



EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECENDERUNGAN KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 4 SATAP TALIABU TIMUR SELATAN

Rusman Masuku¹, Maria Ulfa²

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: ulfa.razak88@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecenderungan kecemasan akademik yang dialami oleh siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif metode eksperimen *pre-experimental* dengan desain *one group pretest posttest*. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 4 Satap Taliabu Timur Selatan sejumlah 22 siswa dan jumlah sampel 8 siswa dengan teknik pengambilan sampel melalui *sampling purposive* yang memiliki kecenderungan kecemasan akademik yang tinggi. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan akademik. Teknik analisis data dengan menggunakan uji wilcoxon.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data diperoleh kesimpulan: (1) secara umum, dari 22 siswa kelas VIII, 8 siswa berada pada kategori kecemasan akademik tinggi atau berkisar 36.4% dari jumlah tersebut memiliki kecenderungan kecemasan akademik yang tinggi. Namun setelah proses bimbingan kelompok, 8 siswa yang memiliki kecemasan akademik mengalami penurunan pada kategori sedang dan rendah, yang berarti para siswa telah memiliki kecenderungan kecemasan akademik yang baik; (2) Bimbingan kelompok mampu menurunkan kecenderungan kecemasan akademik siswa dan efektif untuk dilakukan, karena siswa telah mengalami perubahan sikap dan perilaku yang baik seperti siswa mulai rileks dan tenang mengerjakan, memaparkan dan mengumpulkan tugas-tugas, mulai jarang dan berkurang keringat saat ditunjuk ataupun ditanya terkait materi pelajaran, tidak panik dan tidak terbata-bata saat menjelaskan dan mempersentasikan materi atau menjawab pertanyaan, detak jantung mulai normal ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas serta mulai fokus dan konsentrasi dengan penjelasan materi dari guru. Bimbingan kelompok dengan 7 kali pertemuan telah mampu menurunkan kecenderungan kecemasan akademik siswa secara persentasi dari 8 sampel penelitian, 5 siswa atau 67.5% pada kategori rendah dan 3 siswa atau 32.5% pada kategori sedang, dengan Sig (2-tailed) sebesar $0.012 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), yang berarti ada perbedaan kecemasan akademik sebelum pretest dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok (posttest).

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok; Kecenderungan kecemasan akademik

PENDAHULUAN

Hampir setahun pasca Covid-19 telah berlalu, namun dampak dari pembelajaran online masih terasa dikalangan siswa-siswa. Pembelajaran online selama Covid-19 membuat siswa merasa sedikit nyaman, karena tidak bertatap muka langsung dengan para guru. Para siswa hanya dipantau melalui aplikasi *Zoom* yang biasanya dilakukan oleh para guru sekali seminggu, dan selebihnya guru mengontrol dan memantau melalui grup *whats app* dan *email*. Dampak negatif dari pembelajaran online tersebut adalah para siswa yang masih dalam masa transisi yaitu dari Sekolah Dasar (SD) ke Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa merasa tidak saling mengenal antar siswa dan guru-guru di Sekolah tersebut karena tidak ada pertemuan langsung atau masa-masa pengenalan

sekolah. Sehingga pada proses pembelajaran Daring (dalam jaringan) membuat siswa merasa mengenal guru dan teman-temannya seperti di dunia maya atau di dunia media sosial.

Dampaknya saat pembelajaran tatap muka dimulai di pertengahan tahun 2022, siswa saling canggung untuk memperkenalkan diri secara langsung. Ketika pembelajaran Daring yang sebelum-sebelumnya dilakukan, para siswa menerima segala tugas-tugas yang diberikan oleh para guru dan menyelesaikan sesuai target yang ditentukan. Namun hal berbeda terjadi di SMP Negeri 4 Satap Taliabu Timur Selatan, saat sekolah memulai pembelajaran tatap muka, beberapa siswa mulai mengalami kecenderungan kecemasan akademik seperti siswa merasa khawatir jika

diberikan tugas sekolah yang lebih banyak lagi, siswa merasa takut ketika bertemu dengan guru-guru dan siswa lainnya, siswa takut dan gugup jika tidak bisa menjawab pertanyaan-dan tugas-tugas dari guru secara langsung, siswa merasa *deg-deg* an ketika diminta untuk mengutarakan pendapat dan maju untuk mengerjakan tugas di papan tulis, ketika siswa terlalu lama menulis telapak tangan keringatan hingga merasakan mual. Selain itu siswa kurang konsentrasi dalam belajar. Hal tersebut tersirat dari sikap dan perilaku siswa, meskipun siswa terlihat dalam keadaan sehat, akan tetapi siswa terlihat gelisah dan kurang tenang dalam mengikuti proses pembelajaran di kelas.

Hasil wawancara peneliti dengan beberapa siswa yang mengalami kecenderungan kecemasan akademik mengaku bahwa saat pertama kali diumumkan sekolah akan memulai tatap muka, mereka senang dan bahagia, namun saat datang ke sekolah para siswa merasa takut dan khawatir. Takut jika saat pembelajaran dimulai di kelas siswa sulit mengungkapkan atau menjawab pertanyaan dari guru, khawatir jika tidak mengerjakan tugas tepat waktu guru akan marah dan menghukum, kurang fokus mendengarkan penjelasan materi dari guru, saat ujian akhir semester terkadang merasa tegang, merasa *deg-deg* an jika guru memanggil atau menyebut namanya, gugup dan terbata-bata saat menjawab pertanyaan dari guru, ketika semua keadaan tersebut bercampur aduk siswa merasa kehilangan konsentrasi dalam belajar bahkan sampai merasakan telapak tangan keringat, hingga merasakan tegang dan mual. Tidak hanya beberapa siswa, peneliti juga mengkonfirmasi hal tersebut kepada beberapa guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling. Pernyataan beberapa siswa tersebut dibenarkan oleh guru-guru tersebut. Para guru juga telah memberikan penjelasan dan melakukan hal yang terbaik untuk para siswa yang mengalami hal tersebut, namun belum berhasil untuk menurunkan kecenderungan kecemasan akademik yang dialami oleh beberapa siswa tersebut.

Kecemasan merupakan bentuk perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran yang tidak terkendali terhadap situasi atau keadaan mengancam yang mengarah kepada hal-hal yang belum tentu akan

terjadi. Cemas merupakan bagian dari gangguan psikologis (Sadif & Ulfa, 2021). Kecemasan muncul karena tekanan untuk berprestasi dari orang tua, guru juga tuntutan diri sendiri. Hal ini menyebabkan rasa malu pada diri siswa jika tidak berhasil memenuhinya (Husniah & Ulfa, 2019). Kecemasan akademik pada dasarnya dibutuhkan bagi siswa karena mengacu pada adanya tekanan psikologis yang dapat dikelola; dan memotivasi siswa untuk tampil lebih baik secara akademik. Sayangnya kecemasan akademik telah banyak mempengaruhi konsentrasi, prestasi, dan kenyamanan siswa dalam situasi sekolah, dan dapat mengurangi kualitas hidup siswa karena tidak dapat dikendalikan dengan baik. Kecemasan akademik juga sering diperburuk oleh tekanan untuk berprestasi, ketakutan akan kegagalan, atau komparasi dengan teman-temannya di sekolah (Prasetyaningtyas et al., 2022).

Kecemasan akademis merupakan masalah yang sangat umum bagi banyak siswa (Deb et al., 2015; Russell et al., 2010). Kondisi tersebut sekaligus menunjukkan bahwa bagi sebagian siswa, kecemasan akademik yang tidak terkontrol merupakan masalah yang serius dan membutuhkan perhatian dan dukungan untuk mengatasinya.

Merujuk pada uraian masalah tersebut di atas peneliti memberikan salah satu layanan bimbingan konseling untuk menurunkan kecemasan akademik siswa yaitu melalui layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang diberikan kepada sekelompok orang, yang memungkinkan setiap anggota kelompok memperoleh informasi yang berguna bagi pengembangan kehidupannya sehari-hari (meliputi aspek pribadi, sosial, belajar dan karir), membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat (Sulistiyani et al., 2019). Bimbingan kelompok berupaya untuk merubah sikap dalam perilaku secara langsung melalui pemberian informasi yang menekankan pengelolaan kognitif kepada anggota kelompok.

Penelitian ini juga merujuk pada hasil-hasil penelitian sebelumnya, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Suarti dkk yang berjudul “Layanan Informasi dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa”. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman tentang kecemasan akademik dan cara mengatasinya.

Selain itu, kegiatan pemberian layanan informasi melalui bimbingan kelompok ini juga telah mampu memberikan motivasi belajar kepada siswa agar lebih semangat dan menyiapkan diri baik secara mental maupun belajar dengan lebih serius lagi. Motivasi belajar yang tinggi akan berdampak pada peningkatan semangat belajar dan dapat mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian, sehingga hasil belajar yang diperoleh dapat dicapai dengan maksimal (Suarti et al., 2020)

Penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Farida dan Moesarofah dengan judul “Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMPN 48 Surabaya”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dalam penggunaan strategi restrukturing kognitif dalam konseling kelompok terhadap kecemasan akademik siswa SMPN 48 Surabaya. Signifikan karena hasil uji wilcoxon $<0,05$ sehingga dikatakan ada pengaruh dan signifikan. Perubahan cara berfikir diperlukan mengenai tugas akademik yang dibebankan supaya lebih positif dan menghasilkan kebiasaan yang baru (Farida & Moesarofah, 2020).

Penelitian yang hampir sama juga dilakukan oleh Shobabiya dan Prasetyaningrum dengan judul “Konseling Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa SMP kelas 7”. Penelitian ini adalah studi kasus tentang kecemasan akademik yang dialami siswa SMP kelas 7. Alat pengumpulan data menggunakan psikotes, wawancara, dan observasi. Adapun penanganannya dengan melakukan modifikasi perilaku melalui konseling kognitif. Hasil analisis menunjukkan bahwa konseling kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMP kelas 7 (Shobabiya & Prasetyaningrum, 2017).

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecenderungan Kecemasan Akademik Siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Taliabu Timur Selatan”. Penelitian ini jelas berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, baik secara pendekatan, lokasi, jumlah sampel, dan subyek penelitian.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre experimental*. Melalui pendekatan ini dapat diharapkan memperoleh data mengenai gambaran secara empirik kecenderungan kecemasan akademik siswa sebelum dan setelah pemberian layanan. Desain penelitian yang digunakan yaitu *pre eksperimen*, dengan desain *pre experimental* yaitu *one group pretest-posttest design*. Adapun tempat penelitian yaitu di SMP Negeri 4 Satap Taliabu Timur Selatan yang beralamat di jalan Taman Siswa-Desa Kawadang Kabupaten Pulau Taliabu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Taliabu Timur Selatan yang berjumlah 22 siswa. Adapun skala penelitian yang digunakan dalam penelitian ini telah mengadaptasi dan memodifikasi skala kecemasan akademik yang pernah dilakukan dan telah divalidasi oleh Lintang (Lintang, 2022) yang penyusunan skalanya berdasarkan empat komponen kecemasan akademik menurut Holmes dalam Alvin dkk. (Alvin Nur Muhammad Azyz et al., 2022) yaitu (1) komponen psikologis *mood* (khawatir, tegang, panik, dan ketakutan); (2) komponen kognitif (Kesulitan untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali); (3) komponen somatik (Mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, dan pusing) dan (4) komponen motorik (gemetar dan suara yang terbata-bata/ gugup, gemetar dan tergesah-gesah). hasil uji coba instrumen penelitian dari 30 aitem, dengan validitas aitem berkisar antara 0,340 sampai dengan 0,607 dan reliabilitas *cronback's alpha* sebesar 0,901. Teknik analisis data digunakan dengan menggunakan uji *Wilcoxo*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skor yang diperoleh subyek diklarifikasikan menggunakan 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kriteria kategorisasi didasarkan pada standar deviasi dan mean hipotetik (Azwar, 2012). Kategorisasi yang akan digunakan adalah katgorisasi jenjang berdasarkan distribusi normal. Kategorisasi tersebut didasarkan pada nilai mean hipotetik dan standar hipotetik masing-masing variabel. Berikut tabel gambaran umum hasil pretest skala kecemasan akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Taliabu Timur Selatan

Tabel 1. Gambaran Umum Hasil Pretest Kecemasan Akademik Siswa

	Interval	Frekuensi	%	Kategorisasi
Pretest Kecemasan Akademik	$X < 60$	8	36.4	Rendah
	$60 \leq X < 90$	6	27.2	Sedang
	$90 \leq X$	8	36.4	Tinggi
	Total	22	100	

Kategorisasi pretest menunjukkan dari 22 siswa, 6 siswa atau 27.3% subyek dalam kategori sedang, dan masing-masing ada 8 siswa atau 36.4 subyek memiliki kecemasan akademik yang rendah dan tinggi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian subyek penelitian memiliki kecemasan akademik yang cukup tinggi, selebihnya adalah siswa memiliki kecemasan akademik pada kategori rendah dan sedang. Adapun fokus penelitian ini adalah 8 siswa yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi. Sampel tersebut yang peneliti gunakan dalam penelitian dengan menerapkan bimbingan kelompok.

Untuk pemberian perlakuan (*treatment*) hanya diberikan kepada siswa yang memiliki kecenderungan kecemasan akademik dengan kategori tinggi yaitu 8 sampel pada hari-hari berikutnya sesuai dengan jadwal penelitian. Pemberian perlakuan melalui bimbingan kelompok sesuai dengan rancangan yang telah dibuat oleh peneliti dengan total 8 kali pertemuan, 2 sesi penurunan instrument yaitu pretest dan posttest, sesi pemberian layanan informasi dan 5 sesi pertemuan dengan intensitas 2x45 menit untuk pemberian bimbingan kelompok. Untuk post-test nya dilakukan setelah pemberian perlakuan 5 kali pertemuan menjelang akhir penelitian. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif bimbingan kelompok mampu menurunkan kecenderungan kecemasan akademik.

Sebelum penerapan pemberian *treatment*, peneliti terlebih dahulu melakukan asesmen dan pemberian layanan informasi terkait kecenderungan kecemasan akademik siswa. Beberapa tahap yang dilakukan dalam asesmen yang dilakukan pada delapan siswa yang memiliki kecenderungan kecemasan akademik yang tinggi yaitu (1) menyiapkan Raport Perkembangan Siswa; (2) memulai pembicaraan dengan mencairkan suasana dengan pertanyaan-pertanyaan ringan; (3) menggali informasi sebanyak mungkin tentang apa yang menjadi penyebab dan masalah yang dialami oleh siswa dalam hal ini kecemasan akademik siswa; (4) membuat kesepakatan bersama untuk menjalankan bimbingan konseling dalam hal ini peneliti membuat jadwal bimbingan kelompok, dan; (5) melakukan penguatan dan menutup pertemuan. Catatan penting

dalam asesmen yang perlu dilakukan adalah menentukan tempat yang nyaman dan hanya untuk peneliti dan para siswa yang memiliki masalah yang sama, bangun suasana yang nyaman tanpa membuat siswa merasa tertekan menjalankan konseling, jangan bersikap memaksa siswa untuk berbicara tapi dalam hal ini jelaskan bahwa pada proses konseling peneliti akan membantu siswa untuk menjadi mandiri dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, mencatat hal-hal penting yang didapat sebagai informasi kasus serta rumuskan akar masalah, dan menentukan jadwal berdasarkan keputusan bersama dan tidak memberatkan siswa.

Setelah asesmen selesai, peneliti kemudian memberikan layanan informasi terkait kecemasan akademik. Dalam pemberian layanan informasi ini, peneliti menguraikan pengertian, komponen, faktor dan penyebab kecemasan akademik secara singkat dan jelas. Setelah memberikan informasi terkait kecemasan akademik, peneliti mengadakan sesi Tanya jawab kepada siswa. Sesi Tanya jawab ini, mengungkap semua hal-hal yang dirasakan oleh delapan siswa. Hampir semua yang dialami atau yang dirasakan siswa adalah hal yang sama yaitu cemas, khawatir, takut, deg-deg an, jantung berdebar kencang, keringat, gemetar, terbata-bata atau gugup saat ditanya, kurang focus dan konsentrasi, tiba-tiba bingung ketika diminta menjawab pertanyaan. Hal-hal yang diungkapkan oleh delapan siswa tersebut juga merupakan bagian dari asesmen.

Setelah pemberian asesmen dan layanan informasi, pada empat pertemuan selanjutnya peneliti melaksanakan bimbingan kelompok (BKp) yang disesuaikan dengan komponen kecemasan akademik. Dalam penerapan BKp dilakukan sesuai tahap dan prinsip BKp itu sendiri. Secara singkat dalam tahap kegiatan yang dilakukan oleh para siswa berdasarkan aspek-aspek kecemasan akademik seperti pada komponen psikologi mood yaitu siswa mengungkapkan hal-hal yang dirasakan terkait perasaan khawatir, tegang, panic, dan ketakutan secara bergiliran, setelah itu peneliti meminta kepada siswa untuk mengafirmasi diri (*self Affirmation*) dengan afirmasi positif yaitu dengan menyingkirkan persepsi dan pikiran-pikiran negatif seperti melepaskan dan melawan rasa khawatir, takut, tegang yang dialami dan menumbuhkan perasaan-perasaan positif (lebih tenang, rileks, dan santai).

Pada komponen kognitif (kesulitan untuk berkonsentrasi/mengambil keputusan, bingung dan

menjadi sulit untuk mengingat kembali), hal yang sama dilakukan yaitu secara bergiliran ketua kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk mengungkapkan apa yang dirasakan. Setelah beberapa anggota saling mengungkapkan apa yang dirasakan terkait komponen kognitif yang dialami, anggota kelompok kembali mendiskusikan faktor dan penyebab hal tersebut terjadi pada diri mereka. Para anggota kelompok memahami bahwa faktor dan penyebab perasaan-perasaan tersebut muncul karena sikap dan persepsi mereka terhadap apa yang belum terjadi, dan pada akhirnya sikap dan persepsi mereka membawa kealam bawa sadar mereka, dan membuat sikap dan perilaku tersebut terjadi pada diri mereka. Setelah itu, anggota kelompok saling bertukar pikiran dan memecahkan masalah yang dihadapi. Masing-masing ketua kelompok mengarahkan anggota untuk tenang dan rileks setelah mengungkapkan apa yang dirasakan terkait komponen kognitif. Kembali lagi, peneliti mengingatkan kepada pimpinan kelompok untuk senantiasa mengarahkan dirinya dan anggota kelompok untuk mengafirmasikan diri (*self affirmation*) dengan afirmasi positif yaitu dengan menyingkirkan persepsi dan pikiran-pikiran negatif seperti melepaskan dan melawan perasaan-perasaan negatif yang dialami dan menumbuhkan perasaan-perasaan positif agar lebih fokus dan konsentrasi dalam mengikuti proses belajar.

Dalam BKp untuk menurunkan komponen somatic (mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, dan pusing) pada kecemasan akademik yang dirasakan siswa. Hal yang sama, kembali dilakukan seperti pada pertemuan ketiga dan keempat, secara bergiliran ketua kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk mengungkapkan apa yang dirasakan. Dari hasil BKp tersebut, beberapa anggota kelompok mengutarakan factor dan penyebab yang sama terhadap apa yang dirasakan, salah satunya memang disebabkan karena pikiran dan persepsi mereka terhadap sesuatu yang memang mereka anggap sulit membuat diri mereka cemas atas hal-hal yang sebenarnya bisa mereka atasi sendiri melalui kontrol diri mereka. Anggota kelompok saling bertukar pikiran dan memecahkan masalah yang dihadapi. Masing-masing ketua kelompok mengarahkan anggota untuk tetap tenang

dan rileks setelah mengungkapkan apa yang dirasakan terkait komponen somatik. Setelah itu, semua anggota kelompok diminta untuk mengafirmasikan diri (*self affirmation*) dengan afirmasi positif yaitu dengan menyingkirkan persepsi dan pikiran-pikiran negatif seperti melepaskan dan melawan perasaan-perasaan dan sikap yang terjadi pada dirinya dan menumbuhkan perasaan-perasaan positif seperti berusaha untuk tetap rileks, tenang dan fokus saat proses belajar berlangsung.

Pada pertemuan terakhir dalam BKp untuk menurunkan komponen motorik (Tangan gemetar dan suara yang terbata-bata) pada kecemasan akademik yang dirasakan siswa. Hal yang sama kembali dilakukan seperti pada sebelumnya, secara bergiliran ketua kelompok memberikan kesempatan kepada setiap anggota kelompok untuk mengungkapkan apa yang dirasakan. Setelah beberapa anggota saling mengungkapkan tentang apa yang dirasakan terkait komponen motorik, anggota kelompok kembali mendiskusikan faktor dan penyebab hal tersebut terjadi pada diri mereka. Beberapa anggota kelompok mengutarakan faktor dan penyebab yang sama terhadap apa yang dirasakan, salah satunya disebabkan karena rasa cemas yang berlebihan hingga memikirkan hal-hal yang belum tentu akan terjadi pada diri mereka. Anggota kelompok saling bertukar pikiran dan memecahkan masalah yang dihadapi. Masing-masing ketua kelompok mengarahkan anggota untuk tetap tenang, santai dan rileks setelah mengungkapkan apa yang dirasakan terkait komponen motorik. Setelah itu, semua anggota kelompok diminta untuk mengafirmasikan diri (*self affirmation*) dengan afirmasi positif yaitu dengan membuang dan melepaskan persepsi dan pikiran-pikiran negatif seperti melawan rasa cemas dan sikap dan perilaku negatif yang ada dalam benaknya dan menumbuhkan perasaan-perasaan positif seperti berusaha mengontrol gerak tubuh dengan cara tetap tetap rileks, tenang dan santai ketika siswa diminta mengerjakan dan mengajukan pendapatnya di depan kelas.

Setelah diberikan perlakuan melalui bimbingan kelompok, terjadi penurunan skor yang cukup rendah. Berikut ini hasil pretest dan posttest sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan bimbingan kelompok.

Tabel 2. Kategorisasi pretest dan posttest kecemasan akademik

Variabel	Interval	Frekuensi	%	Kategorisasi
Pretest kecemasan akademik	$X < 60$	-	-	Rendah
	$60 \leq X < 90$	-	-	Sedang
	$90 \leq X$	8	100	Tinggi
	Total	8	100	
Posttest kecemasan akademik	$X < 60$	5	62.5	Rendah
	$60 \leq X < 90$	3	37.5	Sedang
	$90 \leq X$			Tinggi
		8	100	

Merujuk pada tabel 2 di atas tampak setelah pemberian perlakuan pada hasil posttest, dari 8 siswa, 5 siswa atau 62.5% subyek dalam kategori rendah dan 3 siswa atau 37.5% subyek dalam kategori sedang. Maka dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan dengan bimbingan kelompok dapat menurunkan kecenderungan kecemasan akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Taliabu Timur Selatan.

Tabel 2 tersebut di atas diperkuat dengan hasil analisis uji wilcoxon yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS 21.00 for windows. Berikut hasil analisisnya

Tabel 3. Hasil analisis uji hipotesis tes statistic wilcoxon

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest	-2.521 ^a	0.012

Hasil analisis uji test statistik uji wilcoxon masing-masing pretest posttest menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0.012 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), yang berarti ada perbedaan kecemasan akademik sebelum pretest dan setelah diberikan bimbingan kelompok (posttest). Maka peneliti berkesimpulan bahwa bimbingan kelompok efektif untuk menurunkan kecenderungan kecemasan akademik siswa yang dilakukan berhasil secara signifikan atau efektif untuk dilakukan.

Keberhasilan siswa dalam memahami dan menurunkan kecemasan akademiknya tergantung pada kemampuan siswa untuk mengolah, mengontrol dan memanaj dirinya dalam belajar. Kecemasan merupakan suatu hal yang normal jika terjadi secara proporsional, namun jika kecemasan terus berlanjut dan tidak proporsional maka akan menjadikan pelakunya neurotic atau sakit (Sadif & Ulfa, 2021). Perlu diketahui bahwa kecemasan akademik dapat disebabkan karena (1) tekanan berprestasi, dimana siswa merasa tertekan

untuk memenuhi harapan atau ekspektasi orang tua, guru, atau masyarakat (Luthar & Becker, 2003); (2) takut gagal, yaitu siswa merasa takut untuk tidak lulus atau gagal dalam suatu tes atau tugas akademik (Banks & Smyth, 2015); (3) komparasi sosial, yaitu siswa membandingkan diri dengan teman-teman di sekolahnya dan merasa tidak cukup baik/cerdas secara akademik (Dijkstra et al., 2008); (4) kemampuan akademik, dimana siswa merasa tidak memiliki kemampuan yang cukup untuk mengatasi tugas dan materi yang diberikan oleh guru (Young, 1991), dan (5) kemampuan mengatasi stres (*coping stress*), yaitu siswa sulit untuk mengatasi stres akademis dan mempertahankan keseimbangan antara belajar dan kegiatan lain yang dijalannya (Zeidner, 2010).

Ul Rehman (Ul Rehman, 2016) juga memaparkan beberapa faktor yang mempengaruhi adanya kecemasan akademik pada diri individu yaitu (1) faktor personal meliputi emosional gangguan, gangguan kesehatan, ketidakmampuan menyesuaikan diri, kebiasaan belajar yang buruk, harga diri rendah, kecerdasan rendah, rendah motivasi berprestasi, kesepian, kecanduan narkoba, kurang olahraga, kelainan bentuk fisik, dll; (2) Faktor keluarga termasuk sosial yang buruk status ekonomi, orang tua bercerai, berpisah dari keluarga, lingkungan keluarga miskin, otoriter orang tua dll; (3) Faktor kelembagaan adalah jenis lingkungan sekolah (Negeri/Swasta), hubungan guru yang diajarkan, konten yang diajarkan, fasilitas infrastruktur dll; (4) Faktor sosial meliputi norma irasional yang dipaksakan oleh masyarakat, kastaisme, sektarianisme, ketidaksetaraan distribusi sumber daya tidak memberikan keadilan dll. Dan (6) Faktor politik meliputi hukum dan ketertiban situasi di daerah tertentu, infiltrasi, terorisme dll.

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* setelah diberikan perlakuan dengan layanan bimbingan kelompok menunjukkan kecenderungan kecemasan akademik siswa berada pada kategori rendah atau baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pretest dengan kelompok posttest dengan nilai masing-masing nilai Asymp. sig. (2-tailed) probabilitas 0.012 pada taraf signifikansi nilai 0.05 ($p < 0.05$), yang berarti dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan kecenderungan kecemasan akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4

Satap Taliabu Timur Selatan yang dilakukan berhasil secara signifikan atau efektif untuk dilakukan.

Hasil penelitian ini dibuktikan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suarti dkk., yang menyimpulkan bahwa melalui layanan informasi dan bimbingan kelompok, siswa memiliki pemahaman terhadap kecemasan akademik dan cara mengatasinya, selain itu melalui bimbingan kelompok mampu memberikan motivasi dan semangat serta menyiapkan diri baik secara mental maupun fisik sehingga berdampak pada meningkatnya semangat siswa dan siswa mampu mengatasi rasa cemas sehingga memperoleh hasil belajar yang maksimal (Suarti et al., 2020). Selain itu, penelitian yang relevan juga dilakukan oleh Pratama dkk dengan metode penelitian PTBK berkesimpulan, akhir layanan bimbingan kelompok dalam upaya menurunkan kecemasan belajar pada siswa pada siklus III pertemuan ke II dalam pelaksanaannya cukup memuaskan, terlihat siswa lebih rileks dan aktif dibandingkan II siklus sebelumnya, reaksi yang ditunjukkan siswa tidak lagi menunjukkan adanya tekanan. Melalui layanan bimbingan kelompok dan tanya jawab didapatkan bahwa siswa mampu mengurangi rasa cemasnya dalam belajar serta mampu menukar rasa cemasnya dengan perasaan normal (Pratama et al., 2022)

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Taliabu Timur Selatan, perlakuan yang diberikan berupa bimbingan kelompok. Proses bimbingan kelompok diberikan berdasarkan tahap-tahapnya. Setiap pertemuan peneliti memberikan tahap secara berurutan dan kegiatan bimbingan kelompok dalam hal ini siswa diharapkan dapat menurunkan kecemasan akademik melalui bimbingan kelompok. Prayitno dalam Hanim, Badrujuman dan Pratiwi mengemukakan bahwa layanan bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok individu yang memanfaatkan dinamika kelompok, artinya semua individu yang menjadi anggota kelompok akan saling berinteraksi, bertukar pikiran, bebas mengemukakan pendapat, dan saling berbagi informasi yang bermanfaat (Pratiwi et al., 2017). Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok adalah kegiatan kelompok siswa yang dilakukan oleh sekelompok siswa dengan memanfaatkan dinamika

kelompok yaitu adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

Setelah proses bimbingan kelompok kecenderungan kecemasan akademik siswa dari 8 sampel tersebut, mengalami penurunan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok selama tujuh kali pertemuan terjadi penurunan kecenderungan kecemasan akademik yang signifikan yaitu dari kategori tinggi menjadi kategori sedang dan rendah. Hal ini juga terlihat selama proses pengamatan dalam bimbingan kelompok bahwa setiap pertemuan siswa mengalami perubahan sikap dan perilaku yang baik seperti siswa mulai rileks dan tenang mengerjakan, memaparkan dan mengumpulkan tugas-tugas, mulai jarang dan berkurang keringat saat ditunjuk ataupun ditanya terkait materi pelajaran, tidak panik dan tidak terbata-bata saat menjelaskan dan mempersentasikan materi atau menjawab pertanyaan, detak jantung mulai normal ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas serta mulai fokus dan konsentrasi dengan penjelasan materi dari guru.

Merujuk pada uraian tersebut di atas, ada perubahan sikap dan perilaku setelah pemberian layanan bimbingan kelompok yaitu berupa menurunnya kecenderungan kecemasan akademik yang cukup baik atau dalam persentasi dikategorikan sedang dan rendah. Dalam penerapan layanan bimbingan kelompok, konseli didorong untuk mengubah sikap dan perilakunya sendiri pemberian informasi yang menekankan pengelolaan kognitif kepada anggota kelompok (Pratiwi et al., 2017). Hasil posttest tersebut di atas makin memperkuat pernyataan Hartinah dan Sitti dalam Pratiwi dkk yang memaparkan, bimbingan kelompok sangat membantu individu mengenal dirinya melalui pergaulan teman sebaya sehingga individu mampu mengidentifikasi perilaku dan sikap yang dimilikinya, interaksi sosial sikap dan sifat individu terbetuk menjas baik dan positif sehingga individu memiliki tanggung jawab, kerjasama, disiplin, toleransi dan dapat menghargai pendapat orang lain. Selain itu melalui bimbingan

kelompok, individu mampu mengurangi rasa malu, ketegangan emosional, agresif, konflik, penakut, frustrasi, dan pemarah, sehingga mendorong individu lebih semangat dan termotivasi dalam melaksanakan tugas, bertindak lebih teliti, berkorban untuk kepentingan orang lain, hati-hati dan suka menolong (Pratiwi et al., 2017).

Setelah penerapan bimbingan kelompok untuk menurunkan kecenderungan kecemasan akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Taliabu Timur Selatan, siswa mulai mampu mengenali dan mengidentifikasi sikap dan perilaku yang telah terjadi pada dirinya. Siswa mampu mengendalikan sikap, sifat dan perilakunya dalam menghadapi situasi belajar seperti lebih tenang dan rileks dalam mengikuti proses pembelajaran, keringat, pusing dan detak jantung kembali normal sehingga mulai fokus dan konsentrasi ketika memaparkan atau menjelaskan beberapa pertanyaan dari guru. Melalui penerapan layanan bimbingan kelompok, siswa mampu bersikap lebih tenang, rileks dan disiplin serta menurunkan kecenderungan kecemasan akademik yang dirasakan.

Dalam penelitian Shobabiya dan Prasetyaningrum menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi beranggapan bahwa kegiatan pembelajaran di sekolah adalah kegiatan yang mengancam bagi dirinya sehingga menyebabkan konsentrasi dan fokus belajar juga terganggu dan mengakibatkan prestasi belajar menurun. Selain itu, siswa tidak mampu mengembangkan potensi diri yang dimiliki secara optimal, tidak ingin belajar dan lebih senang membentuk geng atau kelompok remaja yang ingin bebas (Shobabiya & Prasetyaningrum, 2017). Individu yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi akan mengalami ketakutan dan panic dalam melakukan sesuatu, bahkan bingung saat mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru, ada perasaan khawatir dan tidak yakin atas kemampuan yang dimilikinya. Akan tetapi, individu dengan kecemasan akademik yang rendah akan memiliki *self efficacy* tinggi karena dengan *self efficacy* yang tinggi individu mampu mengatasi situasi sulit seperti dalam menghadapi ujian (Mugiarso et al., 2018; Qudsyi & Putri, 2016). Merujuk pada uraian tersebut, maka dapat disimpulkan, kecemasan akademik adalah perasaan khawatir, tertekan, dan takut yang ada pada diri siswa

yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik, ujian/tes sekolah, dan situasi/keadaan sekolah.

Pihak sekolah juga dapat mengelola dan mengatasi kecemasan akademik siswa disekolah melalui kerjasama dan komunikasi dengan orang tua, guru, professional kesehatan mental (konselor) sekolah yang dapat menyediakan dukungan dan sumber daya yang dibutuhkan. Siswa juga dapat meminimalkan kecemasan akademik disekolah dengan dukungan dari semua elemen di sekolah melalui promosi sekolah yang inklusif (Prasetyaningtyas et al., 2022)

Berdasarkan uraian tersebut di atas menunjukkan bahwa ada perubahan yang signifikan yaitu menurunnya kecenderungan kecemasan akademik siswa pada semua komponen yang diterapkan. Meskipun demikian, hendaknya perlu dikembangkan lagi terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi dan penyebab tingginya kecemasan akademik yang dialami siswa menurut beberapa teori lain. Maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok efektif untuk menurunkan kecenderungan kecemasan akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Taliabu Timur Selatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan di atas, maka peneliti berkesimpulan

1. Pada sebagian siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Satap Taliabu Timur Selatan memiliki kecenderungan akademik yang tinggi. Dari 22 siswa, 8 siswa berada pada kategori kecemasan akademik tinggi atau berkisar 36.4% dari jumlah tersebut memiliki kecenderungan kecemasan akademik yang tinggi. Namun setelah proses bimbingan kelompok, 8 siswa yang memiliki kecemasan akademik mengalami penurunan pada kategori sedang dan rendah, yang berarti para siswa telah memiliki kecenderungan kecemasan akademik yang baik.
2. Bimbingan kelompok mampu menurunkan kecenderungan kecemasan akademik siswa dan efektif untuk dilakukan, karena siswa telah mengalami perubahan sikap dan perilaku yang baik seperti siswa mulai rileks dan tenang mengerjakan, memaparkan dan mengumpulkan tugas-tugas, mulai jarang dan berkurang keringat saat ditunjuk ataupun ditanya terkait materi pelajaran, tidak panik dan tidak terbata-bata saat

menjelaskan dan mempersentasikan materi atau menjawab pertanyaan, detak jantung mulai normal ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas serta mulai fokus dan konsentrasi dengan penjelasan materi dari guru. Bimbingan kelompok dengan 7 kali pertemuan telah mampu menurunkan kecenderungan kecemasan akademik siswa secara persentasi dari 8 sampel penelitian, 5 siswa atau 67.5% pada kategori rendah dan 3 siswa atau 32.5% pada kategori sedang, dengan Sig (2-tailed) sebesar $0.012 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), yang berarti ada perbedaan kecemasan akademik sebelum pretest dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok (posttest).

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin Nur Muhammad Azyz, M. Qomarul Huda, & Luthfi Atmasari. (2022). School Well-Being Dan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18–35.
<https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Banks, J., & Smyth, E. (2015). Your whole life depends on it': academic stress and high- stakes testing in Ireland. *Journal of Youth Studies*, 18(5), 598–616.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic Stress and Mental Health Among High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26–34.
<https://doi.org/10.5923/j.ijpbs.20150501.04>
- Dijkstra, P., Kuyper, H., & Zee, Y. G. van der. (2008). Social Comparison in the Classroom: A Review. *American Educational Research Association*, 78(4).
- Farida, A. N., & Moesarofah. (2020). PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMPN 48 Surabaya. *Jurnal Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 171–177.
- Husniah, W. O., & Ulfa, M. (2019). Mengurangi Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Konseling Kelompok Gestalt. *Psikologi Konseling*, 15(2), 531–544.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/16204>
- Lintang, F. D. P. N. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kecemasan Akademik Pada Siswa*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Luthar, S. S., & Becker, B. E. (2003). Privileged but Pressured? A Study of Affluent Youth. *Child Development*, 74(1).
- Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 171.
<https://doi.org/10.26539/1370>
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3).
- Pratama, Z. A., Rasimin, Yaksa, R. A., Nelyahardi, Sutja, A., & Yusra, A. (2022). Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Belajar Siswa Dalam Layanan Bimbingan Kelompok. *Jurnal Pendidikan Tematik*, 3(1).
- Pratiwi, E. P., Hanim, W., & Badrujaman, A. (2017). Pengaruh Teknik Role Playing Dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Toleransi Pada Peserta Didik Kelas X Smk Negeri 26 Jakarta. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 114–129. <https://doi.org/10.21009/insight.062.01>
- Qudsyi, H., & Putri, M. I. (2016). Self-efficacy and Anxiety of National Examination among High School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 268–275.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.082>
- Russell, J., Rosenthal, D., & Thomson, G. (2010). The international student experience: three styles of adaptation. *Higher Education*, 60, 235–249.
- Sadif, R. S., & Ulfa, M. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kebersyukuran Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Edukasi Cendekia*, 5(1), 1–8.
- Shobabiya, M., & Prasetyaningrum, J. (2017). Konseling Kognitif untuk Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa SMP kelas 7. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*, 223–230.
- Suati, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA: Jurnal Hasil*

Pengabdian & Pemberdayaan Kepada Masyarakat, 1(2), 111–117.

- Sulistiyani, A., Suharno, A., & Setiawan, A. (2019). EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELLING SIMBOLIK UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR KELAS 11. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 11–20. <https://doi.org/10.26877/empati.v6i1.4108>
- Ul Rehman, A. (2016). Academic Anxiety among Higher Education Students of India, Causes and Preventive Measures: An Exploratory Study. *International Journal of Modern Social Sciences*, 5(2), 102–116. <https://www.researchgate.net/publication/303918537>
- Young, D. J. (1991). Creating a Low-Anxiety Classroom Environment: What Does Language Anxiety Research Suggest? *The Modern Language Journal*, 75(4), 426–439.
- Zeidner, M. (2010). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational Psychologist*, 30(3), 123–133