/In.34/FT/PP.00.9/01/2021 Hal Permohonan Izin Penelitian Permohonan diterima Tanggal, 26 Maret 2021.

Dengan ini mengizinkan, melaksanakan Penelitian kepada :

Nama /TTL : Suharlis/ Pulau Kidak, 13 September 1998
NIM : 17641021
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi/Fakultas : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam/Tarbiyah
Judul Proposal Penelitian : Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Terhadap COVID-19 di SMP Negeri 4 Rejang Lebong
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 4 Rejang Lebong
Waktu Penelitian : 26 Maret 2021 s/d 20 April 2021
Penanggung Jawab : Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah IAIN Curup

Dengan ketentuan sebagai berikut :

- a) Harus mentaati semua ketentuan Perundang-Undangan yang berlaku.
- b) Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong.
- c) Apabila masa berlaku Izin ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai perpanjangan izin Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- d) Izin ini dicabut dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat Izin ini tidak menaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Izin ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Curup
Pada Tanggal : 26 Maret 2021

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
Terpadu Satu Pintu
Kabupaten Rejang Lebong



Bambang Budiono, SE
Bambina
10213 200312 1 003



PEMERINTAHAN KABUPATEN REJANG LEBONG
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 4 REJANG LEBONG
SEKOLAH ADIWIYATA AKREDITASI "A"
Jalan Perbo Curup Utara Tlp. 0732-23165 e-mail : smpn1cu@gmail.com



SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

No : 421.3 / 109 / PL / SMPN 4 RL / 2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 4 Rejang Lebong, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : SUHARLIS
NIM : 17641031
Jurusan : BKPI
Fakultas : Tarbiyah
Tempat Penelitian : SMPN 4 Rejang Lebong
Tanggal Penelitian : 26 Maret s/d 20 April

Nama tersebut diatas adalah benar – benar telah melaksanakan kegiatan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul **“Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa VIII (delapan) A terhadap Covid-19”**

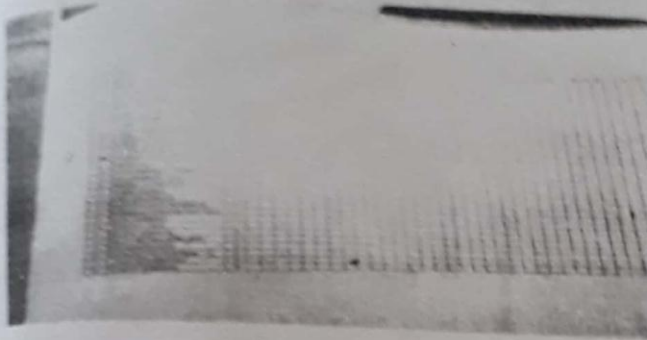
Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rejang Lebong, 05 Maret 2021
Kepala Sekolah

M. AMRIN, M.Pd.
NIP. 19661101 198903 1 005



Dokumentasi



Gambar data siswa kelas VIII A



Gambar saat melakukan bimbingan kelompok kepada siswa VIII A



Gambar halaman sekolah SMP Negeri 4 rejang lebong