

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM
MENGATASI KECEMASAN SISWA YANG AKAN
MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)
DI SMA NEGERI 3 REJANG LEBONG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar (S1)



OLEH :

DEKA SYAPUTRI MAYANG SARI

NIM : 18641006

PRODI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM

(BKPI)

FAKULTAS TARBIYAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) CURUP

2022

Hal : Pengajuan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup

Di

Curup

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

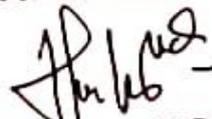
Setelah mengadakan pemeriksaan dan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi **Deka Syaputri Mayang Sari** mahasiswa IAIN CURUP yang berjudul **"Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong"** sudah dapat diajukan dalam ujian munaqasyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.

Demikian permohonan ini kami ajukan. Terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Curup, Juni 2022

Pembimbing I



Dr. Hartini, M.Pd Kons

NIP.1978122420050222004

Pembimbing II



Febriansyah, M.Pd

NIP.199002042019031006

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : DEKA SYAPURTI MAYANG SARI

NIM : 18641006

Fakultas : Tarbiyah

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

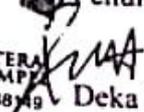
Judul :Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali sesara tertulis diajukan atau dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam referensi.

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, semoga dapat dipergunakan seperlunya.

Curup, Juni 2022

Penulis,

Deka Syaputri Mayang Sari
NIM.18641006





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI CURUP
FAKULTAS TARBIYAH**

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

PENGESAHAN SKRIPSI MAHASISWA

Nomor: /In.34/FT/PP.00.9/ /2022

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari
NIM : 18641006
Fakultas : Tarbiyah
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam
Judul : Upaya Guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) di SMA Negeri 3 Rejang Lebong

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

Hari, Tanggal : Selasa, 26 Juli 2022
Pukul : 15.00 sd 16.30 WIB
Tempat : Gedung Munasnas Fakultas Tarbiyah Ruang IV IAIN Curup

Dan telah diterima untuk melengkapi segala syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam bidang Tarbiyah.

Ketua,

Dr. Hartini, M.Pd., Kons
NIP. 197881224 200502 2004

Penguji I

Dr. H. Beni Azwar, M.Pd., Kons
NIP. 19670424 199203 1003

Sekretaris,

Febriansyah, M.Pd
NIP. 199002042019031006

Penguji II

Dr. Syamsul Rizal, M.Pd
NIP. 19700905 199903 2004

Mengetahui,
Dekan

Dr. H. Hamengkubuwono, M.Pd
NIP. 19650826 199903 1001

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester.” Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk mencapai Gelar Sarjana Pada Fakultas Tarbiyah Jurusan Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan jauh dari sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun dalam menyempurnakan skripsi ini sehingga dapat berguna baik bagi penulis sendiri maupun pembaca pada umumnya. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan serta dukungan, baik secara moril maupun materi untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Idi Warsah, M.Pd.I Selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup
2. Bapak Dr. Muhammad Istan, SE.,MM Selaku wakil Rektor I IAIN Curup
3. Bapak Dr. Kh. Ngadri, M. Ag Selaku Wakil Rektor II IAIN Curup
4. Bapak Dr. Fakhruddin, S,Ag., M.Pd Selaku Rektor III IAIN Curup
5. Bapak Dr. H. Hamengkubuwono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Tarbiyah
6. Bapak Febiansyah, M.Pd Selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

7. Bapak Dr. Beni Azwar, M.Pd.,Kons selaku pembimbing akademik (PA) yang telah memberikan dukungan serta pengarahan selama perkuliahan.
8. Ibu Dr Hartini, M.Pd., Kons selaku pembimbing I dan Febiansyah M.Pd selaku pembimbing II skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi
9. Seluruh Dosen Dan Staf Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (IAIN) Curup
10. Semua pihak yang tidak dapat disebut satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan.

Curup, 26 Juli 2022

Penulis,



Deka Syaputri Mayang Sari

Nim. 18641006

PERSEMBAHAN

Dengan mengharap keridhoan Allah SWT, ku persembahkan skripsi ini untuk orang tercinta dan tersayang atas kasihnya, sekaligus sebagai ungkapan Terimakasih saya untuk :

1. Papaku WIDO dan mamaku tercinta ZAINAP ASTUTE yang tak pernah mengenal lelah dalam mendidik dan membesarkanku atas cinta dan kasih sayangnya untuk pencapaian kesuksesan dalam kehidupan melalui do'a yang tak pernah putus untuk anak-anaknya.
2. Anangku HUSIN Dan Ineku tercinta SIDAP sebagi orang tua kedua bagiku sayang selalu berjuang untuk diriku tak pernah mengenal lelah dalam mendidik dan membesarkanku atas cinta dan kasih sayangnya untuk pencapaian kesuksesan dalam kehidupan melalui do'a yang tak pernah putus untuk cucungnya.
3. Kepada adikku tersayang WIZA PRATAMA SYAPUTRA dan KARTIKA DWI WIDIA ASTUTI
4. Seluruh keluarga besarku yang telah memberi dukungan dan semangat dalam kesuksesan ku dan kelancaran kuliah ku ini.
5. Terimakasih kepada Teman teman seperjuanganku susi, lia, ria, jenis, fiki, septi rohana, Nadia Miftahuljana yang telah memberi dukungan dan motivasi serta selalu kebersamai dalam proses penyelesaian skripsi ini
6. terima kasih kepada teman-teman kelas BKPI A atas pengalaman dan pelajaran selama 4 hahun ini semoga kita bisa dipertemukan kembali nantinya (Mutia, Irda, Fiki, Wahyu, Mahmuda Tunisa, Maimunah, Herlena, Claudia, Marsela, Dan Andri).
7. Almamaterku tercinta IAIN Curup

MOTTO

“Bahagia itu diciptakan bukan di dapatkan, berhenti melihat masa lalu, mulailah untuk melihat masa depan”

ABSTRAK

“Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) di SMA Negeri 3 Rejang Lebong”.

Abstrak: Kecemasan menghadapi ujian akhir semester (UAS) dinilai wajar, tidak semuanya merugikan tingkat yang dibutuhkan siswa, terutama yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi ujian akhir semester, namun nyatanya kecemasan menghadapi ujian akhir semester dapat berdampak buruk bagi siswa. pencapaian. Siswa yang mengalami kecemasan waktu menghadapi ujian biasanya mudah merasa bosan dan bosan dengan kondisi yang sedang terjadi biarpun sebenarnya jika ditelusuri perilaku ini merupakan upaya siswa untuk menghindari kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan. Salah satu bentuk kecemasan yang dialami siswa adalah kecemasan menghadapi ujian akhir semester. berikut beberapa masalah yang ditemukan seperti: (1) Siswa merasa cemas sebab tidak siap menghadapi ujian akhir semester, (2) Takut atau cemas mendapat soal yang sulit nantinya saat ujian akhir sekolah, (3) Cemas karena takut mendapat nilai dibawah rata-rata. Itulah beberapa masalah awal yang ditemukan tentang kecemasan siswa menghadapi UAS (Ujian Akhir Semester).

Berdasarkan hal tersebut peneliti akan melakukan penelitian terkait upaya guru BK mengatasi kecemasan siswa menghadapi UAS. Metode penelitian ini ialah dengan pendekatan kualitatif. Penelitian ini bersifat deskriptif, penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai apa adanya. Data didapat dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini ialah bahwa upaya guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian akhir semester di SMA Negeri 3 Rejang Lebong yaitu dengan pemberian layanan informasi mengenai kecemasan siswa yang dimana pelaksanaannya dilakukan berdasarkan prosedur bimbingan konseling seperti analisis kebutuhan siswa yang mengenai kecemasan dan pemberian layanan dilakukan secara langsung di kelas XI IPA1. Kecemasan siswa saat mengalami ujian akhir semester menjadi tugas penting guru pembimbing dalam membantu mengatasi kecemasan yang dialami siswa.

Kata Kunci: Kecemasan, Guru Bimbingan Konseling, Ujian Akhir Semester.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
KATA PENGANTAR	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Rumus masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	8
BAB II PEMBAHASAN	9
A. Kecemasan.....	9
1. Pengertian Kecemasan	9
2. Faktor-Faktor Kecemasan	11
3. Bentuk-Bentuk Kecemasan	13
4. Indikator Kecemasan	14
5. Jenis-Jenis Kecemasan	15
6. Aspek-Aspek Kecemasan.....	17
7. Proses Terjadinya Kecemasan.....	18
8. Penanganan Kecemasan.....	18
B. Pelayanan Bimbingan Konseling (BK).....	21
1. Pengertian Layanan Bimbingan Konseling Bimbingan.....	21
2. Tujuan Layanan Bimbingan Konseling.....	22
3. Fungsi Layanan Bimbingan Konseling.....	23
4. Jenis-Jenis Layanan Bimbingan Konseling	26
5. Metode Layanan Konseling Secara Umum.....	29
C. Ujian Akhir Semester.....	33
1. Definisi Ujian Akhir Semester (UAS).....	33
2. Macam-Macam Ujian Akhir Semester	34

3. metode pembelajaran dalam menghadapi ujian akhir semester...	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Pendekatan Penelitian.	38
B. Jenis Penelitian	39
C. Tempat dan waktu penelitian.....	40
D. Sumber Data	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN	50
A. Gambaran Umum	50
B. Temuan Perihal Kecemasan Siswa Menghadapi UAS.....	53
C. Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa ...	60
D. Analisis Hasil.....	64
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tiap-tiap sekolah tidak cuma sebagai tempat untuk kegiatan belajar dan mengajar, tetapi juga dapat wawasan atau pemahaman sebanyak-banyaknya tetapi jauh lebih penting dari itu semua yaitu tempat bagi guru dan siswa untuk belajar bersama, mengingat apa yang terjadi di sekitar sekolah, semua itu harus terjadi dalam pikiran yang tenang agar dapat belajar dengan konsentrasi tanpa paksaan dalam memulai pelajaran yang akan diberikan oleh guru.¹

Dalam sebuah pemahaman bimbingan dan konseling, sebagai salah satu alat di sekolah untuk melaksanakan apa yang diharapkan peserta didik oleh lembaga formal untuk memajukan mutu pendidik sehingga dapat mengujudkan manusia yang memiliki wawasan dan pemahaman yang luas peningkatkan kepribadian sepanjang hayat bagi peserta didik.² Kita dapat mengetahui bahwa di sekolah banyak sekali kecemasan yang dirasakan oleh siswa, misalnya kecemasan menghadapi ujian akhir semester (UAS) kita dapat membahas tentang kecemasan yang akan menghadapi ujian akhir semester di bawah ini sebagai berikut.

¹ Yusran Pora, *Selamat Tinggal Sekolah*, (Cet,I: Yogyakarta:Media Pressindo,2004),H16-17

² Prayitno, *Pembelajaran Melalui Pelay anan BK Di Satuan Pendidikan*, (UNP: 2013), H43

Kecemasan menghadapi ujian akhir semester (UAS) dinilai wajar, tidak semuanya merugikan tingkat yang dibutuhkan siswa, terutama yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi ujian akhir semester, namun nyatanya kecemasan menghadapi ujian akhir semester dapat berdampak buruk bagi siswa. pencapaian.³ Siswa yang mengalami kecemasan waktu menghadapi ujian biasanya mudah merasa bosan dan bosan dengan kondisi yang sedang terjadi biarpun sebenarnya jika ditelusuri perilaku ini merupakan upaya siswa untuk menghindari kondisi yang dapat menimbulkan kecemasan.⁴ Salah satu bentuk kecemasan yang dialami siswa adalah kecemasan menghadapi ujian akhir semester.⁵

Andaikan siswa yang buat berhasil dalam mengikuti ujian yaitu siswa yang memiliki tingkat kecemasan berat atau sedang, sedangkan siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi sangat berkaitan dengan rendahnya nilai ujian yang diperoleh siswa akan mengalami kecemasan kecemasan belajar jika siswa membayangkan suatu hal yang sangat tingkat kesulitan soal yang tinggi sehingga pemicu kecemasan yang tidak hanya pada soal yang sulit tetapi juga pada soal yang mudah yang sebenarnya sudah dikuasai akan sulit untuk dijawab.⁶

³ Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009), H 14-15

⁴Tim Mgbk..*Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid* , (Jakarta: Grasindo, 2010), H. 17.

⁵ Slameto. *Belajar Dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), H. 185

⁶ Samuel T. Gladding, *Konseling Profesi Yang Menyeluruh*, (Jakarta: PT Indeks,2012), H.31

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar siswa, kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak ditekankan, seperti perasaan tertekan dalam menghadapi suatu kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi dan ditandai dengan perasaan khawatir dan takut akan keadaan, kecemasan menghadapi ujian akhir semester tidak menutup kemungkinan berdampak pada psikologi mahasiswa jika nantinya gagal atau tidak lulus ujian akhir semester.⁷

Pengaruh dari ujian akhir semester untuk itu harus segera ditanggulangi karena dapat mengganggu pencapaian prestasi belajar siswa dan kesehatan jasmani, sebagai pihak yang terlibat langsung dalam layanan bimbingan dan konseling telah berusaha memberikan berbagai macam layanan untuk membantu siswa yang memiliki masalah kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester.

Adapun upaya yang dilakukan guru pembimbing untuk mengatasi kecemasan yaitu melalui pelayanan salah satunya layanan informasi bimbingan konseling kelompok, bimbingan konseling individu tentang mengurangi kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester, berusaha berpikir tenang, mengkondisikan dan memberikan penjelasan. tentang bagaimana agar sukses dalam mengikuti ujian akhir semester lainnya yang

⁷ Supri Yanti Dkk. *Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa* : Jurnal Ilmiah Konseling, Jurnal Ilmiah Penelitian, Vol. 11. Nomor 1, 2013, H. 283

dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian akhir semester.⁸

Maka dapat dijelaskan tentang cara guru pembimbing konseling dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian akhir semester, cara guru pembimbing yang diberi tugas khusus sebagai guru pembimbing yang tugasnya berbeda dengan guru mata pelajaran. serta guru yang mempunyai tugas, tanggung jawab dan wewenang serta terlibat penuh dalam kegiatan bimbingan konseling bagi siswa.⁹ Guru perlu memperhatikan beberapa hal, seperti mampu memahami masalah yang dihadapi siswa, adanya teknik dalam memecahkan masalah, dan mengetahui motivasi yang dimiliki siswa sesuai dengan fase perkembangannya. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Gunarsa yaitu bahwa guru bimbingan konseling dapat memahami dan memperhatikan masalah siswa, guru bimbingan konseling memahami lebih luas, memiliki keterampilan dan teknik yang diperlukan dalam upaya memecahkan masalah siswa.¹⁰

Layanan bimbingan dan konseling juga dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah untuk mencegah dan mengatasi kecemasan siswa. Dalam hal ini, ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya mutlak. Untuk meningkatkan dampak yang ditimbulkan oleh kecemasan siswa, maka perlu dilakukan upaya untuk mengatasi kondisi tersebut.

⁸Djemari Mardapi, Dkk. *Dampak Ujian Akhir*. Laporan Penelitian.(Yogyakarta: Pascasarjana.2004) H28

⁹ Lahm uddin Lubis, *Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta: Hijri Pustaka2007 Utama.H49

¹⁰Gunarsa, *Psikologi Untuk Membimbing*, Jakarta: Gunung Muli1995.H 9

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok.¹¹ Salah satu cara mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian. adalah dengan pelayanan BK, dimana dalam bimbingan konseling baik secara individu maupun kelompok terjadi interaksi saling memberi pendapat. Dengan demikian siswa dapat mengeluarkan masalah yang dialaminya dan diharapkan dengan adanya mereka, anak dapat memecahkan masalah.¹²

Menurut hasil observasi yang dilakukan peneliti diakhir semester terhadap siswa SMA N 3 Rejang Lebong peneliti melihat bahwa siswa memang mengalami kecemasan menghadapi UAS (Ujian Akhir Semester), ini terlihat siswa banyak mengeluh kepada guru didalam kelas bahwa agar soal ujian tidak sulit, ini juga bisa dikatakan salah satu bukti bahwa memang ada siswa yang cemas menghadapi ujian. Ini juga diperkuat dari hasil wawancara dengan beberapa siswa tentang kecemasa mereka menghadapi ujian akhir ini berikut beberapa masalah yang ditemukan seperti: (1) Siswa merasa cemas sebab tidak siap menghadapi ujian akhir semester, (2) Takut atau cemas mendapat soal yang sulit nantinya saat ujian akhir sekolah, (3) Cemas karena takut mendapat nilai dibawah rata-rata.

Hal yang demikian itu dapat mengatasi kemungkinan adanya kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian akhir semester. Maka dari

¹¹ Naning,Eky Saputri. Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan. *Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Control Terhadap Kecemasan Belajar Siswa*. FITK Ummh14 H14

¹² Juntika, Achmad Nurihsan,*Strategi Layanan Bimbingan & Konseling*,(Bandung :2005, Refika Aditama)H245

itu peneliti telah memutuskan akan melakukan penelitian berjudul: ***“Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) di SMA Negeri 3 Rejang Lebong”***.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, agar penelitian ini lebih terarah maka masalah ini dapat di fokuskan pada *“Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong”*.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Jenis kecemasan dan dampak yang dialami siswa dalam melaksanakan UAS di SMA N 3 Rejang Lebong?
2. Apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian semester di SMA Negeri 3 Rejang Lebong?
3. Bagaimana upaya guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian akhir semester SMA Negeri 3 Rejang Lebong?

D. Tujuan Penelitian

Sebagaimana biasanya setiap penelitian mempunyai tujuan tertentu, maka berdasarkan rumusan masalah yang tersebut di atas dapat dinyatakan penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Secara umum tujuan penelitian ini ialah untuk melihat bagaimana kecemasan siswa SMA N 3 Rejang Lebong.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui jenis dan dampak kecemasan yang dihadapi siswa sebelum melaksanakan Ujian Akhir Semester UAS
- b. Untuk mengetahui saja faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Semester di SMA Negeri 3 Rejang Lebong.
- c. Bagaimana upaya guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Semester di SMA Negeri 3 Rejang Lebong

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini ada dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah

- a. Dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan penulis tentang peran guru bimbingan dan konseling mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah.
- b. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi sebagai acuan bagi peneliti lainnya dalam meneliti kecemasan siswa menghadapi ujian sekolah.

2. Manfaat Praktis

Sedangkan manfaat praktis adalah sebagai berikut:

- a. Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam dapat menambah pengetahuan terkait dengan kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester
- b. Sekolah hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam menurunkan kecemasan saat presentasi pada peserta didik melalui layanan informasi dengan teknik memberikan informasi untuk mengurangi kecemasan saat akan menghadapi ujian akhir semester (UAS).
- c. Guru pembimbing menjadi referensi bagi guru pembimbing untuk mengoptimalkan pelayanan Bimbingan dan Konseling.

- d. Bagi Peneliti, bisa menambah pengalaman baru selama penelitian khususnya bagaimana membangun kedekatan emosional dengan siswa dimasa pubertas juga layanan BK yang bisa diberikan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam referensi kata bahasa Inggris, nervousness berasal dari bahasa Latin angustus yang berarti tegas, dan ango, anci yang berarti tersedak. Gugup adalah kondisi stres yang merengek bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.¹³ Menurut Atikson, ketegangan adalah kecenderungan yang tidak diinginkan yang digambarkan dengan istilah, misalnya, stres dan ketakutan yang kita alami dalam berbagai cara.¹⁴

Dalam kamus konseling Sudarsono kecemasan didefinisikan sebagai kekhawatiran dicirikan sebagai kekhawatiran yang kacau atau tidak beralasan, perasaan resah (cemas terhadap stres). Selain itu, Nevid, dkk mengungkapkan bahwa kegugupan adalah kondisi ketakutan atau kondisi stres yang menggerutu bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.¹⁵

Merupakan salah penyesuaian psikologis yang dirasakan oleh setiap orang, dalam bahasa arab dikatakan bahwa ada sesuatu yang

¹³ Abiding Syamsuddin Makmun, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003) H 28

¹⁴ Rita Atikson. R.C Dan Hilgard, E.R, *Pengantar Psikologi*, (Jakarta: Erlangga, 1999) H 45

¹⁵ Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., & Greene Beverly, Pengantar, H. 16

gelisah akan memindahkan anak dari tempatnya. sehingga cenderung dikatakan melawan jenis ketegangan perubahan atau kejutan dengan tenang, kegelisahan bisa dari ketakutan mewakili hal-hal yang akan datang atau sesuatu yang diharapkan atau ada pertentangan di dalam. Bisa dibidang tensi lebih ekstrim dari pada gentar konvensional. Rasa takut itu normal dan akan hilang dengan lenyapnya penyebab cemas yang muncul.

Namun, cemas yang muncul tampaknya tetap menjadi lingkaran takberujung di dalam dirinya. Jika salah satu penyebab perkembangannya lenyap, akan muncul alasan lain yang berasal dari bisikan setan, kegugupan bisa muncul entah dari mana dan secara singkat seperti yang diketahui saat ini dalam keberadaan manusia. beberapa waktu juga menyiksa orang untuk sementara waktu, atau beberapa hari. Beberapa waktu untuk rentang waktu yang luas, dalam beberapa kasus untuk beberapa waktu bergantung pada kondisi.¹⁶

Gugup adalah kegeteran yang samar-samar dan tidak ditopang oleh keadaan. Saat merasa gelisah, singular merasa canggung atau khawatir atau mungkin memiliki firasat bahwa semuanya akan menjadi sangat salah meskipun faktanya ia gagal untuk benar-benar melihat alasan mengapa kecenderungan kompromi terjadi. Tidak ada hal atau masalah

¹⁶ Musfir Bin Said Az-Zahrani, "At.Taujih Wal Wrsyaadun Nafsi Minal Qur" Aanil Karim Was-Sunnatin Az-Zahrani ," Diterjemahkan Oleh Sari Narulita Dan Miftahul Jannah Dengan Judul: *Konseling Terapi*, (Cet. 1; Depok: GEMA INSANI, 2005), H.510-511

yang dapat dikenali sebagai pemicu ketegangan yang dialami siswa. Gugup adalah kondisi dekat rumah yang tidak diinginkan, yang digambarkan oleh perasaan abstrak seperti tekanan, ketakutan, stres dan digambarkan oleh fungsi sistem sensorik fokus.¹⁷

2. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali muncul dalam rentang waktu yang signifikan dan umumnya dipengaruhi oleh seluruh pengalaman berharga seseorang. Peristiwa atau keadaan luar biasa dapat mempercepat awal dari gangguan mental. Seperti yang ditunjukkan oleh Nevid, J.S, Rathus S.A. dan Grene B, unsur-unsur penyebab kegugupan dipisahkan menjadi dua, khususnya:

- a. Unsur-unsur individu, faktor-faktor yang menyebabkan kegugupan meliputi ketakutan tidak mampu mengurus masalah, perasaan takut gagal menguasai diri, perasaan bahwa segala sesuatunya membingungkan dan tidak menyenangkan, dan perasaan tidak memiliki pilihan untuk mengendalikan sesuatu. dia.
- b. Unsur-unsur ekologis yang menyebabkan kegelisahan terkait dengan perasaan direndahkan oleh individu atau peristiwa yang biasanya menonjol, perasaan kesal karena ketakutan akan sesuatu yang akan

¹⁷ Hafiziani Eka Putri Dan Idat Muqodas, Pendekatan Congretpictorial-Abstract(CPA), *Kecemasan Matematis, Self-Efficacy Matematis, Instrumen Dan Rancangan Pembelajarannya*, (Cet.1;Sumedang:UPI Sumedang Press, 2019), H.16.

terjadi mulai sekarang atau stres karena dibiarkan, sehingga individu utama dalam hidupnya merasakan kegugupan. terus menerus. secara konsisten.¹⁸

Sesuai Zakiah Daradjat dalam Kolil Lul Rochman, beberapa alasan kegugupan diungkapkan:

- 1) Kecemasan muncul karena melihat risiko yang melemahkan dirinya. Kegugupan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat di otak.
- 2) Kecemasan karena mereka merasa menyesal atau tercela, karena melakukan hal-hal yang bertentangan dengan keyakinan atau hati mereka. Kegugupan ini sering disertai dengan efek samping dari masalah mental, yang kadang-kadang ditemukan dalam struktur yang diringkas. Kecemasan sebagai penyakit dan harus terlihat dalam beberapa struktur. Kegelisahan ini disebabkan oleh hal-hal yang kabur dan tidak penting terhadap apa pun yang kadang-kadang disertai dengan sensasi ketakutan yang mempengaruhi karakter umum korban.

3. Bentuk-bentuk Kecemasan

Kecemasan terkait erat dengan sensasi kerentanan dan ketidakberdayaan. Menurut Peplau di Suliwati ada empat tingkatan:

¹⁸ Nevid, J.S, Rathus S.A. & Grene B, Psikologi Abnormal Jilid 1. Jakarta 2005

a. Kecemasan ringan berkaitan dengan ketenangan yang mampu secara konsisten, individu yang belum siap dan bidang wawasannya mengasah kemampuan, dapat membujuk orang untuk belajar dan memiliki pilihan untuk mengatasi masalah dengan sungguh-sungguh dan mengakhiri pembangunan dan karakter.

b. Kecemasan Sedang

Orang-orang memusatkan hanya pada perenungan yang mengkhawatirkan, ada batasan bidang pandangan terang, mereka bagaimanapun juga dapat menyelesaikan sesuatu dengan memimpin orang lain.

c. Kecemasan Berat

Bidang persepsi orang tersebut sangat ketat, memusatkan perhatian pada hal-hal kecil dan eksplisit dan tidak dapat merenungkan apa pun lagi. Semua cara berperilaku direncanakan untuk mengurangi kegelisahan dan cara berperilaku banyak perintah atau tujuan untuk membidik pada bantalan yang berbeda.

Orang-orang kehilangan kendali dan ketelitian sangat menarik. Karena kehilangan kendali, ia tidak bisa melakukan apa-apa bahkan dengan perintah. Ekspansi dalam aksi mesin mengurangi kapasitas untuk terhubung dengan orang lain.¹⁹

¹⁹ Yulifah Salistia Budi, S.Kep., Ners., M.Kep., *Aspek Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Dan Bagaimana Strategi Pemecahannya*, Cv, Jakarta Medan Publishing 2020 H22

4. Indikator Kecemasan

Ketika dihadapkan dengan kegugupan , tubuh melakukan respons nyata termasuk:

- a. Berdetak . Ketika terkena tekanan yang menyebabkan ketegangan, akan memicu jantung untuk berpacu cepat.
- b. Merasa ngeri. Saat menghadapi kegugupan, tubuh akan merasa sensitif atau terguncang. Tangan dan lutut gemetar saat mencoba melakukan sesuatu.
- c. Regangan. Indikasi utama kegugupan adalah ketegangan. Seseorang merasakan saraf di bagian belakang leher sangat dekat dan tegang. Tekanan pada kulit kepala, adalah salah satu penyebab pusing yang akan memicu kegugupan. Pada umumnya, orang mengalami ketegangan dengan merasakan atau menimbulkan tanggapan, sebagai berikut:

- 1) Selalu dibebani dengan ketegangan, kegugupan, dan kesusahan yang meragukan.
- 2) Terlalu sensitif (marah) dalam hubungan, dan sering merasa tidak layak, di bawah standar, putus asa, dan benar-benar sengsara.
- 3) Kesulitan berpikir dan memutuskan, semua takut salah.

- 4) Ketegangan dapat membuat individu yang bersangkutan selamanya menjadi tegang, lambat untuk merespon secara berlebihan terhadap peningkatan yang tiba-tiba atau mengejutkan, dan secara konsisten memainkan perkembangan hipokondrium tertentu, misalnya kuku jari patah.
- 5) Sering merengek bahwa otot-otot tegang, terutama di leher dan di sekitar titik tertinggi otot bahu, perut terasa kendur terus-menerus, buang air kecil sesekali, dan mengalami gangguan istirahat seperti kurang tidur dan mimpi buruk.
- 6) Keringat satu ton dan telapak tangannya berkali-kali basah.
- 7) Sering jantung berdebar dan hipertensi.²⁰

5. Jenis-Jenis Kecemasan

Secara umum, kecemasan terdiri dari beberapa jenis, yaitu:

- a. Masalah untuk beradaptasi dengan Kecemasan Umum (*Generalized Anxiety Disorder*) atau Keadaan Kecemasan (*Anxiety States*). Kegiatan ini membuat individu stres secara tidak perlu atas kondisi hidup mereka, seperti dana, bantuan pemerintah untuk anak-anak mereka, dan hubungan sosial mereka. Anak-anak dengan masalah ini menekankan pada pencapaian skolastik, olahraga, dan bagian sosial lainnya dari kehidupan mereka.

²⁰ Triantoro Safaria Dan Nofrans Eka Saputra, Op.Cit, H. 55

- b. Gangguan Kompulsif Atas (OCD). Untuk situasi ini, korban merasa terkekang atau terdorong untuk memikirkan sesuatu dan melakukan gerakan tertentu yang tidak diperlukannya. OCD campur aduk biasanya dialami oleh individu-individu yang merasa di bawah standar dan merasa tidak dapat diandalkan, yang hatinya teguh, yang merasa menyesal secara efektif, dan yang merasa dikompromikan tanpa masalah.
- c. Gangguan Fobia, kecemasan adalah kecemasan yang terus-menerus terhadap item atau keadaan tertentu yang tidak mewakili bahaya nyata bagi individu yang bersangkutan atau yang risikonya dilebih-lebihkan. Ketakutan memiliki sifat yang luar biasa, khususnya:
 - 1) Kecemasan yang ekstrim dan menghalangi latihan penderitaan sehari-hari.
 - 2) Disertai dengan efek samping, misalnya discombobulation, nyeri perut, dan lain-lain. Sewaktu-waktu dengan depresi mengambil keputusan.²¹

6. Aspek- Aspek Kecemasan

Menurut Daradjat, bagian dari kecemasan dipisahkan menjadi dua struktur, yang sangat ingin kita waspadai, khususnya:

²¹ Hartono Dan Boy Soedarmadji, Op. Cit, H. 85-86

a. Fisiologi

Respon fisiologis seperti nadi yang mengembang, proses yang sporadis, keringat berlebih, ujung jari yang dingin, pipis yang teratur, istirahat yang tidak menyenangkan, mabuk, kehilangan nafsu makan sesak nafas.

b. Psikologis yang terbagi menjadi dua bentuk yaitu

- 1) Aspek kognitif termasuk dalam aspek ini adalah tidak mampun memusatkan perhatian.
- 2) Aspek afektif termasuk dag-degkan ini antara lain takut ,merasa dirinya akan ditimpa bahaya.

Aspek-aspek lain menurut Rosenhan dan Seligman :

- 1) Somatik yaitu reaksi tubuh terhadap bahaya.
 - 2) Kognitif yaitu respon terhadap kecemasan dalam berpikir manusia.
 - 3) Emosi yaitu perasaan manusia yang mengakibatkan individu secara terus menerus khawatir
- c. Perilaku yaitu reaksi dalam bentuk perilaku manusia terhadap ancaman dengan menghindari atau menyerang.

8. Proses Terjadinya Kecemasan

Tanpa disadari kita menyadari bahwa kegelisahan yang kita alami merupakan ekspresi yang selalu terhubung dengan otak. Beberapa spesialis merekomendasikan jalannya ketegangan, khususnya:

- a. Konsumsi, perasaan atau sensasi kegelisahan yang diyakini ditimbulkan oleh wacana batin dalam kepribadian orang yang mengalami ketegangan atau sensasi gugup.
- b. Blackburn dan Davidson, mengusulkan jalannya ketegangan, khususnya kegelisahan hipotetis dimulai dengan pertemuan tunggal dengan peningkatan sebagai keadaan yang memiliki dampak besar.²²

9. Penanganan Kecemasan

Secara umum penanganan anak yang mengalami kecemasan adalah

- a. Akui anak itu dan tenangkan hatinya. Seorang anak yang sangat gelisah membutuhkan penghiburan dari yang juga tenang dan hangat. pendidik.
- b. Memanfaatkan sistem atau metodologi yang berbeda untuk mengelola ketegangan. Menyambut anak-anak untuk melakukan latihan yang berbeda, seperti melihat buku, memperhatikan melodi, menggambar. Melakukan latihan dapat melawan ketegangan saat ini.

²²Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Penada Media Group, 2009), H. 14

- c. Dorong anak-anak untuk mengomunikasikan perasaan mereka. Artikulasi terbuka dari sentimen dapat membunuh sensasi kegelisahan, dengan mendapatkan beberapa informasi tentang hal-hal yang membuat mereka gelisah.
- d. Berusahalah untuk mendapatkannya dan berpikir kritis. Mencari tahu diri sendiri, orang lain, dan hal-hal lain adalah cara paling efektif untuk mencegah ketegangan. Cobalah untuk menjelaskan kepada anak muda tentang hal-hal yang membuatnya gelisah.
- e. Mintalah bantuan ahli. Jika kegelisahan itu sangat parah (dalam) atau berlangsung lama, bantuan yang terampil sangat penting. Apalagi jika teknik sebelumnya tidak berhasil dalam mengurangi ketegangan anak.²³

Beberapa cara mengatasi kecemasan adalah:

- a) Pengendalian diri, segala upaya untuk mengendalikan berbagai keinginan diri yang selama ini tidak sesuai dengan keadaannya.
- b) Dukungan, dukungan dari orang yang dicintai dapat memberikan bantuan dari kegelisahan.
- c) Aktivitas fisik, melakukan tugas-tugas proaktif, seperti permainan.
- d) Tidur, berbaring yang memuaskan dengan enam sampai delapan jam sekitar waktu malam dapat membangun kembali pertimbangan dan sentimen.

²³ Rini Hildayani, Dkk, Op.Cit, H44

- e) Mendengarkan musik, berdiri sambil mendengarkan musik yang lembut sebenarnya ingin membantu menenangkan jiwa dan perasaan.
- f) Konsumsi makanan, keseimbangan dalam melahap jenis makanan yang mengandung suplemen dan nutrisi umumnya sangat baik untuk menjaga kesehatan.
- g) Sebagai pengajar pembimbing dan pembimbing, yang dimaksud dengan pengajar pembimbing dan pendidik penasehat adalah sebagai guru ahli dengan tugas utama mengajar, mengajar, mengarahkan dan mengkoordinasikan persiapan, penilaian siswa pada pelatihan kepemudaan, pendidikan formal, pelatihan dasar, dan pelatihan dasar.²⁴

B. Pelayanan Bimbingan Konseling (BK)

1. Pengertian Layanan Bimbingan Konseling Bimbingan

Konseling dapat diartikan sebagai rangkaian program layanan bantuan yang dilakukan melalui kegiatan individu dan kelompok untuk membantu siswa melaksanakan kehidupan sehari-hari secara mandiri dan berkembang secara ideal, serta membantu siswa mengatasi masalah yang dialaminya. Program bimbingan di sekolah pada dasarnya memberikan

²⁴Manpan Drajat Dan M.Ridwan Effendi, *Etika Profesi Guru*, (Cet. II;Bandung: Alfabeta, 2017), H.47.

bantuan kepada siswa untuk berpikir tentang pilihan dan penyesuaian yang penting dan yang akan mereka hadapi pada tahap kehidupan ini di mana seseorang dapat membuat persiapan yang memadai.²⁵

Bimbingan merupakan bantuan yang mendalam dari pendidikan karena pendidikan merupakan komposisi perubahan yang terjadi pada setiap individu untuk dapat mengoptimalkan potensinya, dan pendidikan juga merupakan pengembangan dari dunia perasaan dan kesadaran.

Konseling adalah upaya membantu individu dalam susunan interaksi pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami dirinya dan lingkungannya, mampu mengambil keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga bahwa konseli merasa senang dan perilakunya efektif.²⁶

2. Tujuan Layanan Bimbingan Konseling

Secara umum tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan dirinya secara ideal sesuai dengan tahapan perkembangan yang sesuai seperti kemampuan dan bakat dasar, serta sesuai dengan lingkungan yang positif. Sedangkan tujuan khusus

²⁵ Alip Badrujama, *Teori Dan Aplikasi Program Bimbingan Konseling*. (Jakarta: PT Indeks). H.27

²⁶ Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan Dan Konseling Berbagai Latar Kehidupan*, Bandung : PT Refika Aditama, 2009). H. 10

bimbingan dan konseling adalah penjabaran dari tujuan umum tersebut yang berkaitan langsung dengan masalah.²⁷

Apa yang dialami oleh individu yang bersangkutan, sesuai dengan kompleksitas masalahnya. Secara khusus, tujuan bimbingan dan konseling di sekolah adalah agar siswa dapat:

- 1) Memperbesar potensinya seoptimal mungkin
- 2) Mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri.
- 3) Mengatasi kesulitan dalam memahami lingkungan, yang meliputi sekolah, keluarga, atau lingkungan kerja, sosial ekonomi, budaya.
- 4) Mengatasi kesulitan dalam memecahkan masalah.
- 5) Mengatasi kesulitan dalam menyalurkan kemampuan, minat, dan bakatnya dalam bidang pendidikan dan pekerjaan.
- 6) Memperoleh bantuan yang tepat dari luar sekolah untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang tidak dapat diselesaikan di sekolah.²⁸

3. Fungsi Layanan Bimbingan Konseling

Pelayanan bimbingan dan konseling khususnya disekolah dan madrasah memiliki beberapa fungsi, yaitu:

- a. Fungsi pencegahan, melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling dimaksudkan untuk mencegah timbulnya masalah pada diri

²⁷ ²⁷ Rayitno Dan Erman Amti, *Dasar – Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta : Pt Rineka Cipta,2008, H. 112

²⁸ Ditjen PMPTT Diknas, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (Direktur Tenaga Kependidikan 2008), H. 7

siswa sehingga mereka terhindar dari masalah yang dapat menghambat perkembangannya.

- b. Fungsi pemahaman, melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling dilaksanakan dalam rangka memberikan pemahaman tentang diri klien atau siswa beserta permasalahannya dan juga lingkungannya oleh pihak-pihak yang membantunya (pembimbing).
- c. Fungsi pengentasan, apabila seorang siswa mengalami suatu permasalahan dan tidak dapat memecahkannya sendiri lalu ia pergi ke pembimbing atau konselor, maka yang diharapkan oleh siswa yang bersangkutan adalah teratasinya masalah yang dihadapinya. Siswa yang mengalami masalah dianggap berada dalam suatu kondisi atau keadaan yang tidak mengenakkan sehingga perlu diangkat atau dikeluarkan dari kondisi atau keadaan tersebut. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan melalui pelayanan bimbingan dan konseling, pada hakikatnya merupakan upaya pengentasan.
- d. Fungsi pemeliharaan.

Menurut Prayitno dan Erman Amti, fungsi pemeliharaan berarti memelihara segala sesuatu yang baik (positif) yang ada pada diri individu (siswa), baik hal itu merupakan pembawaan maupun hasil-hasil perkembangan yang telah dicapai selama ini.²⁹

²⁹ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2013), H. 36-47

Fungsi Penyaluran, Setiap siswa hendaknya memperoleh kesempatan untuk mengembangkan diri sesuai dengan keadaan pribadinya masing-masing yang meliputi bakat, minat, kecakapan, cita-cita, dan lain sebagainya. Bentuk kegiatan bimbingan dan konseling berkaitan dengan fungsi ini adalah :

- 1) Pemilihan sekolah lanjutan
 - 2) Memperoleh jurusan yang tepat
 - 3) Penyesuaian program belajar
 - 4) Pengembangan bakat dan minat
 - 5) Perencanaan Karier
- e. Fungsi penyesuaian, melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling membantu terciptanya penyesuaian antara siswa dengan lingkungannya. Dengan kata lain, melalui fungsi ini pelayanan bimbingan dan konseling membantu siswa memperoleh penyesuaian diri secara baik dengan lingkungannya (terutama lingkungan sekolah dan madrasah bagi para siswa)
- f. Fungsi pengembangan, melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada para siswa untuk membantu para siswa dalam mengembangkan keseluruhan potensinya secara lebih terarah.
- g. Fungsi perbaikan, melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapi siswa. Bantuan yang diberikan tergantung kepada masalah

yang dihadapi siswa. Dengan perkataan lain, program bimbingan dan konseling dirumuskan berdasarkan masalah yang terjadi pada siswa.

- h. Fungsi nasehat, layanan bimbingan dan konseling melalui fungsi ini adalah membantu peserta didik memperoleh pembelaan atas hak atau kepentingannya yang kurang mendapat perhatian.³⁰

Layanan bimbingan dan konseling bagi konseli pada satuan pendidikan memiliki fungsi:

- 1) Pemahaman diri dan lingkungan.
- 2) Fasilitasi pertumbuhan dan perkembangan.
- 3) Penyesuaian diri dengan diri sendiri dan lingkungan.
- 4) Penyaluran pilihan pendidikan, pekerjaan, dan karir.
- 5) Pencegahan timbulnya masalah.
- 6) Perbaikan dan penyembuhan.
- 7) Pemeliharaan kondisi pribadi dan situasi yang kondusif untuk perkembangan diri konseli.
- 8) Pengembangan potensi optimal
- 9) Advokasi diri terhadap perlakuan diskriminatif dan
- 10) Membangun adaptasi pendidik dan tenaga kependidikan terhadap program dan aktivitas pendidikan sesuai dengan latar belakang

³⁰ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2013), H. 36-47

pendidikan, bakat, minat, kemampuan, kecepatan belajar, dan kebutuhan konseli.³¹

4. Jenis-Jenis Layanan Bimbingan Konseling

Bimbingan Pengarahan berada dalam situasi kritis dalam landasan instruktif, menjadi lembaga sekolah tertentu sebagai sekutu kemajuan atau penurunan sifat pelatihan. Tugas mengarahkan dan memberi nasihat dalam mengerjakan sifat pelatihan tidak hanya terbatas pada bimbingan skolastik tetapi juga bimbingan pribadi, sosial, ilmiah, dan bermanfaat. Tugas mengarahkan dan menasihati dalam menggarap hakikat persekolahan terletak pada bagaimana pengarahan dan bimbingan itu membentuk pribadi yang utuh dari berbagai sudut pandang yang ada dalam diri siswa. Sekolah berkualitas bukanlah pengajaran yang hanya mengkomunikasikan sains dan inovasi tetapi juga perlu lebih mengembangkan keterampilan yang mengesankan dan kerangka kerja eksekutif, yang semuanya terkait dengan sudut pandang ilmiah serta kerangka pribadi, sosial, pengembangan ilmiah, dan nilai. Tugas BK di keempat ini membuat pengarahan untuk berperan dalam bekerja pada sifat pelatihan.

Ada tujuh jenis administrasi bimbingan di sekolah, untuk lebih spesifiknya:

³¹ Lahmuddin, Landasan Formal Bimbingan Konseling Di Indonesia, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011) H. 114

- a. Layanan orientasi, adalah administrasi arahan yang dilakukan untuk menghadirkan siswa baru dan seseorang untuk iklim yang baru saja mereka masuki. Penyusunan bantuan ini bergantung pada pemahaman bahwa memasuki iklim lain bukanlah sesuatu yang bisa selalu sederhana dan menawan bagi semua orang. Bagi siswa, tidak mengetahui atau tidak mengetahui iklim yayasan pendidikan (sekolah) yang mereka masuki sekolah baru dapat memutar kembali kelanjutan pengalaman pendidikan mulai sekarang. Jauh lebih jauh dari itu dapat membuatnya tidak mencapai hasil belajar yang normal. Dengan cara ini, mereka harus berkenalan dengan hal-hal yang berbeda tentang iklim organisasi instruktif yang baru.
- b. Layanan informasi, pada umumnya, di samping administrasi arahan berharap untuk memberikan pemahaman kepada orang-orang yang tertarik tentang hal-hal lain yang diharapkan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan atau gerakan, atau untuk menentukan arah tujuan atau rencana yang ideal.
- c. Layanan penempatan dan penyaluran, masyarakat sering mengalami kendala dalam pengambilan keputusan saja, dengan tujuan agar tidak sedikit orang yang bakat, kemampuan, kepentingan dan kepentingan sampingannya tidak terarah seperti yang diharapkan. Orang-orang seperti itu tidak mencapai pergantian peristiwa yang ideal. Mereka membutuhkan bantuan atau arahan dari orang dewasa, terutama para

penasihat, dalam mengalihkan kapasitas mereka yang sebenarnya dan menciptakan diri mereka sendiri.³²

- d. Layanan bimbingan individu, dalam pengarahannya diharapkan sebagai bantuan unik dalam hubungan langsung dan pribadi antara instruktur dan klien. Dalam hubungan ini, kekhawatiran klien diperhatikan dan upaya dilakukan untuk menentukannya, sebanyak yang dapat diharapkan dengan aset klien sendiri. Dengan cara seperti itu, mengarahkan dipandang sebagai upaya bantuan utama dalam pelaksanaan kemampuan mitigasi kekhawatiran klien.
- e. Layanan bimbingan dan konseling kelompok, jika bimbingan tunggal menunjukkan konseling kepada orang atau klien individu, bimbingan kelompok dan mengarahkan konseling kelompok bimbingan ke kumpulan orang adalah layanan sekelompok orang. Dengan satu tindakan, gathering memberikan keuntungan atau konseling kelompok kepada berbagai individu. Keuntungan yang lebih luas ini adalah yang paling mengkhawatirkan dari semua pertemuan sehubungan dengan konseling kelompok pertemuan itu. Apalagi di saat yang menekankan kebutuhan akan keahlian, kebutuhan untuk perpanjangan layanan yang dapat menjangkau lebih banyak pelanggan secara tepat dan cepat, layanan kelompok semakin menarik.

³² Prayitno Dan Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, (Jakarta: Rhineka Cipta, 2004), H. 255

Ada empat bidang layanan pengarahan dan pemberian nasihat, secara spesifik: pengarahan dan bimbingan (pembelajaran) ilmiah, pengarahan dan bimbingan individu, pengarahan dan bimbingan sosial, pengarahan dan bimbingan profesi. Pengarahan dan pembinaan memegang peranan penting dalam terwujudnya dunia persekolahan yang unggul, untuk itu semua itu, tentunya dalam pelaksanaan administrasi tersebut perlu dibentuk suatu kerangka administrasi yang baik.³³

5. Metode Layanan Konseling Secara Umum

Teknik pengarahan individu adalah suatu pendekatan kerja yang digunakan setelah membedakan bukti dan penyelidikan masalah yang diselesaikan dalam pelaksanaan bimbingan individu. Secara umum, telah masuk akal dalam buku Tohirin bahwa ada tiga teknik untuk mengarahkan yang harus mungkin, khususnya.³⁴

a. Metode direktif.

Metode direktif atau yang sering disebut strategi langsung dalam sistem bimbingan ini bersifat dinamis atau yang paling berperan adalah pendidik yang mengelola, sedangkan siswa responsif terhadap perlakuan dan pilihan yang dibuat oleh atasan. Untuk situasi ini, instruktur

³³ Yusuf, *Samsuprogram Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. (Bandung: Rizqi Press, 2009). H. 51-57

³⁴ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah* (Berbasis Intregasi), PT.Rajagrafindo Persada, Jakarta : 2007, H. 297-301

pembimbing mendorong dan menetapkan pilihan untuk diberikan secara langsung kepada siswa (orang) yang bermasalah.

b. Metode non-direktif

Metode konseling non-direktif ini dibuat berdasarkan teknik yang berfokus pada klien (panduan yang berfokus pada siswa). Dalam tindakan pembinaan tidak tertib, pendidik pelaksana hanya mewajibkan diskusi, yang tugasnya adalah siswa. Siswa diperbolehkan untuk berbicara sementara instruktur pelaksana mewajibkan dan mengkoordinasikan.

c. Metode eklektif

Kenyataan bahwa tidak semua hipotesis masuk akal untuk semua orang, semua masalah siswa dan semua keadaan yang menasihati, siswa di sekolah atau madrasah memiliki tipe karakter yang berbeda. Akibatnya, menerapkan metode panduan mandat atau non-mandat yang adil adalah tidak masuk akal. Agar bimbingan berhasil dan efektif, tentunya perlu melihat siapa siswa yang akan dibantu atau dilatih dan melihat masalah yang dilihat siswa dan melihat apa yang terjadi.³⁵ Untuk sistem pemandu ini, diperlukan teknik campuran, khususnya perpaduan antara strategi mandat dan non-perintah. Khususnya pemberian nasehat dari pendidik pembimbing, dan pembinaan serta pemberian kesempatan

³⁵ Ditjen Pmppt Diknas, *Bimbing Dan Konseling Di Sekolah* (Direktur Tenaga Kependidikan 2008), H, 23

kepada orang atau siswa. Dalam hal teknik order tidak dapat diterapkan pada siswa tertentu, maka strategi non-mandat dapat diterapkan begitu juga sebaliknya. Jika Anda tidak dapat menggunakan strategi mandat atau non-mandat, Anda dapat menggabungkan kedua teknik pengarahan di atas, yang dikenal sebagai strategi campuran.

Dapat diduga bahwa dengan menerapkan teknik bimbingan ini, advokat mengarahkan dan mengkoordinir siswa sesuai dengan permasalahannya, dan dalam kondisi yang berbeda pembimbing memberikan kesempatan kepada siswa untuk berbicara sementara guru membimbingnya.³⁶ Pelaksanaan administrasi pengarahan dan pembinaan dapat berjalan dengan baik apabila pendidik bimbingan dan pengarahan dapat berpikir secara imajinatif, pengajar dapat menjadi pendamping siswa. Melalui metode yang baik, bersikap baik dan terbuka untuk semua siswa, anggapan besar dari siswa akan muncul. Kegiatan Pengarahan dan Konseling di Sekolah.

Latihan pengarahan dan pemberian nasihat di sekolah terutama dibebankan kepada pendidik di sekolah menengah atau sekolah menengah atas, dan kepada guru-guru sekolah dasar di sekolah menengah dan sekolah menengah Untuk dan memiliki pilihan untuk membina arah dan membimbing administrasi dengan pemahaman, target, kemampuan,

³⁶ Ditjen Pmppt Diknas, *Bimbing Dan Konseling Di Sekolah* (Direktur Tenaga Kependidikan 2008), H, 23

standar, standar , Macam-macam administrasi dan latihan penunjang, serta macam-macam proyek seperti dikemukakan di atas, membutuhkan tenaga pengajar yang benar-benar mampu, baik dari segi karakter maupun skill yang mumpuni.

C. Ujian Akhir Semester (UAS)

1. Definisi Ujian Akhir Semester (UAS)

Memahami ujian semester menurut Shadily, ujian adalah penilaian terhadap informasi, keterampilan atau pengetahuan seseorang (peserta didik) untuk diizinkan atau tidak mengikuti pelatihan tingkat tertentu. Penilaian atau penilaian mengandung arti segala kegiatan untuk memutuskan manfaat sesuatu. Dari perspektif yang luas, penilaian adalah siklus dalam mengatur, mendapatkan dan memberikan data yang diperlukan untuk menetapkan pilihan elektif. Tes adalah latihan yang dilakukan untuk mengukur pencapaian keterampilan siswa sebagai penegasan pencapaian penguasaan dan puncak pendidikan.³⁷

Seperti yang dikemukakan oleh Oemar Hamalik, tes adalah suatu program untuk memberikan perasaan dan memutuskan pentingnya atau manfaat suatu pertemuan. Yang dimaksud dengan pengalaman di sini

³⁷ Flavianus Darman, *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Ssistem Pendidikan Nasional Dan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru Dan Dosen* (Jakarta: Visimedia, 2008), 113.

adalah pengalaman yang diperoleh melalui interaksi instruktif. Sedangkan ulangan semester adalah ujian yang ditujukan pada akhir semester, berupa berbagai soal tes keputusan atau penggambaran, kombinasi antara keputusan dan penggambaran yang berbeda, atau masing-masing dapat berupa penggambaran. Materi yang dicoba tergantung pada matriks pertanyaan. Derajat penalaran yang disertakan dimulai dari pemahaman hingga penilaian.

Dari gambaran di atas, sangat dapat dimaklumi bahwa pemahaman ulangan semester adalah suatu bentuk evaluasi yang dilakukan siswa selama pengalaman yang berkembang dalam satu semester yang direncanakan untuk menentukan tingkat bagaimana siswa dapat memaknai topik tersebut.³⁸

2. Macam-Macam Ujian Akhir Semester

Penyelesaian ulangan semester dilakukan dengan cara yang berbeda-beda, misalnya ulangan tulis, ulangan lisan, ulangan sebagai karangan eksposisi, dan perumpamaan berbagai strategi. Dilihat dari kemampuannya, tes atau asesmen dapat dipisahkan menjadi empat, yaitu:

- a) Evaluasi Penempatan, adalah catatan perilaku mahasiswa sebelum dimulainya pendidikan.

³⁸ Oemar Hamalik, *Psikologi Belajar Dan Mengajar* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2004), 203- 204.

- b) Evaluasi Formatif (penilaian perkembangan), adalah suatu gerakan evaluasi yang bermaksud mencari masukan, kemudian pada saat itu hasil-hasil dari penilaian tersebut dapat dimanfaatkan untuk menggarap pengalaman mendidik dan menumbuhkan yang sedang berlangsung atau telah dilaksanakan.
- c) Evaluasi Diagnostik (tes tersusun), adalah tes yang digunakan untuk mengetahui kesulitan belajar yang dialami siswa.
- d) Evaluasi Sumatif, adalah evaluasi yang dilakukan untuk mendapatkan informasi atau data sampai pada tingkat penguasaan atau pencapaian belajar siswa dari topik yang telah dibacakan untuk jangka waktu tertentu. Misalnya memberikan soal setelah materi berakhir atau berupa ulangan harian kepada siswa pasca pemberian materi pembelajaran.³⁹

3. Metode pembelajaran Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

Mengingat konsekuensi buruk pada prestasi belajar dan kesejahteraan fisik atau psikologis siswa, penting untuk memiliki upaya khusus untuk mencegah dan mengurangi ketegangan siswa di sekolah, termasuk melalui:

1. Menciptakan iklim belajar yang menyenangkan. Mendapatkan bisa menyenangkan asalkan berangkat dari potensi, minat dan kebutuhan siswa. Oleh karena itu, teknik pembelajaran yang digunakan harus

³⁹ Djiwandono., Psikologi Pendidikan, 404-405

fokus pada siswa, yang dapat memungkinkan siswa untuk mengkomunikasikan pemikiran mereka dan memiliki pilihan untuk memainkan pekerjaan yang berfungsi dalam pengalaman pendidikan.

2. Selama latihan pembelajaran, instruktur harus memiliki pilihan untuk menumbuhkan tulang lucu untuknya dan murid-muridnya. Bagaimanapun, lelucon atau lelucon yang dibuat harus didasarkan pada moral dan bukan siswa yang menyudutkan.
3. Pimpin latihan istirahat melalui atraksi permainan yang berbeda atau istirahat tertentu, terutama ketika udara kelas tidak mendukung. Untuk situasi ini, kemampuan pendidik dalam menciptakan getaran kolektif tampaknya sangat penting.
4. Sesekali mempersilahkan siswa untuk melakukan latihan belajar di luar kelas, sehingga dalam pengalaman pendidikan siswa tidak perlu dibatasi pada kelas yang memberikan materi dan tugas ilmiah dengan tingkat kesulitan yang sedang. Bisa dikatakan, ini tidak terlalu sederhana karena akan membuat siswa cepat lelah dan kurang teruji, namun tidak terlalu merepotkan yang bisa membuat siswa bingung.
5. Melibatkan metodologi humanistik di dewan wali kelas, di mana siswa dapat menumbuhkan contoh hubungan yang baik, ramah, lembut, penuh kasih sayang dan sadar, baik dengan pendidik maupun dengan siswa individu. Sedapat mungkin diharapkan pendidik untuk menjauhi

penggunaan dukungan negatif (disiplin) jika terjadi kegiatan disiplin pada siswa.

6. Menumbuhkan kerangka evaluasi yang menyenangkan, dengan membuka pintu bagi siswa untuk memimpin evaluasi diri atas tugas dan pekerjaan yang telah mereka lakukan. Selama pengujian, karena apa yang terjadi tidak tegang, namun tetap terkendali dan objektivitas.
7. Sebelum menjadi siswa, pendidik akan dipandang sebagai sosok yang berkuasa yang dapat memberikan kedisiplinan. Oleh karena itu, pendidik harus berusaha menanamkan kesan positif. Dalam belajar, menjadi seorang yang tomboy, ramah, cerdas, penuh perhatian sebagai individu adalah menyenangkan, ramah, tajam, sarat dengan simpati dan dapat ditiru, tidak menjadi sumber ketakutan.
8. Peningkatan pengelola sekolah yang memungkinkan aksesibilitas kantor dan kantor penting yang diperlukan untuk mendukung pembelajaran siswa, seperti aksesibilitas bahan tulis, kursi, ruang wali kelas, dll. Selanjutnya, membangun sekolah sebagai iklim yang nyaman yang terbebas dari berbagai pengaruh mengganggu, menerapkan disiplin sekolah yang penuh kasih dan menjauhkan diri dari demonstrasi kekejaman fisik dan mental di sekolah, baik yang dilakukan oleh instruktur, teman atau individu di luar sekolah.
9. Meningkatkan pengarahannya dan pembinaan administrasi di sekolah. Administrasi bimbingan dan arahan dapat digunakan sebagai kekuatan

pusat di sekolah untuk mencegah dan mengatasi ketegangan siswa. Untuk situasi ini, aksesibilitas panduan ahli di sekolah dengan semua tampak mutlak adanya.⁴⁰

⁴⁰Muhammad Yunus, *Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa*, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah* Volume 1, Nomor 1:96-109 Agustus 2016, H179

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Bogdan dan Taylor mencirikan teknik subjektif sebagai sistem eksplorasi yang menghasilkan informasi ekspresif sebagai kata-kata yang disusun atau diungkapkan secara verbal dari individu atau perilaku yang diperhatikan.⁴¹ Teknik pemeriksaan subyektif diarahkan untuk mencari tahu kekhasan ramah menurut perspektif atau sudut pandang anggota. Anggota adalah individu yang dipersilakan untuk diajak bicara, diperhatikan, diminta untuk memberikan informasi, perasaan, pertimbangan, penegasan. Pemahaman diperoleh melalui penyelidikan keterkaitan antar anggota, melalui disintegrasi implikasi anggota tentang keadaan dan kesempatan.

Strategi subjektif ini digunakan untuk mendapatkan informasi dari atas ke bawah, karena penelitian selalu dikoordinasikan dengan kekhasan yang diteliti. Informasi yang didapat berupa kata-kata dapat digunakan untuk mendobrak kemampuan penalaran inovatif siswa. Penelitian ini akan menggambarkan kemampuan penalaran imajinatif siswa dengan gaya belajar visual, pendengaran,

⁴¹ Lexy J. Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005), H. 4

dan sensasi berdasarkan tanda-tanda kemampuan inventif untuk menalar menurut Munandar.⁴²

Pemeriksaan subyektif memiliki tujuan utama untuk menggambarkan, memahami, dan memahami keanehan baru dari atas ke bawah dan menyelesaikan dengan sistem dan metode yang unik sesuai dengan kualitas eksplorasi subyektif, untuk membuat hipotesis yang didasarkan pada informasi yang didapat selama ujian.

Dapat disimpulkan bahwa pemeriksaan subyektif adalah suatu eksplorasi yang dapat menyampaikan informasi-informasi penjas yang dibuat dalam kerangka karakteristik yang diharapkan dapat memahami kekhasan yang dialami oleh subyek pemeriksaan. Sedangkan teknik pemeriksaan ilustratif adalah eksplorasi yang menggambarkan informasi data berdasarkan kenyataan yang ada di lapangan.⁴³ Alasan pembobolan informasi ini adalah untuk memberikan pencerahan tentang objek informasi yang didapat dari para pendidik dan “Upaya Guru Pembina Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester UAS di SMA Negeri 3 Rejang Lebong.

B. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif, penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai apa

⁴² Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2010), H. 15

⁴³ Sutopo, *Penelitian Kualitatif*, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2006), H. 40

adanya.⁴⁴ Penelitian deskriptif pada umumnya diselesaikan secara efisien dengan realitas dan atribut artikel atau subjek yang dipertimbangkan dengan susah payah. Jenis eksplorasi yang digunakan menarik. Eksplorasi jelas adalah sejenis pemeriksaan yang mencoba menggambarkan efek samping dan keanehan, baik keanehan yang teratur maupun yang dirancang. Motivasi di balik pemeriksaan ini adalah untuk menggambarkan dengan sengaja, benar dan tepat tentang realitas saat ini, sifat dan hubungan antara keanehan. Yang dieksplorasi membawa banyak penemuan penting.

Sifat penilaian dari eksplorasi ini adalah subjektif, pemeriksaan subjektif adalah untuk menggambarkan dan membedah keanehan, kesempatan, latihan sosial, mentalitas, keyakinan, penegasan, perenungan individu secara eksklusif dan dalam pertemuan. Pencipta akan mengungkap keanehan atau kejadian dengan memaknai, memaknai atau menggambarkan dalam kata-kata secara lugas dan mendalam melalui bahasa yang tidak dalam kerangka berpikir nomor atau angka.⁴⁵

C. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Rejang Lebong Provinsi Bengkulu pada Mei 2022 hingga Juli 2022.

⁴⁴Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), H. 157

⁴⁵Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), H. 157

D. Sumber Data

Sumber informasi adalah subjek dari mana informasi dapat diperoleh. data atau orang-orang yang memberikan data dalam pemeriksaan subjektif disebut sebagai subjek penelitian, karena mereka adalah sumber informasi, tetapi juga penghibur yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu eksplorasi berdasarkan data yang diberikan. Sumber informasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.⁴⁶ Adapun sumber data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung memberikan data kepada pengumpulan data. Dalam penelitian ini, sumber data primer didapatkan dari wawancara secara langsung kepada guru pembimbing dan siswa.

2. Sumber Data Tambahan (Sekunder)

Sumber data tambahan yaitu sumber data yang diperoleh dari sumber kedua data yang kita butuhkan. Dilihat dari segi sumber tertulis dapat dibagi atas sumber dari buku dan majalah ilmiah, jurnal, sumber data dari arsip, dokumen pribadi dan dokumen resmi.⁴⁷ Sedangkan sumber data tambahan atau

⁴⁶Zuhairi, Dkk, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Edisi Revisi* (Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada, 2016), H. 40

⁴⁷Zuhairi, Dkk, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Edisi Revisi* (Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada, 2016), H. 40

sumber tertulis yang digunakan penulis dalam penelitian ini, terdiri dari dokumen yang meliputi: referensi buku-buku tentang kecemasan dan metode-metode lain dalam peningkatan mengatasi kecemasan berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sumber data skunder adalah kepala sekolah dan wali kelas sehingga data yang diperlukan untuk penelitian terkumpul sesuai dengan kebutuhan peneliti.

E. Teknik Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data adalah langkah paling penting dalam penelitian, karena motivasi mendasar di balik penelitian adalah untuk mendapatkan informasi. Tanpa mengetahui metode pengumpulan informasi, pencipta tidak akan mendapatkan informasi yang memenuhi pedoman informasi yang ditetapkan. Strategi pemilahan informasi dalam penelitian ini menggunakan beberapa teknik, antara lain sebagai berikut:

1. Wawancara atau *Interview*

Metode wawancara atau interview adalah pertemuan dua individu untuk bertukar data dan pemikiran melalui tanya jawab, sehingga dapat dikembangkan signifikansinya dalam tema tertentu. Macam-macam pertemuan dapat dipisahkan menjadi dua, lebih spesifiknya:

- a. Wawancara terorganisir, digunakan sebagai prosedur pengumpulan informasi, jika spesialis atau pengumpul informasi pasti tahu dengan pasti data apa yang akan diperoleh. Oleh karena itu, dalam pertemuan-pertemuan

terkemuka, otoritas informasi telah mengatur instrumen penelitian sebagai pertanyaan yang disusun yang tanggapan elektifnya juga telah diatur.

- b. Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara.⁴⁸ yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.

Berdasarkan penjelasan di atas Penulis menggunakan wawancara yang terorganisir, khususnya pertemuan yang diarahkan oleh penanya kepada bos dan wali kelas. Prosedur wawancara atau pertemuan di sini, pencipta gunakan untuk melacak data tentang, mengalahkan kegelisahan dalam menghadapi ujian akhir semester.

2. Observasi

Observasi adalah tindakan menumpuknya pertimbangan terhadap suatu barang dengan memanfaatkan setiap fakultas, khususnya melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, kontak dan rasa. Mengingat penilaian di atas, cenderung masuk akal bahwa strategi persepsi adalah sebuah teknik. Untuk memperhatikan cara manusia berperilaku sebagai peristiwa nyata memungkinkan kita untuk melihat perilaku sebagai sebuah siklus. Ada tiga macam persepsi, khususnya:

- a. Pengamatan langsung (*direct observation*), yakni pengamatan yang dilakukan tanpa perantara (secara langsung).

⁴⁸ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, H. 199

- b. Pengamatan tidak langsung (*direct observation*), yakni pengamatan yang dilakukan terhadap suatu objek melalui pelantara suatu alat atau cara, baik dilaksanakan dalam situasi sebenarnya maupun buatan.
- c. Partisipasi, yaitu pengamatan yang dilakukan dengan cara ikut ambil bagian atau melibatkan diri dalam situasi objek yang diteliti.⁴⁹

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa observasi khusus yang dibuat dengan ikut serta atau mengikutsertakan diri dalam keadaan artikel yang diteliti. Mengingat gambaran di atas, cenderung dianggap bahwa persepsi adalah teknik untuk mengumpulkan informasi dengan secara efisien memperhatikan dan merekam efek samping atau kekhasan yang sedang diperiksa. Pencipta menggunakan jenis persepsi bundaran (persepsi langsung), menyiratkan bahwa pencipta tidak mengambil bagian dalam gerakan tetapi hanya memperhatikan tindakan. Strategi ini dimanfaatkan pencipta untuk memperoleh informasi tentang cara mengatasi kegelisahan meski dengan ujian semester terakhir.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mencari informasi tentang hal-hal atau penulis memeriksa barang-barang seperti buku, majalah, catatan, pedoman, notulen rapat, jurnal, dan lain-lain. Selanjutnya, secara praktis penulis harus memeriksa benda-benda yang tersusun, catatan, pedoman, notulen rapat,

⁴⁹Lexy J. Maleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi*, H. 36

jurnal, dll. Informasi yang dibutuhkan dalam strategi dokumentasi ini adalah informasi anak kelas XI, kepribadian remaja kelas XI, visi misi SMA Negeri 3 Rejang Lebong.

D. Teknik Analisa Data

Menggunakan strategi investigasi informasi induktif, yang bergantung pada realitas yang tidak ambigu, kemudian dibedah dan terakhir ditemukan pemikiran kritis secara keseluruhan. Investigasi informasi adalah kegiatan mencari dan menyusun secara metodis informasi yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan yang berbeda, sehingga dapat dirasakan secara efektif dan penemuan-penemuan tersebut dapat diinformasikan kepada orang lain. Latihan dalam pemeriksaan informasi subjektif. Hal ini dilakukan secara intuitif dan terjadi terus menerus sampai selesai, dengan tujuan agar informasinya terendam. Eksplorasi subyektif ini menggunakan metode pemeriksaan informasi induktif, yang bergantung pada kenyataan yang tidak ambigu, kemudian, pada saat itu, akhirnya menemukan pemikiran kritis keseluruhan yang menyatakan bahwa pendaftaran adalah perspektif di mana tujuan keseluruhan diambil dari kasus individu yang berbeda.⁵⁰

Teknik analisis data adalah proses mencari secara metodis dan menggabungkan informasi yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi, dengan menggabungkan informasi ke dalam kelas,

⁵⁰ Moleong, *Metodologi Penelitian.*, H 248

menggambarkannya ke dalam unit, mengintegrasikan, memesan ke dalam desain, memilih mana yang signifikan. lebih jauh lagi, apa yang akan direnungkan, dan tujuan akhir sehingga dapat dirasakan secara efektif tanpa orang lain dan orang lain.

Mengingat penilaian atas, strategi pemeriksaan merupakan upaya untuk menangani informasi yang telah dikumpulkan oleh pencipta, baik dengan perangkat berbagai informasi seperti pertemuan, persepsi dan dokumentasi. Latihan dalam pemeriksaan informasi meliputi tiga tahap, yaitu penurunan informasi spesifik (*information reduction*), pertunjukan informasi (*information show*), penggambaran akhir (*ends*). Namun, ketiga fase ini terjadi secara bersamaan.

1. *Data reduction* (reduksi data)

Mereduksi data berarti menyimpulkan, memilih hal-hal sentral, memusatkan perhatian pada hal-hal yang signifikan, mencari topik dan contoh dan menghilangkan yang tidak berguna. Dengan cara ini informasi yang telah dikurangi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan memudahkan pencipta untuk melengkapi berbagai informasi lebih lanjut, dan mencarinya jika diperlukan.

2. *Data display* (penyajian data)

Pada tahap ini peneliti menyajikan data melalui jenis pesan akun terlebih dahulu. Selain itu, konsekuensi dari teks cerita diringkas sebagai garis besar yang menggambarkan perkembangan siklus perubahan.

Pengenalan informasi ini berencana untuk membatasi pertunjukan sebagai pengaturan data yang terorganisir yang memberikan kesempatan untuk membuat keputusan dan bergerak.

3. *Conclusion drawing* (verifikasi)

Konfirmasi adalah survei catatan lapangan atau survei dan pertukaran pikiran di antara teman-teman untuk menumbuhkan antara pemahaman emosional atau upaya luas untuk menempatkan duplikat temuan dalam indeks informasi lain. Selanjutnya, implikasi yang muncul dari informasi tersebut harus dicoba realitasnya, kekuatannya, yang merupakan legitimasinya.

Peneliti pada tahap ini mencoba melakukan penentuan sesuai dengan judulnya yaitu “Upaya Guru Pembimbing dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) di SMA Negeri 3 Rejang Lebong”. dikonfirmasi selama eksplorasi untuk mencapai lebih banyak ujung atas ke bawah. Selain itu, ketiga bagian pengujian yaitu penurunan, penyajian informasi, dan konfirmasi atau akhir merupakan suatu siklus yang saling berkaitan, sehingga dapat ditemukan produk akhir dari penelitian informasi

Keabsahan informasi menggunakan triangulasi, yang dipisahkan menjadi tiga bagian, yaitu triangulasi sumber, triangulasi khusus, dan triangulasi waktu.

a. Triangulasi sumber

Triangulasi sumber, yaitu untuk menguji keabsahan informasi, diakhiri dengan memeriksa informasi yang diperoleh melalui beberapa sumber yang nantinya akan digambarkan, diurutkan, perspektif mana yang serupa, mana yang unik dan mana yang tersurat dari sumbernya.

b. Triangulasi teknik

Triangulasi khusus adalah menguji keabsahan suatu informasi dengan cara mengecek informasi tersebut kepada sumber yang sejenis dengan menggunakan berbagai prosedur, sedangkan dalam mengumpulkan informasi dari sumber yang penting, mendapatkan atau menciptakan berbagai informasi, ilmuwan mengarahkan pembicaraan lebih lanjut dengan sumber tersebut. Informasi yang dirujuk, untuk menentukan atau menciptakan mana yang dianggap benar atau mungkin semuanya benar, karena memiliki perspektif yang berbeda-beda.

c. Triangulasi waktu

Triangulasi waktu, yang sering mempengaruhi validitas informasi, informasi yang dikumpulkan dengan metode pertemuan di bagian pertama hari ketika yang diwawancarai masih baru, ada sedikit masalah, akan memberikan informasi yang lebih substansial sehingga lebih dapat dipertahankan, untuk bahwa dalam hal pengujian keabsahan suatu informasi cenderung dilakukan dengan cara mengecek dengan pertemuan, persepsi atau prosedur yang berbeda dalam berbagai waktu

atau keadaan, apabila akibat dari pengujian informasi tersebut menghasilkan berbagai informasi, maka dilakukan berulang-ulang sampai ditemukan kepastiannya.⁵¹

⁵¹ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung:Alfabeta,2014), H 374

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Sejarah Sekolah SMA 3 Negeri Rejang Lebong

Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 3 Rejang Lebong berdiri pada tanggal 22 November 1989, berdasarkan akta pendirian Surat Keputusan (SK) N O.0610/0/85. Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 3 Rejang Lebong terletak di jalan DR. AK Gani Desa Pahlawan, sebelah kuburan sebelum jembatan tabarna. Pimpinan pertama kepala SMA N 3 Rejang dipimpin oleh kepala sekolah Bapak Drs. Halim Mustakim pada tahun 1987. Sekarang diganti dengan bapak Rosdi,S.Pd.

2. Misi Dan Misi SMA N 3 Rejang Lebong

a. Visi

Menciptakan sekolah yang berwawasan wiyata mandala dan dapat menghasilkan lulusan berkualitas yang bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, Cerdas, kreatif, inovatif dan mandiri

b. Misi

- 1) Memberdayakan seluruh komponen sekolah untuk terselenggaranya kegiatan belajar mengajar yang efektif, efisien dan bermutu

- 2) Menyediakan sarana dan prasarana serta memberikan motivasi dan bantuan kepada peserta didik untuk dapat mengenali potensi diri, sehingga peserta didik dapat mengembangkan potensi tersebut dalam berbagai bidang
- 3) Menyelenggarakan kegiatan imtaq dan kegiatan keagamaan lainnya untuk membina keimanan, ketaqwaan dan akhlak terpuji
- 4) Mewujudkan lingkungan sekolah yang hijau, bersih, indah, tertib dan aman untuk mewujudkan sekolah sebagai wiyata mandala
- 5) Mempersiapkan peserta didik dengan pengetahuan dan keterampilan dalam berbagai bidang keahlian
- 6) Membangun hubungan yang lebih komunikatif antara sekolah dan masyarakat dalam menyusun program sekolah dan juga pihak lain yang berkiprah dan memiliki kaitan dengan masalah pendidikan.

3. Tujuan Sekolah

Berdasarkan Visi dan Misi SMA Negeri 3 Rejang Lebong, maka tujuan yang akan dicapai dalam jangka waktu empat tahun ke depan adalah sebagai berikut:

- a. Peningkatan perolehan NUN rata-rata 1,2 untuk tiap-tiap mata pelajaran.

- b. Mengoptimalkan kegiatan belajar mengajar yang mengarah kepada program pengajaran berbasis kompetensi dengan memperdayakan seluruh komponen sekolah
- c. Memberikan motivasi dan wawasan kepada peserta didik dan orang tua peserta didik tentang pentingnya melanjutkan ke perguruan Tinggi sebagai wahana peningkatan intelektualitas dan pengalaman.
- d. Meningkatkan etos kerja dan disiplin seluruh personil sekolah untuk mendukung keberhasilan tugas pendidikan.
- e. Sedapat mungkin memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengekspresikan potensi yang ada dalam dirinya sehingga terbentuk wawasan keunggulan sekolah.
- f. Menghasilkan lulusan yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- g. Menjadikan SMA Negeri 3 Rejang Lebong dapat juara di bidang Wawasan Wiyata Mandala.
- h. Menghasilkan lulusan yang berpengalaman luas, mengikuti perkembangan zaman dan terampil.

B. Temuan

Pelaksanaan pengumpulan data penulis lakukan pada tanggal 31 mei 2022 sampai tanggal 12 juli 2022.

1. Kecemasan yang Dihadapi Siswa Sebelum Melaksanakan Ujian Akhir Semester (UAS)

Dalam hasil penelitian ini penulis melakukan wawancara mengenai kecemasan yang dialami siswa sebelum melaksanakan ujian akhir semester di SMA Negeri 3 Rejang Lebong. Berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah yaitu bapak Rosdi, S.Pd selaku kepala sekolah pada hari jumat tanggal 10 Juni 2022, bertempat diruang kepala sekolah SMA Negeri 3 Rejang Lebong pada pukul 08.30 WIB, mengenai upaya guru Pembimbing dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian akhir sekolah menyatakan bahwa:

“ Bahwa memang hampir setiap akan memasuki masa-masa ujian akhir biasanya siswa akan mengeluh kepada guru agar soal ujian nanti tidak sulit dan lain-lain, saya rasa ini indikasi bahwa siswa memang belum siap atau justru takut dan cemas akan ujian akhir”⁵²

Selanjutnya penulis juga wawancara pada guru pembimbing bapak Andri Syah. S.Pd.I, Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong mengatakan dibahwa:

“Ya, pada umumnya memang siswa akan merasa was-was saat akan ujian akhir sekolah karena takut soal yang sulit, takut tidak bisa jawab dan lain-lain alasannya, ini bukan tanpa alasan tapi berdasarkan laporan guru-guru mata pelajaran yang mengatakan siswa mengeluh dan minta agar soal ujian mudah dan tidak sulit, itulah kecemasan yang hampir tiap semester terjadi demikian meski tingkat kepanikan masih ada yang ringan atau yang sampai membuat siswa stress.”⁵³

Itulah yang dipaparkan oleh Bapak Rosdi, S.Pd dan bapak Andri Syah tentang kecemasan siswa menghadapi ujian akhir sekolah (UAS)

⁵²Bapak Rosdi, S.Pd selaku kepala sekolah pada hari jumat tanggal 10 Juni 2022

⁵³Andri Syah. S.Pd.I Wawancara Dengan Guru Pembimbing Pada Tanggal 10 Juni 2022

ini menjadi informasi awal bahwa siswa cemas dan takut akan ujian akhir sekolah (UAS).

Juga sebagaimana diungkapkan oleh siswa yang bernama Rindiyani Aprillia kelas XI IPA 1 mengungkapkan bahwa :

“Kecemasan yang dialami saya yaitu rasa khawatir gelisah dan tidak percaya diri untuk menjawab soal-soal yang diberikan bentuk kecemasan yang dialami saya badan gemeteran, keringat dingin.”⁵⁴

Sedangkan yang dirasakan oleh siswa yang bernama Jeni Anggita kelas XI IPA 1 mengungkapkan bahwa kecemasan yang di rasakannya yaitu :

“Tidak terlalu cemas karena sebelum melaksanakan ujian selalu berusaha untuk belajar. Namun untuk beberapa pelajaran ada yang ragu tidak memahami pelajaran. bentuk kecemasan yang dialami biasanya ketakutan yang berlebihan sehingga menyebabkan gelisa dan sulit untuk berpikir dalam menentukan jawaban dari soal yang ada.”⁵⁵

Selanjutnya yang dirasakan oleh siswa yang bernama Kiki Dea Saputri Saputri kelas XI IPA 1 mengungkapkan bahwa kecemasan yang di rasakannya yaitu :

”Cemas takut tidak dapat menjawab pertanyaan pada setiap mata pelajaran yang diberikan saat ujian, bentuk kecemasan ialah gugup dan keringat dingin Sering mengalami kecemasan, sanagt sering hampir setiap mata pelajaran pada saat ujian”⁵⁶

Selanjutnya yang dirasakan oleh siswa yang bernama Fitriyani kelas XI IPA 1 mengungkapkan bahwa:

⁵⁴ Rindiyani Aprillia siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 8 Juni 2022

⁵⁵Jeni Anggita siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 8 juni 2022

⁵⁶ Kiki Dea Saputri siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 8 Juni 2022

“Kecemasan yang di rasakannya yaitu sangat cemas yang saya alami karena saya takut tidak bisa mengerjakan soal tapi saya ada rasa sedikit tenang belajar dan disertai doa bentuk kecemasan saya sangking cemasnya terkadang tidak bisa tidur saat ngerjakan soal ujian badan dan kaki saya merasa gemetaran hingga, kadang membuat saya susah menjawab soal ujian Mengalami kecemasan sangat sering dari 1 minggu sebelum ujian hingga hari akhir pelaksanaan ujian’”⁵⁷

Selanjutnya yang dirasakan oleh siswa yang bernama Gilang Alfarabi Reta Erlangga XI IPA 1 mengungkapkan bahwa kecemasan yang di rasakannya yaitu:

“Kecemasan yang saya alami takut untuk memulai ujiannya karena takut soal yang ada tidak sesuai dengan yang saya pelajari bentuk kecemasan gemetaran dan takut Saya sering mengalami kecemasan sering terjadi saat ujian yang susah”⁵⁸

Selanjutnya yang dirasakan oleh siswa yang bernama Serly Afriyani XI IPA 1 mengungkapkan bahwa kecemasan yang di rasakannya yaitu:

“Cemas yang yang dialami oleh saya sebelum ujian, takut akan soal ujian Bentuk kecemasan yang saya alami kecemasan ketika soal yang dihadapi sulit dimengrti akan menyebabkan kepanikan sehinga saya kurang konsentrasi mengerjakan soal”⁵⁹

Selanjutnya yang dirasakan oleh siswa yang bernama Indri Putri Azura Utama XI IPA 1 mengungkapkan bahwa kecemasan yang di rasakannya yaitu:

“Kecemasan yang saya alami sangat cemas karena mendapatkan soal yang tidak saya mengerti bentuk kecemasan yang saya alami

⁵⁷ Fitriyani siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 9 Juni 2022

⁵⁸ Gilang Alfarabi Reta Erlangga siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 9 Juni 2022

⁵⁹ Serly Afriyani siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 9 Juni 2022

lumayan panik dan agak cemas, lumayan sering karena takut menghadapi soal yang sulit’’⁶⁰

Selanjutnya yang dirasakan oleh siswa yang bernama Predi XI IPA 1 mengungkapkan:

“Bahwa kecemasan yang di rasakannya yaitu mengatakan kecemasan yang dialami saya adalah rasa gelisa dan panik saat akan memulai ujian, takut tidak bisa menjawab soal dengan benar, saya mengalami kecemasan itu sering tapi yang lebih dominan itu adalah pada saat akan memulai ujian karena saya takut kurang bisa menjawab dengan benar’’⁶¹

Selanjutnya yang dirasakan oleh siswa yang bernama Alvin Zayyadi

XI IPA 1 mengungkapkan bahwa kecemasan yang di rasakannya yaitu:

“Saya merasakan sangat cemas karena saya, takut dikarenakan ini ujian hasil untuk kenaikan kelas dan takut nilai saya dibawah rata-rata, saya juga merasakan deg-degan, dan saya tidak mampu mengerjakan soal-soal yang ada. Sering tergantung mata pelajaran yang di ujiankan susah atau tidaknya’’⁶²

Selanjutnya yang dirasakan oleh siswa yang bernama Aditya

Bagus A.S XI IPA 1 mengungkapkan:

“Bahwa kecemasan yang di rasakannya yaitu sangat cemas akan ujian dan soal-soal ujian, dikarenakan saya kadang kurang paham akan materi yang ada. Kadang saya merasakan tegang dan merasa gugup untuk melaksanakan ujian tersebut.’’⁶³

Dapat penulis simpulkan dari wawancara siswa atau siswi di SMA Negeri 3 Rejang Lebong kelas XI IPA 1 yaitu kecemasan yang dialami siswa sangat mengganggu proses belajar dan mengajar

⁶⁰ Indri Putri Azura Utama siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 9 Juni 2022

⁶¹ Predi siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 9 Juni 2022

⁶² Alvin Zayyadi siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 10 Juni 2022

⁶³ Aditya Bagus Aji Saputra siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 10 Juni 2022

kecemasan menghadapi ujian menjadi penghambat belajar takut akan kegagalan dan tidak konsentrasi takut mendapatkan nilai yang rendah, takut untuk tidak naik kelas merasakan cemas ketika ujian adapun merasakan khawatir, gelisah dan tak percaya diri akan kemampuan untuk menjawab soal-soal ketika ujian pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan, dan kecemasan itu sendiri untuk para siswa dan siswi di SMA Negeri 3 Rejang Lebong, terkhusus untuk para siswa dan siswi yang kurang memahami mata pelajaran yang akan di ujian, pada saat ujian berlangsung, dengan itu harusnya para dewan guru dapat memberikan motivasi untuk para siswa dan siswi, jauh sebelum ujian yang akan dilaksanakan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

Tentu ada penyebab dari kecemasan siswa, untuk mendapatkan informasi yang bisa digunakan sebagai analisa untuk melihat faktor penyebab kecemasan siswa. Maka berdasarkan wawancara dengan kepala sekolah yaitu bapak Rosdi, S.Pd selaku kepala sekolah pada hari rabu tanggal 8 Juni 2022, bertempat diruang kepala sekolah SMA Negeri 3 Rejang Lebong pada pukul 08.30 WIB, mengenai upaya guru Pembimbing dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian akhir sekolah menyatakan bahwa:

“Kalo penyebab dari kecemasan itu bisa karena dari internal atau dari dalam diri siswa itu sendiri karena merasa tidak mampu menjawab soal sementara kalau dari eksternal bisa karena kurangnya intensitas belajar siswa dalam artian belajar dirumah, atau bisa juga dari metode mengajar guru yang belum optimal sehingga siswa tidak atau belum mengerti pembelajaran. Saya kira itu faktor-faktor kecemasan siswa dalam dan akan menghadapi ujian akhir sekolah dan rata-rata ini masalah yang umum tiap semester.”⁶⁴

Selanjutnya penulis juga wawancara pada guru pembimbing bapak Andri Syah. S.Pd.I, pada hari rabu tanggal 8 Juni 2022, bertempat diruang guru pada pukul 08.30 WIB Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong mengatakan dibahwa:

“Kalo soal faktor penyebab dari kecemasan itu bisa karena dari internal atau dari dalam diri siswa itu sendiri karena merasa tidak mampu menjawab soal sementara kalau dari eksternal bisa karena kurangnya intensitas belajar siswa dalam artian belajar dirumah, atau bisa juga dari metode mengajar guru yang belum optimal sehingga siswa tidak atau belum mengerti pembelajaran. Saya kira itu faktor-faktor kecemasan siswa.”⁶⁵

Itulah yang dipaparkan oleh Bapak Rosdi, S.Pd dan bapak Andri Syah tentang kecemasan siswa menghadapi ujian akhir sekolah (UAS) ini menjadi informasi awal bahwa siswa cemas dan takut akan ujian akhir sekolah (UAS). Banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Rejang Lebong, seperti target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan menjadi faktor penyebab timbulnya

⁶⁴Bapak Rosdi, S.Pd selaku kepala sekolah pada hari jumat tanggal 10 Juni 2022

⁶⁵Andri Syah. S.Pd.I Wawancara Dengan Guru Pembimbing Pada Tanggal 10 Juni 2022

kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, pemaarah, beringas merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru di SMA Negeri 3 Rejang Lebong.

Untuk mengetahui apa saja fakto-faktor yang mepengaruhui kecemasanm siswa dalam menghadapi ujian akhir semester dalam hal ini dilakukan dengan wawancara beberapa informan dari siswa-siswi di SMA Negeri 3 Rejang Lebong yaitu Penulis wawancara dengan siswa Yang diungkapkan oleh siswa bernama Rindiyani Aprillia kelas XI IPA 1. Mengungkapkan bahwa:

“Saya merasakan soal ujian yang di berikan tidak sesuai dengan materi yang di pelajari maka dari itu saya terdiam saja tanpa beikutik dan kecepatan detak jantung meningkat, sakit perut dan selalu ingin buang air kecil”⁶⁶

Selanjutnya wawancara dengan siswi yang bernama Jeni Anggita kelas XI IPA 1 mengungkapkan bahwa:

“Sumber kecemasan saat mengingat waktu akan habis dan tidak bisa mengerjakan saol lembaran jawaban masih kosong dan bingung yang berlebihan sehingga mengalami kesulitan berpikir dari itu saya bertanya kepada teman atau melihat jawaban teman ada juga tidak saya isi soalnya”⁶⁷

Selanjutnya wawancara dengan siswi yang bernama Kiki Dea Saputri kelas XI IPA 1 Mengungkapkan bahwa :

“Cemas tidak mampu mengerjakan soal takut yang saya pelajari tidak masuk berbeda dengan soal yang ujian, penik dan suka

⁶⁶Rindiyani Aprillia siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 8 Juni 2022

⁶⁷Jeni Anggita siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 8 juni 2022

heboh sendiri, tubuh tidak bisa berhenti bergerak tangan gemetaran’’⁶⁸

Selanjutnya wawancara dengan siswi yang bernama Fitriyani kelas

XI IPA 1 mengungkapkan bahwa:

“Sumber kecemasan dari soal yang tidak di mengerti ketika menghadapi dengan soal sedikit susah, merasakan ingin buang air kecil dan sakit perut keringat dingin yang saya rasakan atau alami’’⁶⁹

Selanjutnya wawancara dengan siswa yang bernama Gilang

Alfarabi Reta Erlangga XI IPA 1 mengungkapkan bahwa :

“Pada saat mengerjakan soal ujian yang ada di soal tidak berhubungan dengan hal yang dipelajari, terdiam dan terpuhar yang saya rasakan sangat terganggu pikiran atau karaguan untuk menjawab soal ujian’’⁷⁰

Selanjutnya wawancara dengan siswi yang bernama Serly Afriyani

XI IPA 1 mengungkapkan bahwa :

“Yang saya rasakan ketika mendapatkan soal yang susah saya mulai gemetar dan gelisah, badan terasa tidak tenang ingin ke keluar kelas dan menyibukan diri agar tidak merasa tegang’’⁷¹

Selanjutnya wawancara dengan siswi yang bernama Indri Putri

Azura Utama XI IPA 1 mengungkapkan bahwa:

“Faktor kecemasan bersumber dari diri sendiri dan dari guru pengawas serta soal ujiannya, merasakan gemeter pusing sakit

⁶⁸ Kiki Dea Saputri siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 8 Juni 2022

⁶⁹ Fitriyani siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 9 Juni 2022

⁷⁰ Gilang Alfarabi Reta Erlangga siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 9 Juni 2022

⁷¹ Serly Afriyani siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 9 Juni 2022

perut mengakibatkan saya tengok kana, tengok kiri mintak jawaban teman.”⁷²

Selanjutnya wawancara dengan siswa yang bernama Predi XI IPA

1 mengungkapkan bahwa:

“Pada saat melihat soal-soal yang susah membuat saya tidak mengerti untuk menjawab soal ujian yang ada muncul rasa panik, bingung, panas dingin yang saya rasakan tergang apa lagi guru yang lagi ngawas itu pemarah membuat gelisah ingin permisi ke wc terus”⁷³

Selanjutnya wawancara dengan siswa yang bernama Alvin Zayyadi

XI IPA 1 mengungkapkan bahwa:

“Faktor penyebab saya merasa cemas pada saat ujian tidak dapat menjawab soal yang susah dan penik sehingga sulit untuk berpikir menjawab soal-soal saya merasakan debaran jantung meningkat, pusing terlihat jawaban kawan”⁷⁴

Selanjutnya wawancara dengan siswa yang bernama A.B XI IPA

1 mengungkapkan bahwa:

“Yang saya rasaakan takut tidak bisa menjawab dengan benar dan mendapatkan nilai yang rendah membuat saya merasa panik dan cemas, karean tidak bisa mengisi, gelisah dan kurang konsentrasi saat mengerjakan soal ujian”⁷⁵

Dapat penulis simpulkan dari wawancara siswa atau siswi SMA

Negeri 3 Rejang Lebong yaitu terdapat faktor internal dan eksternal,

⁷² Indri Putri Azura Utama siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawacara Pada Tanggal 9 Juni 2022

⁷³ Predi siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 9 Juni 2022

⁷⁴ Alvin Zayyadi siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancar Pada Tanggal 10 Juni 2022

⁷⁵ Aditya Bagus Aji Saputra siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancar Pada Tanggal 10 Juni 2022

faktor internal berasal dari diri sendiri merasakan gelisa dan tidak tenang saat ujian selalu permisi mau keluar ke wc atau buang air kecil merasakan takut mendapatkan nilai yang rendah dan tidak bisa menjawab soal-soal yang ada sedangkan. Faktor ekstrnal yaitu dari lingkungan sekolah dari guru yang lagi mengawas guru yang mengawas itu pemarah, judes dan teliti mengakibatkan siswa itu cemas tidak konsentrasi pada saat ujian.

3. Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester

Dari pernyataan di rumusan masalah bagaimana upaya guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian akhir semester SMA Negeri 3 Rejang Lebong. Oleh Karena itu, guru Pembimbing telah melakukan berbagai upaya dalam mengatasi kecemasan siswa di SMA Negeri 3 Rejang Lebong Kecendrungan yang sering menyebabkan siswa sulit bahkan takut mengikuti ujian adalah karena mereka tidak siap. Di samping itu, juga disebabkan siswa sering mentargetkan bagaimana pertanyaan bisa dijawab tanpa memperhatikan betul atau salahnya. upaya yang dapat di lakukan oleh guru prmbimbing mengadakan kerjasama dengan guru wali kelas.

Kerjasama antara guru peminbing dengan guru wali kelas merupakan hal yang sangat penting dalam pencapaian tujuan mengatasi kecemasan siswa ketika menghadapi ujian. Guru tersebut

menjelaskan bahwa para siswa dan siswi tersebut mengalami gelisah pada saat akan melaksanakan ujian akhir semester, cara mengatasi kecemasan para siswa tersebut kami selaku guru pembimbing, akan bersosialisasi pada para siswa untuk jangan panik pada waktu ujian nanti dan kami juga bersosialisasi kepada para wali kelas, untuk selalu memberikan motivasi belajar pada para siswa.

Pada sekarang ini hampir seluruh lembaga pendidikan sudah memiliki guru pembimbing dan konseling di sekolah. Usaha ini dilakukan karena guru pembimbing dipandang sebagai salah satu unsur yang dapat membantu proses pendidikan. Disamping itu telah banyak contoh yang menunjukkan bahwa keberadaan siswa guru pembimbing dapat lebih intensif untuk menangani siswa atau siswi yang bermasalah.

Berperan penting untuk membina sikap siswa di sekolah, dari sekian banyak guru bidang studi, guru pembimbing lah yang sangat terpenting yang dimana seorang guru pembimbing memberikan pemahaman kepada siswa, agar siswa mampu mengatasi masalah yang dihadapi, mengadakan perubahan tingkah laku positif, melakukan pemecahan masalah, melakukan pengambilan keputusan yang sesuai dan tidak melanggar peraturan.

Guru pembimbing berperan dalam berbagai upaya untuk mengungkapkan masalah yang dihadapi bagi siswa yang memiliki masalah dalam hal pribadi terutama dengan masalah kecemasan

menghadapi ujian akhir semester Salah satu keberhasilan guru pembimbing terlihat dari bagaimana pelaksanaan bimbingan dan konseling yang telah dilakukannya.

Berdasarkan wawancara dengan guru pembimbing bapak Andri Syah. S.Pd.I pada hari jumat tanggal 10 Juni 2022, bertempat diruang kepala sekolah SMA Negeri 3 Rejang Lebong pada pukul 08.30 WIB, mengenai upaya guru Pembimbing dalam mengatasi kecemasan menghadapi ujian akhir sekolah menyatakan bahwa:

“Kinerja yang dilakukan guru pembimbing di sekolah ini sudah cukup bagus sesuai dengan tugas yang diterapkan seperti halnya menangani seluruh masalah siswa, terlebih lagi masalah kecemasan siswa saat menghadapi ujian akhir semester. Kalau ada siswa yang mengalami masalah dalam menghadapi ujian akhir semester beliau menindak lanjutinya dengan memanggil anak tersebut dan membiarkan anak tersebut bercerita tentang permasalahan yang dialaminya pada saat jam kosong. Kami sebagai pihak sekolah untuk mengatasai siswa kami yang mengalami kecemasan kami akan berusaha untuk membantu siswa tersebut melakukan konseling individu dan bimbingan kelompok, mewajibkan anak untuk mengikuti les atau menasehati siswa yang bermasalah tersebut serta memberikan bimbingan dan motivasi kepada siswa”⁷⁶

Dapat penulis disimpulkan bahwa upaya guru Pembimbing di sekolah ini sudah cukup baik, serta kinerja yang sudah dilakukan sudah sesuai dengan atauran. Guru pembimbing tau bagaimana cara mengatasi masalah-masalah siswa tersebut dan memberikan bimbingan dan motivasi kepada siswanya agar menjadi siswa yang baik. Guru pembimbing juga memberikan contoh yang baik terhadap siswa-siswa. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara menanyakan pertanyaan

⁷⁶Bapak Rosdi, S.Pd selaku kepala sekolah pada hari jumat tanggal 10 Juni 2022

kepada bapak Andilalah M.Pd.Si. selaku wali kelas XI IPA 1 penulis di SMA Negeri 3 Rejang Lebong.

“Selaku wali kelas di sini saya mengumumkan upaya untuk mengatasi kecemasan siswa saat ujian sebagai berikut: sesungguhnya peran kami sebagai guru dan pembimbing dalam melaksanakan layanan bimbingan yang ada di sekolah tidak lepas dari kerja sama dengan baik agar yang diinginkan berjalan dengan baik, layanan bimbingan yang ada di sekolah sangat berperan sekali, dimana seseorang guru merupakan motivator bagi siswa untuk menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi dan kami sangat berharap agar dapat membantu permasalahan yang dihadapi siswa, dan kami akan berusaha membantu seaksimal mungkin, agar siswa dapat memahami permasalahan-permasalahan yang dihadapi, terutama masalah siswa cemas akan menghadapi ujian akhir semester banyak yang bisa dilajukan untuk membantu mengurangi kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian seperti lebih mengakrabkan diri kepada siswa dan memberikan tugas soal-soal latihan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh siswa”⁷⁷

Dari hasil wawancara bapak Andilalah M.Pd.Si selaku wali kelas dapat peneliti simpulkan bahwasannya peran dari wali kelas itu sangatlah penting terutama dalam membantu siswa yang mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS). Jadi, selain guru pembimbing yang berperan penting namun wali kelas juga tidak kalah penting dalam membantu siswanya. Wali kelas juga sebagai orang tua kedua di sekolah bagi mereka sudah ada usaha dari guru untuk mengurangi kecemasan siswa dengan memberikan layanan-layanan informasi yang di berikan kepada siswa-siswi, semua itu tidak lepas dari kerja sama yang baik antara guru dan guru pembimbing agar semua usah

⁷⁷Andilalah M.Pd.Si, Wawancara Dengan Wali Kelas XI IPA 1 Pada Tanggal 10 Juni 2022

untuk mengatasi kecemas siswa yang akan menghadapi ujian dapat terlaksanakan dengan maksimal mungkin.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Jenis Kecemasan Dan Dampak Yang Dialami Siswa Sebelum Melaksanakan Ujian Akhir Semester UAS Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data wawancara dengan siswa-siswi di sekolah SMA Negeri 3 Rejang Lebong adalah dialami siswa yaitu kecemasan yang dialami oleh siswa rasa khawatir gelisah dan tidak percaya diri untuk menjawab soal-soal yang diberikan bentuk kecemasan yang dialami siswa badan gementaran keringat dingin, dan ketakutan yang berlebihan sehingga menyebabkan sulit untuk berpikir dalam menentukan jawaban dari soal yang ada, takut tidak dapat menjawab pertanyaan pada setiap mata pelajaran yang di berikan saat ujian, kecemasan yang siswa alami karena siswa takut tidak bisa mengerjakan soal saking cemasnya terkadang tidak bisa tidur saat mengerjakan soal ujian badan dan kaki saya merasa gemetar. Dan takut dikarenakan ini ujian hasil untuk kenaikan kelas dan takut nilai saya dibawah rata-rata saya juga merasakan deg-degan saat ujian berlangsung. Fenomena di atas sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh pendapat Lubis, jika seseorang mengalami kecemasan maka tubuh meraka akan mengadakan reaksi fisik seperti :

a. Berdebar-debar

Seseorang sedang dipengaruhi stress maka mereka akan merasakan jantung berdetak lebih kencang

b. Gemetar

Saat mengalami kecemasan tangan atau lutut gemetar saat berusaha melakukan sesuatu dan terhuyut-huyung.

c. Ketegangan

Ketegangan merupakan tanda paling utama dari kecemasan saraf di belakang leher akan terasa kencang dan tegang sehingga akan membuat seseorang menjadi tersiksa. Selain itu saraf dikulit kepala akan terasa tegang seinga menimbulkan pusing yang akan mengatarkan pada keresahan, ketegangan dan lain-lain.

d. Gelisah dan sulit tidur

Orang yang cemas akan merasakan kesuliatan untuk tidur, orang yang cemas akan berkhayal dan menghantarkan pada mimpi yang menakutkan, sehingga keesokan hari akan bangun dengan perasaan lelah dan kurang sehat.

e. Keringat

Orang yang cemas akan mengeluarkan keringat dingin banyak dari biasanya.⁷⁸

Selanjutnya menurut pendapat Rathus, S. A., & Nevid, J. S, Gejala fisiologis juga menyangkut kondisi badan atau tubuh

⁷⁸ Lubis, Namora L. Depresi : *Tinjauan Psikologis*. Jakarta, 2009, H 10

seseorang yang cemas, terutama yang menyangkut fungsi sistem syaraf yang ditunjukkan dari ekspresinya seperti gemetar, pucat, mengigit kuku, aktivitas kelenjar adrenalin, tidak dapat tidur, perut mual, keringat berlebihan, telapak tangan berkeringat, terasa akan pingsan, perasaan kering di mulut atau tenggorokan, sulit bicara, nafas pendek, jantung berdebar-debar, suara bergetar, jari-jari terasa dingin, lemas, sulit menelan, kepala pusing, kekakuan leher atau punggung, tangan terasa dingin, sakit perut atau mual, sering buang air kecil, dan diare.⁷⁹ Jadi dapat di simpulkan bahwa kecemasan yang di alami siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Rejang Lebong yang merupakan masalah psikologis secara umum yang dialami saat ujian akhir semester dengan reaksi fisik yang muncul sehingga kecemasan tersebut harus mendapatkan penanganan dari guru pembimbing berupa pencegahan dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian akhir semester di SMA Negeri 3 Rejang Lebong.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasanm Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa-siswi kelas XI IPA1 di sekolah SMA Negeri 3 Rejang Lebong faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester adalah faktor internal, meliputi faktor individu seperti cemas saat mengingat

⁷⁹ Rathus, S. A., & Nevid, J. S. *Abnormal Psychology*. New Jersey: Prentice Hall ,1991,H 320

waktu akan habis dan tidak bisa mengerjakan soal lembaran jawaban masih kosong, takut yang saya pelajari tidak masuk berbeda dengan soal ujian, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor lingkungan seperti seperti soal ujian yang di berikan tidak sesuai dengan materi yang di pelajari dan guru yang tidak bisa bersahabat dengan siswa seperti guru yang pemaarah, judes, dan tidak memiliki rasa kepedulian terhadap siswa.

Dari fenomena di atas sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Zakiah Darajat, kecemasan seringkali berkembang dengan jangka waktu yang lama dan sebagian besar bergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang, peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya kecemasan.

a. Faktor individu

Faktor yang menimbulkan kecemasan meliputi ketakutan yang akan ketidak mampuan untuk mengatsai masalah, ketakutan akan keilangan kontrol dari diri sendiri perasaan segala sesuatu adalah hal yang membingungkan serta tidak dapat teratasi dan perasaan tidak mampu mengendalikan sesuatu yang ada pada dirinya.

b. Faktor Lingkungan

Yang menimbulkan kecemasan berkaitan dengan perasaan teracam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapatkan perhatian, persaan terganggu akan ketakutan

terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi dimasa depan atau kekhawatiran akan ditinggal sendiri oleh karena itu orang terpenting dalam hidupnya sehingga merasakan kecemasan terus menerus.⁸⁰

Selanjutnya menurut pendapat Semium Yustinus, kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang berhubungan dengan ketakutan, kekhawatiran, perasaan-perasaan bersalah, perasaan tidak aman, dan kebutuhan akan kepastian. Kecemasan pada dasarnya merupakan respon terhadap apa yang akan terjadi (antisipatif) dan faktor dinamik yang mempercepat kecemasan tidak disadari. Tanpa ada sedikit kecemasan yang sesuai dengan kenyataan, individu mungkin tidak akan memperhatikan peristiwa-peristiwa akan datang yang sangat penting bagi perlindungan dirinya. Tetapi, kecemasan yang tidak wajar (tidak sehat) akan memberatkan individu dan menyebabkan selalu cemas dalam memberikan keputusan dan melakukan tindakan. Ini secara khas terdapat pada *simtom-simtom* psikofisiologi, seperti keluar keringat yang terlalu banyak, kesulitan bernafas, gangguan-gangguan pada perut, dan denyut jantung sangat cepat.⁸¹ Jadi dapat penulis simpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester yang disebabkan faktor individu dan lingkungan tersebut saat berpengaruh terhadap hasil ujian yang didapatkan oleh guru pembimbing harus

⁸⁰Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta:Gunung Mulia,1978) H27

⁸¹ Semium, Yustinus, *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta: Kanisius.(2006)H319

memberikan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa mengenai kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester.

3. Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester SMA Negeri 3 Rejang Lebong

Berdasarkan hasil penelitian wawancara dengan kepala sekolah, wali kelas dan guru Pembimbing, di sekolah SMA Negeri 3 Rejang Lebong dalam membantu siswa tersebut melakukan analisis kebutuhan mengenai kecemasan yang dialami siswa. Dengan perencanaan dan pelaksanaan layanan bimbingan konseling berupa pemberian layanan informasi tentang kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Tohirin, fungsi perbaikan, melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada siswa-siswi untuk memecahkan masalah-masalah yang dihadapi siswa. Bantuan yang diberikan tergantung kepada masalah yang dihadapi siswa. Dengan perkataan lain, program bimbingan dan konseling dirumuskan berdasarkan masalah yang terjadi pada siswa.⁸²

Selanjutnya menurut pendapat Prayitno bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan.

⁸² Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2013), H. 36-47

Bimbingan dalam rangka menemukan pribadi dimaksudkan peserta didik mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri, serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Bimbingan dalam rangka mengenal dirinya lebih lanjut. Bimbingan dalam rangka mengenal lingkungan di maksudkan agar peserta didik mengenal lingkungan secara objektif, baik lingkungan sosial dan ekonomi, lingkungan budaya serta nilai dan norma-norma yang ada. Sedangkan bimbingan dalam merencanakan masa depan dimaksudkan agar peserta didik mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan dirinya sendiri.⁸³

Jadi dapat disimpulkan bahwa upaya guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian akhir semester di SMA Negeri 3 Rejang Lebong yaitu dengan pemberian layanan informasi mengenai kecemasan siswa yang dimana pelaksanaannya dilakukan berdasarkan prosedur bimbingan konseling seperti analisis kebutuhan siswa yang mengenai kecemasan dan pemberian layanan dilakukan secara langsung di kelas XI IPA1.

Kecemasan siswa saat mengalami ujian akhir semester menjadi tugas penting guru pembimbing dalam membantu mengatasi kecemasan yang dialami siswa. Hal tersebut juga perlu adanya berkoordinasi antara kepala sekolah, wali kelas dan guru pembimbing.

⁸³Prayitno, *Buku III Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Umum*, (Padang: PT Bina Sumber Daya Mipa, 2004), Hal.18-19

Upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi UAS (Ujian Akhir Sekolah) adalah sebagai berikut:

a. Kerjasama antara guru pembimbing dengan guru wali

Kerjasama antara guru pembimbing dengan guru wali kelas merupakan hal yang sangat penting dalam pencapaian tujuan mengatasi kecemasan siswa ketika menghadapi ujian. Guru tersebut menjelaskan bahwa para siswa dan siswi tersebut mengalami gelisah pada saat akan melaksanakan ujian akhir semester, cara mengatasi kecemasan para siswa tersebut kami selaku guru pembimbing, akan bersosialisasi pada para siswa untuk jangan panik pada waktu ujian nanti dan kami juga bersosialisasi kepada para wali kelas, untuk selalu memberikan motivasi belajar pada para siswa.

Pada sekarang ini hampir seluruh lembaga pendidikan sudah memiliki guru pembimbing dan konseling di sekolah. Usaha ini dilakukan karena guru pembimbing dipandang sebagai salah satu unsur yang dapat membantu proses pendidikan. Disamping itu telah banyak contoh yang menunjukkan bahwa keberadaan siswa guru pembimbing dapat lebih intensif untuk menangani siswa atau siswi yang bermasalah.

Berdasarkan hasil penelitian wawancara dengan kepala sekolah, wali kelas dan guru Pembimbing, di sekolah SMA Negeri 3 Rejang Lebong dalam membantu siswa tersebut melakukan analisis

kebutuhan mengenai kecemasan yang dialami siswa. Dengan perencanaan dan pelaksanaan layanan bimbingan konseling berupa pemberian layanan informasi tentang kecemasan saat menghadapi ujian akhir semester.

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian akhir semester sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Tohirin, fungsi perbaikan, melalui fungsi ini, pelayanan bimbingan dan konseling diberikan kepada siswa-siswi untuk memecahkan masalah-masalah yang dihadapi siswa. Bantuan yang diberikan tergantung kepada masalah yang dihadapi siswa. Dengan perkataan lain, program bimbingan dan konseling dirumuskan berdasarkan masalah yang terjadi pada siswa.⁸⁴

Selanjutnya menurut pendapat Prayitno bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan dan merencanakan masa depan. Bimbingan dalam rangka menemukan pribadai dimaksudkan peserta didik mengenal kekuatan dan kelemahan dirinya sendiri, serta menerimanya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut.

Bimbingan dalam rangka mengenal dirinya lebih lanjut. Bimbingan dalam rangka mengenal lingkungan di maksudkan agar peserta didik mengenal lingkungan secara objektif, baik lingkungan

⁸⁴ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2013), H. 36-47

sosial dan ekonomi, lingkungan budaya serta nilai dan norma-norma yang ada. Sedangkan bimbingan dalam merencanakan masa depan dimaksudkan agar peserta didik mampu mempertimbangkan dan mengambil keputusan tentang masa depan dirinya sendiri.⁸⁵

b. Pendekatan Konseling oleh Guru BK

Guru BK dalam mengatasi kecemasan siswa dalam penelitian ini, cenderung menggunakan pendekatan konseling behavioristik dan rasional emotif therapy, tetapi penggunaan pendekatan-pendekatan tersebut bersifat parsial, insidental, rutinitas, dan belum dilaksanakan secara sistematik. Berdasarkan data yang diperoleh, informasi bahwa Guru BK dalam memberikan layanan pada siswa yang memiliki masalah adalah dengan menggunakan pendekatan behavioristik. Proses bantuan yang diberikan guru bimbingan dan konseling dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan adalah layanan dengan pendekatan individual. Pendekatan secara individu dilakukan dengan memanggil siswa ke ruangan BK. Layanan ini dilakukan dengan memanfaatkan jam kosong.

Dalam proses layanan Guru BK diperoleh informasi bahwa Guru BK lebih banyak memberikan nasehat. Dalam pemberian nasihat guru menerapkan pendekatan behavioral. Lebih lanjut pendekatan individual yang diberikan oleh Guru BK sudah sesuai dengan prinsip-prinsip pendekatan behavioral, karena setiap individu

⁸⁵Prayitno, *Buku III Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Umum*, (Padang: PT Bina Sumber Daya Mipa, 2004), Hal.18-19

mempunyai tujuan konseling sendiri berdasarkan masalah yang dihadapi siswa, tujuan konseling untuk setiap individu hanya cocok untuk konseli saja bukan disesuaikan dengan nilai konselor dan harus dapat di observasi. Penerapan layanan yang bersifat individual dengan mengikuti langkahlangkah sesuai dengan prinsip pendekatan behavioral dimaksudkan untuk memberikan perubahan tingkah laku.

Guru BK dalam mengatasi kecemasan siswa dalam penelitian ini, cenderung menggunakan pendekatan konseling behavioristik dan rasional emotif therapy, tetapi penggunaan pendekatanpendekatan tersebut bersifat parsial, insidental, rutinitas, dan belum dilaksanakan secara sistematik. Berdasarkan data yang diperoleh, informasi bahwa Guru BK dalam memberikan layanan pada siswa yang memiliki masalah adalah dengan menggunakan pendekatan behavioristik. Proses bantuan yang diberikan guru bimbingan dan konseling dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan adalah layanan dengan pendekatan individual. Pendekatan secara individu dilakukan dengan memanggil siswa ke ruangan BK. Layanan ini dilakukan dengan memanfaatkan jam kosong.

Nasihat-nasihat yang diberikan oleh Guru BK, kemudian yang dilanjutkan dengan pengawasan terhadap upaya yang telah diberikan adalah tahap pembelajaran yang diharapkan akan melahirkan perubahan tingkah laku bagi siswa. Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia

yang menekankan pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Namun pendekatan ini tidak mengesampingkan pentingnya hubungan konseli atau potensi konseli untuk membuat pilihan-pilihan.

Dengan penerapan langkah-langkah konseling, maka masalah yang di hadapi responden dalam penelitian ini adalah bisa diselesaikan dengan pendekatan behavioristik. Menyatakan bahwa tingkah laku manusia dapat dibentuk dan diubah. Konseli yang bermasalah dapat dibentuk oleh lingkungannya dan konselor dapat membetulkannya dalam konseling.

Melihat perlunya pemberian layanan konseling dalam hal mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi atau melaksanakan UAS maka dalam penelitian ini pelayanan konseling Guru BK adalah layanan yang bersifat individu lebih cenderung memberikan nasehat kepada siswa yang mengalami kecemasan. Oleh karena itu, bisa dikatakan bahwa dalam menangani kecemasan siswa di SMA Negeri 3 Rejang Lebong umumnya menggunakan pendekatan behavioristik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh beberapa responden karena pelayanannya selalu menekankan pada menasehati siswa yang mengalami kecemasan.

Nasihat-nasihat yang diberikan oleh Guru BK, kemudian yang dilanjutkan dengan pengawasan terhadap upaya yang telah diberikan adalah tahap pembelajaran yang diharapkan akan melahirkan

perubahan tingkah laku bagi siswa. Pendekatan behavioral didasarkan pada pandangan ilmiah tentang tingkah laku manusia yang menekankan pentingnya pendekatan sistematis dan terstruktur pada konseling. Namun pendekatan ini tidak mengesampingkan pentingnya hubungan konseli atau potensi konseli untuk membuat pilihan-pilihan.

Dalam melakukan penanganan kecemasan siswa belum maksimal, sehingga perubahan perilaku yang diharapkan terjadi pada siswa juga belum maksimal. Berdasarkan kenyataan tersebut meskipun siswa merasa mendapatkan pelayanan, tetapi pelayanan yang diterimanya belum maksimal mengatasi permasalahan kecemasan. Namun bergagai upaya pelayanan konseling ini belum bisa sepenuhnya menghilangkan kecemasan siswa tetapi hanya mengurangi. Itulah upaya yang bisa dilakukan baik dari layanan informasi maupun konseling individu.

Meskipun masalah yang dihadapi responden sudah dapat diselesaikan dengan pendekatan behavioral, tetapi perubahan tingkah laku yang diharapkan terjadi tidak maksimal karena proses pemberian konselingnya pun tidak maksimal. Langkah-langkah yang ditempuh guru belum sepenuhnya mengikuti langkah-langkah konseling sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi dan merumuskan tingkah laku yang mau diubah dalam istilah-istilah atau kata-kata yang diharapkan.

- b. Membuat target tingkah laku yang diharapkan
- c. Menyusun situasi sehingga target tingkah laku dapat berhasil
- d. Mengidentifikasi potensi yang dapat memperkuat stimulus.
- e. Memperkuat target tingkah laku yang telah dicapai tadi.
- f. Menilai hasil prosedur treatment dengan membuat catatan-catatan perubahan.

Dalam melakukan penanganan kecemasan siswa belum maksimal, sehingga perubahan perilaku yang diharapkan terjadi pada siswa juga belum maksimal. Berdasarkan kenyataan tersebut meskipun siswa merasa mendapatkan pelayanan, tetapi pelayanan yang diterimanya belum maksimal mengatasi permasalahan kecemasan. Namun bergagai upaya pelayanan konseling ini belum bisa sepenuhnya menghilangkan kecemasan siswa tetapi hanya mengurangi. Itulah upaya yang bisa dilakukan baik dari layanan informasi maupun konseling individu.

Berdasarkan hal diatas jadi dapat disimpulkan bahwa upaya guru pembimbing konseling dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian akhir semester di SMA Negeri 3 Rejang Lebong yaitu dengan pemberian layanan informasi mengenai kecemasan siswa yang dimana pelaksanaannya dilakukan berdasarkan prosedur bimbingan konseling seperti analisis kebutuhan siswa yang mengenai kecemasan dan pemberian layanan dilakukan secara langsung di kelas XI IPA1.

Kecemasan siswa saat mengalami ujian akhir semester menjadi tugas penting guru pembimbing dalam membantu mengatasi kecemasan yang dialami siswa. Hal tersebut juga perlu adanya berkoordinasi antara kepala sekolah, atau wali kelas dan guru pembimbing konseling.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dalam penelitian tentang upaya guru pembimbing dalam mengatasi dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian akhir semester UAS di SMA Negeri 3 Rejang Lebong dapat disimpulkan bahwasanya :

1. Kecemasan yang dirasa siswa saat UAS tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut, 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
2. Faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir semester adalah faktor internal, meliputi faktor individu seperti cemas saat mengingat waktu akan habis dan tidak bisa mengerjakan soal lembaran jawaban masih kosong, takut yang saya pelajari tidak masuk berbeda dengan soal ujian, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor lingkungan seperti seperti soal ujian yang di berikan tidak sesuai dengan materi yang di pelajari dan guru yang tidak bisa bersahabat dengan siswa seperti guru yang pemaarah, judes, dan tidak memiliki rasa kepedulian terhadap siswa.

3. Upaya- upaya yang dilakukan guru pembimbing yaitu dengan mengadakan layanan bimbingan kelompok dimana layanan bimbingan kelompok dapat mencegah dan mengentaskan kecemasan siswa saat akan menghadapi ujian.

B. Saran

Beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti berkenaan dengan upaya guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian akhir semester di SMA Negeri 3 Rejang Lebong sebagai berikut:

1. Guru pembimbing, diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memaksimalkan pelayanan Bimbingan dan Konseling yang ada di SMA Negeri 3 Rejang Lebong agar pemanfaatan oleh siswa bisa dirasakan secara baik dan guru Pembimbing meningkatkan keterampilan dalam teknik pelayanan konseling khususnya pada siswa yang mengalami kecemasan saat akan menghadapi ujian akhir semester dalam mengoptimalkan pelayanan bimbingan konseling di sekolah.
2. Siswa hendaknya lebih meningkatkan belajar dan berpikir positif terhadap mata pelajaran apapun, terhadap guru mata pelajaran, serta selalu berkonsentrasi dan tetap fokus dalam belajar serta dapat menghilangkan kecemasan saat akan menghadapi ujian akhir semester agar berprestasi di sekolah.
3. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian terkait dengan kecemasan siswa saat akan

menghadapi ujian akhir semester guna memberikan masukan yang konstruktif bagi dunia pendidikan, dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan penelitian yang relevan khususnya dalam kegiatan ilmiah

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin Syamsuddin Makmun, Psikologi Pendidikan, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003)
- Achmad Juntika Nurihsan, Bimbingan Dan Konseling Berbagai Latar Kehidupan, Bandung : PT Refika Aditama, 2009).
- Alip Badrujama, Teori Dan Aplikasi Program Bimbingan Konseling. (Jakarta: PT Indeks)
- Alvin Zayyadi siswa sma negeri 3 rejan lebong Wawancara Pada Tanggal 10 Juni 2022
- Burhan Bungin, Metodologi Penelitian Kualitatif Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer (Jakarta: Pt Raja Grafindo, 2003)
- Drs. Syaiful Bahri Djamarah, Psikologi Belajar, (Banjar Masin. Renika Cipta 2009),
- Jeffrey S. Nevid, Dkk, Psikologi Abnormal, (Jakarta: Erlangga, 2003)
- Juntika, Achmad Nurihsan, Strategi Layanan Bimbingan & Konseling, (Bandung: 2005, Refika Aditama)
- Kamrani Buseri, Pendidikan Islam Dan Dakwah, (Yogyakarta: Uii Press, 2003)
- Lahmuddin Lubis, Bimbingan Dan Konseling, Jakarta: Hijri Pustaka 2007 Utama.
- Lahmuddin, Landasan Formal Bimbingan Konseling Di Indonesia, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011)
- M. Zuhdi Rachman, "Kajian Butir Soal Ujian Sekolah Matematika Sma Negeri 1 Gondanglegi Tahun 2012", Jurnal, Vol. 1, No. 1 (2012):
- Maliki, Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar, (Cet. 1; Jakarta: Kencana, 2016)
- Manpan Drajat Dan M. Ridwan Effendi, Etika Profesi Guru, (Cet. II; Bandung: Alfabeta, 2017)
- Maryono, Ekplorasi Pemahaman Mahasiswa Mengenal Konsep Keterbagian Bilangan Bulat, (Malang: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2008)
- Menteri Pendidikan Nasional, Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 4 Tahun 2010 Tentang Ujian Sekolah/Madrasah Tahun Pelajaran 2009/2010 (15 September 2016)
- Moh. Kasiram, Metode Penelitian Kuantitatif-Kualitatif, Cet. 2 (Yogyakarta: UIN-Maliki Press, 2010),
- Namora Lumongga Lubis, Depresi Tinjauan Psikologis, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2009)
- Nana Syaodih S., Metodologi Penelitian Pendidikan, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008)
- Prayitno Dan Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, (Jakarta: Rhineka Cipta, 2004)
- Prayitno, (2004), Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling, Jakarta: Pt Asdi Mahasatya.

- Prayitno, Pembelajaran Melalui Pelayanan BK Di Satuan Pendidikan, (UNP: 2013)
- Rayitno Dan Erman Amti, Dasar – Dasar Bimbingan Dan Konseling, Jakarta : Pt Rineka Cipta,2008,
- Rita Atikson. R. C Dan Hilgard. E. R, Pengantar Psikologi, (Jakarta: Erlangga, 1999)
- Rudiansyah.2016,Jurnal Ilmiah Pendidikan Kewarganegaraan Unsyiah. Upaya Guru Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Tes (Pencapaian Hasil Belajar Siswa Di SMP Negeri 3 Banda Aceh) Vol. 1 No 1 96-109
- Said Az-Zahroni, Musfir. Konseling Terapi.(Jakarta: Gema Insani, 2005)
- Samuel T. Gladding, Konseling Profesi Yang Menyeluruh, (Jakarta: PT Indeks,2012)
- Slameto. Belajar Dan Faktor – Faktor Yang Mempengaruhinya, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)
- sLexy J. Meleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2005)
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cet. 16 (Bandung: Alfabeta, 2012)
- Sugiyono, Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Sugiyono, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Bandung: Alfabeta, 2010)
- Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik ((Jakarta: Rineka Cipta, 2010),
- Suharsimi Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Sukardi, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003),
- Sutopo, Penelitian Kualitatif, (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2006)
- Syaiful Bahri Djamarah, Psikologi Belajar , (Jakarta: Rineka Cipta 2009)
- Tanzeh, Pengantar Metode Penelitian.
- Tim MGBK.. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I* .(Jakarta: PT.Grasindo, 2010). Hal: 17
- Tohirin, Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Intregasi), PT.Rajagrafindo Persada, Jakarta : 2007.
- Yusran Pora, Selamat Tinggal Sekolah, (Cet,I: Yogyakarta:Media Pressindo,2004)
- Yusuf, Samsuprogram Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah. (Bandung: Rizqi Press, 2009).
- Zakiah Darajat, Kesehatan Mental, (Jakarta :Gunung Mulia,1978)
- Zuhairi, Dkk, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Edisi Revisi (Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada, 2016).



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA 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 253 Tahun 2022
 Tentang

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

- Menimbang** a Bahwa untuk kelancaran penulisan skripsi mahasiswa, perlu ditunjuk dosen Pembimbing I dan II yang bertanggung jawab dalam penyelesaian penulisan yang dimaksud ;
- Mengingat** b Bahwa saudara yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diserahi tugas sebagai pembimbing I dan II ;
1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional ;
 2. Peraturan Presiden RI Nomor 24 Tahun 2018 tentang Institut Negeri Islam Curup;
 3. Peraturan Menteri Agama RI Nomor : 30 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri Curup;
 4. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 184 U/2001 tentang Pedoman Pengawasan Pengendalian dan Pembinaan Program Diploma, Sarjana dan Pascasarjana di Perguruan Tinggi;
 5. Keputusan Menteri Agama RI Nomor B/11/3/15447, tanggal, 18 April 2018 tentang Pengangkatan Rektor IAIN Curup Periode 2018-2022;
 6. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Nomor : 3514 Tahun 2016 Tanggal 21 oktober 2016 tentang Izin Penyelenggaraan Program Studi pada Program Sarjana STAIN Curup
 7. Keputusan Rektor IAIN Curup Nomor 0047 tanggal 04 April 2022 tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Curup;
- Memperhatikan** 1. Surat Rekomendasi Dari Bimbingan Konseling Pendidikan Islam :078/In.34/FT.4/PP.00.9.04/2022
2. Berita Acara Seminar Proposal pada Hari Senin, 22 November 2021

MEMUTUSKAN :

1. **Dr.Hartini, M.Pd,Kons** **1978122420050222004**
2. **Febriansyah, M.Pd** **1900204202019031006**

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

NAMA : **Deka Syaputri Mayang Sri**

NIM : **18641006**

JUDUL SKRIPSI : **Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Sekolah (UAS) Di SMA Negeri 03 Rejang Lebong**

- Ketiga** : Proses bimbingan dilakukan sebanyak 8 kali pembimbing I dan 8 kali pembimbing II ditukikan dengan kartu bimbingan skripsi ;
- Cempat** : 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 ;
- Delima** : Kepada masing-masing pembimbing diberi honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku ;
- Enam** : Surat Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan sebagaimana mestinya ;
- Setujuh** : 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 ;
- Apabila terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini, akan diperbaiki sebagaimana mestinya sesuai peraturan yang berlaku ;



Ditetapkan di Curup,
 pada tanggal 5 April 2022



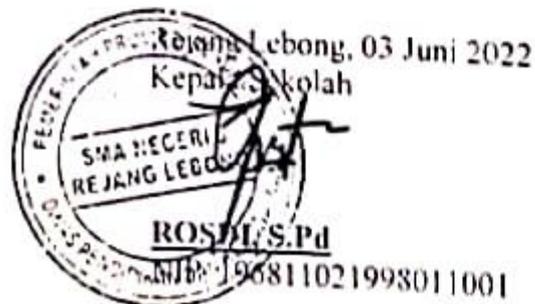
PEMERINTAH PROPINSI BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 3 REJANG LEBONG
Jl. DR. AK Gani Desa Pahlawan Telp. (0732) 23084 Curup 39119
Akreditasi : A

SURAT IZIN PENELITIAN
Nomor 4213/07 / PL / SMAN 3/RL/2022

Berdasarkan Surat dari Kementerian Agama Republik Indonesia Institut Agama Islam Negeri Curup Fakultas Tarbiyah No 491/In 34/FT/PP/00/9/06/2022, Tanggal 02 Juni 2022 Tentang Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini kepala Sekolah SMA Negeri 3 Rejang Lebong memberikan izin kepada saudara:

Nama	: DEKA SYAPUTRI MAYANG SARI
NPM	: 18641006
Prodi	: Bimbingan Konseling Pendidik Islam (BKPI)
Jenjang	: S-1
Fakultas	: Tarbiyah
Judul Tesis	: <i>"Upaya guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan Yang akan menghadapi Ujian Akhir Sekolah (UAS) di SMA Negeri 3 Rejang Lebong"</i> .

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dapat dipergunakan sebagaimana mestinya





PEMERINTAH PROPINSI BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 3 REJANG LEBONG
ALAMAT: Jln. Dr. Ak. Gani Desa Pantawan Tip (0732) 23084 Kode Pos 39119
Akreditasi : A

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
NO. 421.3 / 68 / PL/SMAN 3 / RL/2022

Yang bertandatangan di bawah ini :

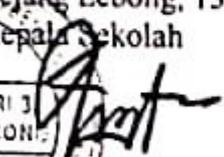
Nama : **ROSDI, S.Pd**
NIP : 196811021998011001
Pangkat / Gol. : Pembina Tk 1 / IV b
Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **DEKA SYAPUTRI MAYANG SARI**
NPM : 18641006
Prodi : Bimbingan Konseling Pendidik Islam (BKPI)
Jenjang : S-1
Fakultas : Tarbiyah

Nama yang tersebut diatas benar-benar telah selesai melaksanakan penelitian skripsi yang berjudul "*Upaya guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan Yang akan menghadapi Ujian Akhir Sekolah (UAS) di SMA Negeri 3 Rejang Lebong*", dari tanggal 30 Mei s/d 30 Juni 2022.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rejang Lebong, 13 Juli 2022
Kepala Sekolah

ROSDI, S.Pd
NIP. 196811021998011001



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

AS/ /In 34/FT/PP 00 9/06/2022

Proposal Dan Instrumen
 Permohonan Izin Penelitian

2 Juni 2022

Konsep
 Lampiran
 Hal

Mr. Kepala Cabang Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
 Wilayah II Curup
 Kab. Rejang Lebong

Assalamu alaikum Wr. Wb.

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

- Nama : Deka Syaputri Mayang Sari
- NIM : 18641006
- Fakultas / Prodi : Tarbiyah / Bimbingan Konseling Pendidik Islam (BKPI)
- Judul Skripsi : **Upaya guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi ujian akhir sekolah (UAS) di SMA Negeri 3 Rejang Lebong.**
- Waktu Penelitian : 2 Juni s.d 2 September 2022
- Tempat Penelitian : SMA Negeri 3 Rejang Lebong

Mohon kiranya Bapak berkenan memberi izin penelitian kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasama dan izinnya diucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,

Sakut Anshori, S.Pd.I., M.Hum
 NIP. 19811020 200604 1 002

Tembusan Disampaikan Yth :
 1 Rektor
 2 Wakil I
 1 Ka Biro AUAK



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

SURAT IZIN

Nomor : 503/216 /IP/DPMP/TSP/V/2022

**TENTANG PENELITIAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PTSP KABUPATEN REJANG LEBONG**

1. Keputusan Bupati Rejang Lebong Nomor 180.86.1 Tahun 2020 Tentang Pelimpahan Kewenangan Penandatanganan Dan Pengelolaan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Rejang Lebong
2. Surat dari Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah IAIN Curup Nomor : 463/In.34/FT/PP.00.9/05/2022 tanggal 30 Mei 2022 Hal Rekomendasi Izin Penelitian

Dengan ini mengizinkan, melaksanakan Penelitian kepada :

Nama / TTL : Deka Syaputri Mayang Sari/ Muara Megang, 17 Februari 1999
NIM : 18641006
Pekerjaan : Mahasiswa
Program Studi / Fakultas : Bimbingan Konseling Pendidik Islam (BKPI) / Tarbiyah
Judul Proposal Penelitian : Upaya Guru Pembimbing dalam Mengatasi Kecemasan Siswa yang akan Menghadapi Ujian Akhir Sekolah (UAS) di SMA Negeri 3 Rejang Lebong
Lokasi Penelitian : SMA Negeri 3 Rejang Lebong
Waktu Penelitian : 31 Mei 2022 s/d 30 Agustus 2022
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 : 31 Mei 2022

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



Ir. AFNISARDI, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 196304051992031015

SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Andilalah M.Pd.Si

Jabatan : Wali kelas

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul
"Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan
Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong."

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagaimana mestinya

Curup. juni 2022

Mengetahui



SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Andri Syah, S.Pd.I*

Jabatan : *Guru Bk*

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul
"Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan
Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong."

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagaimana mestinya

Curup, juni 2022

Mengetahui



SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rosthi, S.Pd

Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul

“Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong.”

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Curup, juni 2022

Mengetahui



SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Indri Putri Aguro*

Jabatan : *Siswa*

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul

“Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong.”

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Curup, juni 2022

Mengetahui



SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : *Bilang Alfarabi Rao*

Jabatan : *Siswa*

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : *Deka Syaputri Mayang Sari*

Nim : *18641006*

Prodi : *Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*

Fakultas : *Tarbiyah*

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul

“Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong.”

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Curup, juni 2022

Mengetahui



SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitriyani

Jabatan : Siswa

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

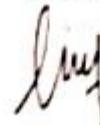
Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul
"Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan
Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong."

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagaimana mestinya

Curup, juni 2022

Mengetahui



SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kiki Deo Saputri

Jabatan : Siswa

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

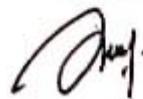
Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul
"Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan
Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong."

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagaimana mestinya

Curup, juni 2022

Mengetahui



SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Jeni Aggita

Jabatan : Guru

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul

"Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong."

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Curup, Juni 2022

Mengetahui



SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rindiyani Aprilia

Jabatan : Siswa

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul
"Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan
Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong."

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagaimana mesrinya

Curup, juni 2022

Mengetahui

Riny

SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Serly Afrilyani

Jabatan : Siswa

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul
"Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan
Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong."

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagaimana mesrinya

Curup, juni 2022

Mengetahui



SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Pred Utomo

Jabatan : 81swo

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul
"Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan
Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong."

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagaimana mestinya

Curup, juni 2022

Mengetahui



SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alun Zayyedi

Jabatan : Guru

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputra Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul
"Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan
Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong."

Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat
dipergunakan sebagaimana mestinya

Curup, Juni 2022

Mengetahui



SURAT KETERANGAN TELAH WAWANCARA

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aditya Bagus Aji Saputra

Jabatan : Siswa

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Deka Syaputri Mayang Sari

Nim : 18641006

Prodi : Bimbingan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah

Telah mengadakan wawancara dalam rangka menyusun skripsi yang berjudul

“Upaya Guru Pembimbing Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di SMA Negeri 3 Rejang Lebong.”

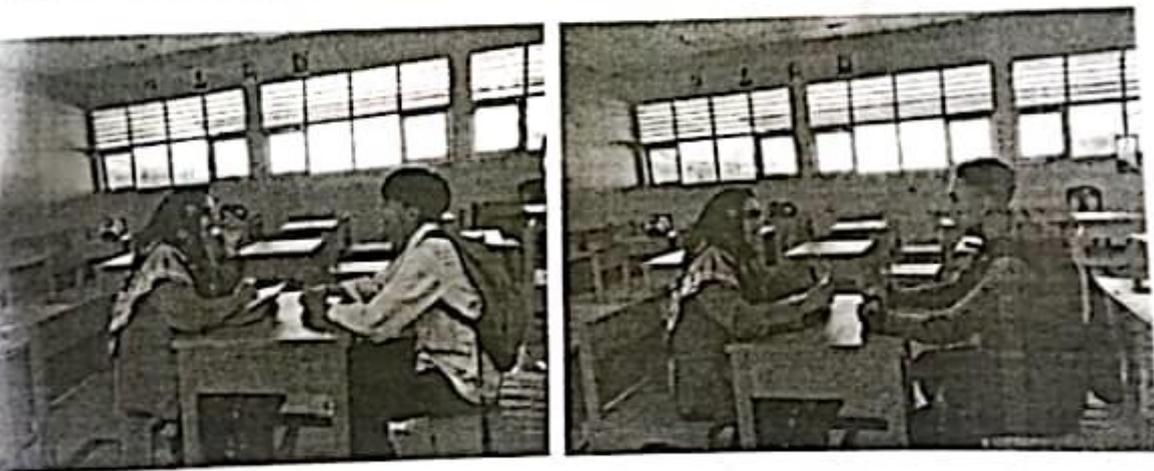
Demikianlah surat keterangan ini dibuat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

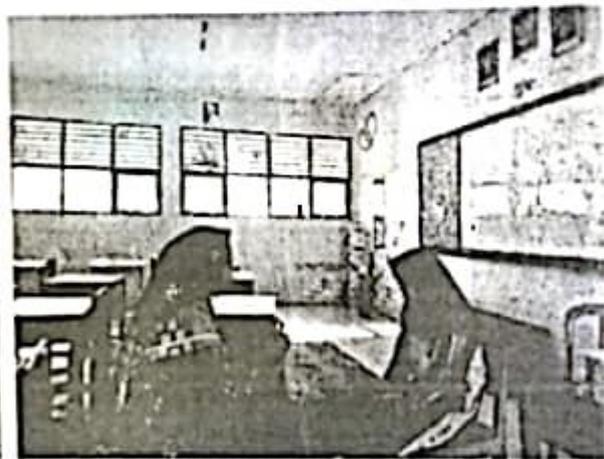
Curup, juni 2022

Mengetahui



DOKUMENTASI





BIOGRAFI PENULIS



Pada tahun 2018 penulis terdaftar pada salah Satu Perguruan Tinggi Jurusan Tarbiyah Prodi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) CURUP dan alhamdulillah selesai pada tahun 2022.

Berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, serta doa dan dukungan keluarga dalam menjalankan aktivitas akademik di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup, alhamdulillah penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan skripsi yang berjudul **“UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KECEMASAN SISWA YANG AKAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)**

DI SMA NEGERI 3 REJANG LEBONG.