

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN DALAM BELAJAR PADA SISWA
SMA NEGERI 1 KLUET SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

ULFA NILAWATI
NIM. 150213071

Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN (FTK)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM-BANDA AC
2020 M / 1442 H**

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN DALAM BELAJAR PADA SISWA
DI SMAN 1 KLUET SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) Universitas Islam
Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Sebagai Beban Studi Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Pendidikan

Oleh

Ulfa Nilawati
NIM. 150213071

Mahasiswa Tarbiyah dan Keguruan
Bimbingan konseling

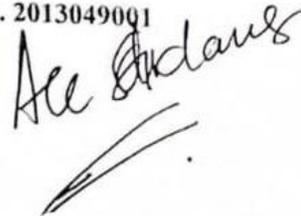
Disetujui Oleh

Pembimbing I


Dr. Hj. Chairan M. Nur, M. Ag
Nip. 195602221994032001

Pembimbing II


Nuzliah, M. Pd
NIDN. 2013049001


Aie Andaw

**EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN DALAM BELAJAR PADA
SISWA SMAN 1 KLUET SELATAN**

SKRIPSI

Telah Diuji Oleh Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Tarbiyah dan
Keguruan (FTK) UIN Ar-Raniry dan Dinyatakan Lulus serta Diterima
Sebagai Salah Satu Beban Studi Program Sarjana (SI)
Dalam Ilmu Pendidikan

Pada Hari/ Tanggal:

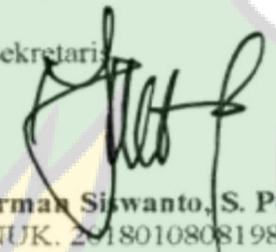
Rabu, 12 Agustus 2020 M
22 Dzulhijjah 1441 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Sekretaris

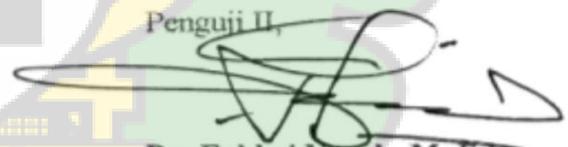

Dr. Hj. Chairan., M. Nur., M
NIP. 195602221994032001


Irman Siswanto, S. Pd.I
NUK. 201801080819891071

Penguji I,

Penguji II,


Nuzliah, M. Pd
NIDN. 2013049001


Dr. Fakhri Yacob, M. Ed
NIP. 196704011991031006

Mengetahui,

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh


Dr. Muslim Razali, S.H., M.Ag
NIP. 195903091989031001



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ulfa Nilawati
NIM : 150213071
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Prodi : Bimbingan konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan dalam Belajar pada sisiwa di SMAN 1 Kluet Selatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam penulisan skripsi ini, saya:

1. Tidak menggunakan ide orang lain tanpa mampu mengembangkan dan mempertanggung jawabkan
2. Tidak melakukan plagiasi terhadap naskah karya orang lain
3. Tidak menggunakan karya orang lain tanpa menyebutkan sumber asli atau tanpa izin pemilik karya
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan memapu mempertanggung jawab atas karya ini

Bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan telah melalui pembuktian yang dapat mempertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telag melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang belaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun

Banda Aceh, 6 Agustus 2020

Yang menyatakan



Ulfa Nilawati

ABSTRAK

Nama : Ulfa Nilawati
NIM : 150213071
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan / Bimbingan konseling
Judul : Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan dalam Belajar pada sisiwa di SMAN 1 Kluet Selatan
Tanggal sidang : 12 Agustus 2020
Tebal Skripsi : 95
Pembimbing I : Dr. Hj. Chairan M, Nur, M. Ag
Pembimbing II : Nuzliah, M. Pd
Kata Kunci : Layanan Informasi, Mengurangi Kecemasan dalam Belajar

Kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar, karena kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Permasalahan di SMA Negeri 1 Kluet Selatan adalah kecemasan dalam Belajar yang sering terjadi pada Siswa dan sulit untuk dihilangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan dalam Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Kluet Selatan sebelum diberikan layanan Informasi dengan layanan Klasikal, seberapa besar tingkat kecemasan dalam Belajar di SMA Negeri 1 Kluet Selatan sesudah diberikan layanan informasi dan keefektifan layanan layanan informasi untuk mengurangi kecemasan dalam Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Kluet Selatan. Populasi penelitian ini adalah Siswa X SMA Negeri berjumlah 72 Siswa dengan kecemasan dalam Belajar tinggi, sedang, dan rendah. Sampel penelitian berjumlah 25 Siswa yang mewakili dari kelas X IPA 3. Sampel dipilih melalui purposive sampling dengan pengkategorian Siswa yang memiliki tingkat kecemasan dalam Belajar tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-experimental (pra-eksperimen) dengan desain One Group Pre-test-Post-test-Design. Pengumpulan data yang digunakan adalah skala likert. Teknik analisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa layanan informasi efektif untuk mengurangi kecemasan dalam Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Kluet Sealatan.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Shalawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Alam Nabi Muhammad Shallallahu'alaihi Wa Sallam, keluarga dan para sahabatnya. Penulisan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada program Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah "Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan dalam Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Kluet Selatan". Penyusunan dan penulisan dalam skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulisan dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada:

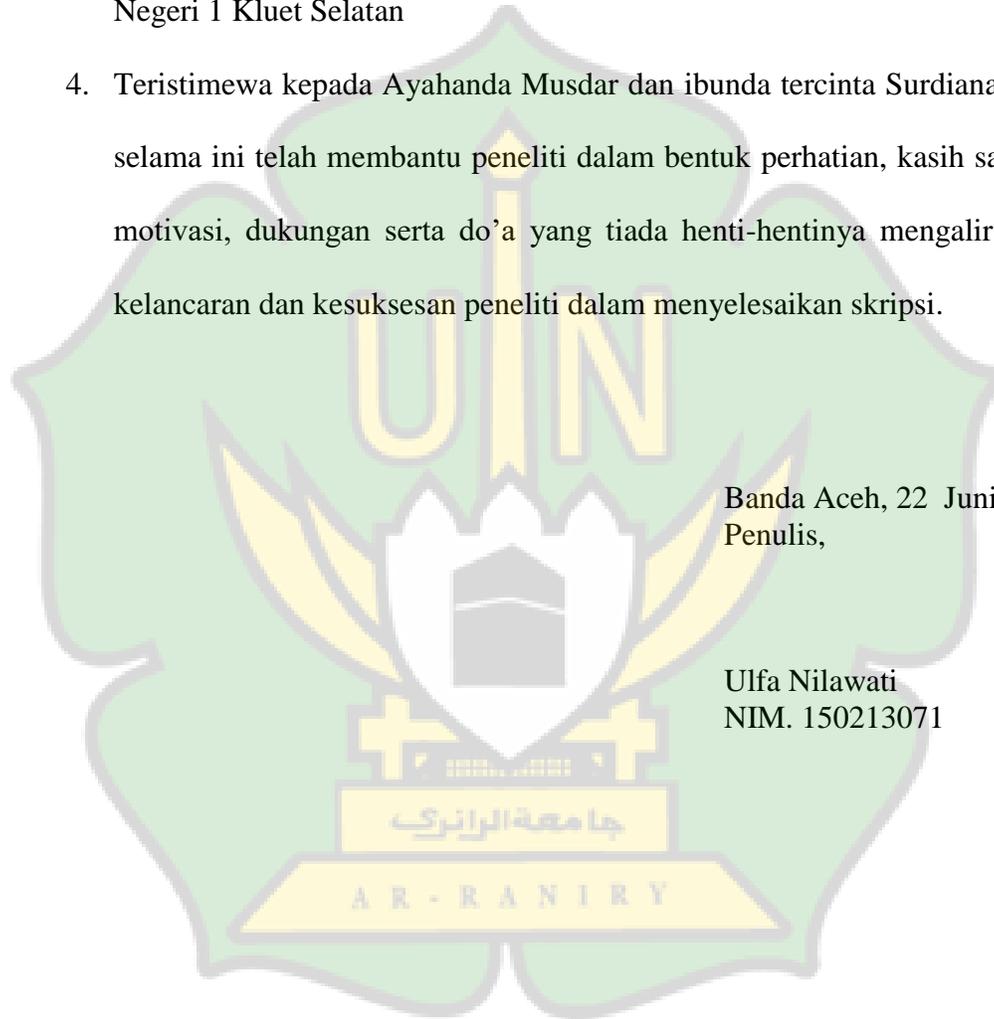
1. Ibu Dr. Chairan M. Nur, M.Ag. selaku Ketua Prodi dan Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi nasehat semoga Allah selalu meredhai dan memberkahi setiap langkah ibuk dan keluarga. waktu untuk membimbing dan memberikan arahan serta nasehat.
2. Ibu Nuzliah, M.Pd selaku pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan serta motivasi yang sangat berharga. Terimakasih atas waktu

yang selalu ibu luangkan, semoga ibu dan keluarga selalu dalam lindugan Allah SWT.

3. Bapak Darmawan, S.Pd. I.,M.Pd yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk melakukan pengumpulan data selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Kluet Selatan
4. Teristimewa kepada Ayahanda Musdar dan ibunda tercinta Surdiana yang selama ini telah membantu peneliti dalam bentuk perhatian, kasih sayang, motivasi, dukungan serta do'a yang tiada henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

Banda Aceh, 22 Juni 2020
Penulis,

Ulfa Nilawati
NIM. 150213071



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBINGi	i
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Hipotesis Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
F. Definisi Operasiona	18
BAB II : KAJIAN TEORI	10
A. Layanan Informasi	10
1. Pengertian Layanan Informasi	10
2. Tujuan Layanan Informasi	11
3. Jenis layanan Informasi	16
4. Pelaksanaan Layanan Informasai	18
B. Kecemasan Belajar	20
1. Pengertian Kecemasan dalam Belajar	20
2. Jenis dan tingkat Kecemasan	24
3. Ciri-ciri Kecemasan	30
4. Aspek-aspek Kecemasan	33
BAB III : METODELOGI PENELITIAN	34
A. Rancangan Pebelitian	34
B. Lokasi, populasi dan Sampel	35
1. Lokasi	35
2. Populasi	36
3. Sampel	37
C. Instrument Pengumpulan Data	38
1. Validasi Instrumen	42
2. Reliabilitas Instrumen	44
D. Teknik Pengumpulan Data	46
1. Skala	47
2. Observasi	47
E. Teknik Analisa Data	48

1. Uji Normalitas.....	48
2. Uji-t.....	49
BAB IV : Hasil Penelitian.....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
BAB V : PENUTUP	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN-LAMPIRAN	77

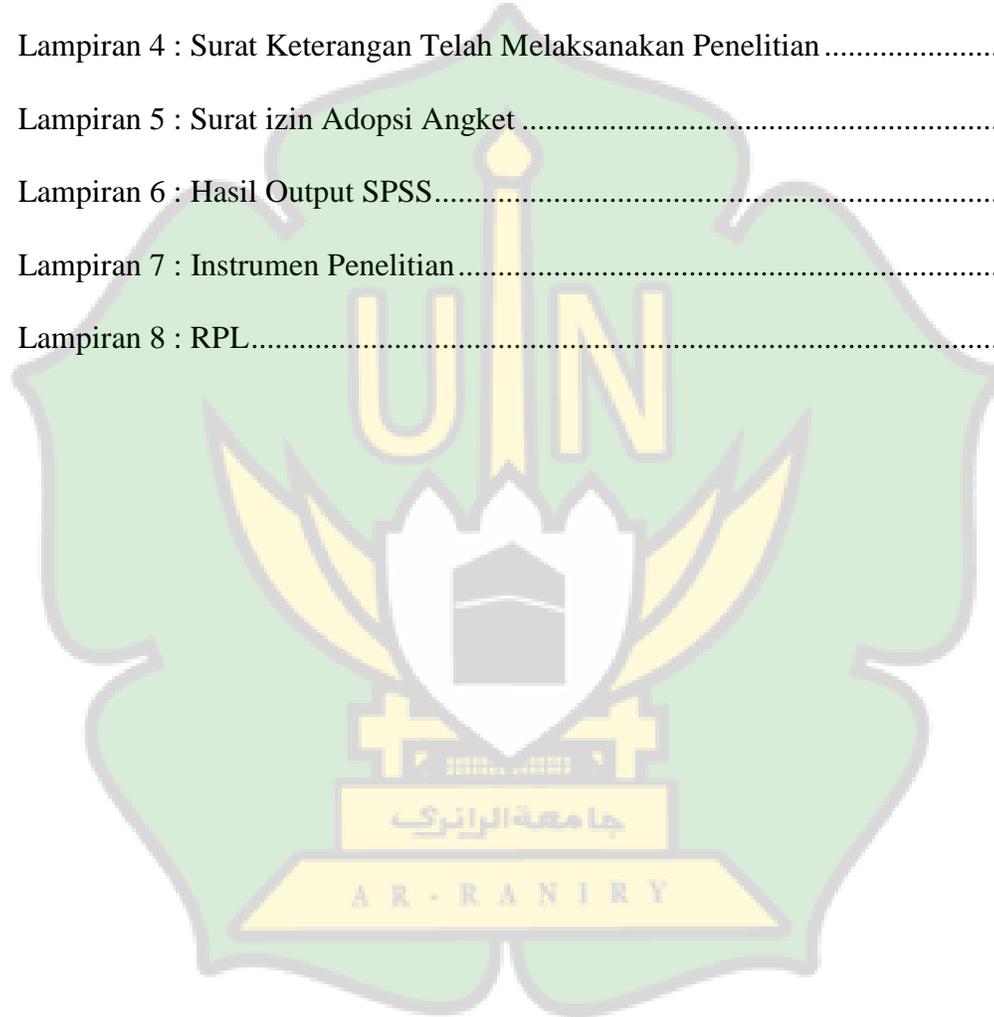


DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Desain One Group Pre-test-Post-test-Design	42
Tabel 3.2 : Jumlah Populasi Penelitian Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kluet Selatan	45
Tabel 3.3 : Jumlah Anggota Sampel Penelitian Siswa SMA Negeri 1 Kluet Selatan	46
Tabel 3.4 : Kisi-kisi Instrumen Kecemasan dalam Belajar Siswa	48
Tabel 3.5 : Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	49
Tabel 3.6 : Hasil Uji Validitas Butir item	52
Tabel 3.7 : Interval Koefisien Derajat Reliabilitas.....	53
Tabel 3.8 : Cronbach's Alpha.....	54
Tabel 3.9 : Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecemasan dalam Belajar	59
Tabel 4.1 : Kategori Kecemasan dalam Belajar Siswa	60
Tabel 4.2 : Persentase Kecemasan dalam Belajar Siswa.....	61
Tabel 4.3 : Skor Pre-Test sebelum diberikan Layanan	63
Tabel 4.4 : Skor Pos-Test sesudah diberikan Layanan Informasi	66
Tabel 4.5 : One-Sample Kolmogorov-Smirnov 60 Test	61
Tabel 4.6 : Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test	63
Tabel 4.7 : Perbandingan Persentase Pretest dan Posttest.....	66
Tabel 4.8 : Paired Samples Statistics	68
Tabel 4.9 : Paired Samples Correlations	69
Tabel 4.10 : Uji t Berpasangan Pretest dan Posttest Kecemasan dalam Belajar	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : SK Pembimbing Skripsi Mahasiswa Dari Dekan.....	77
Lampiran 2 : Surat Keterangan Izin Penelitian dari Dekan Fakultas.....	78
Lampiran 3 : Surat Rekomendasi Melakukan Penelitian dari Dinas	79
Lampiran 4 : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian	80
Lampiran 5 : Surat izin Adopsi Angket	81
Lampiran 6 : Hasil Output SPSS.....	82
Lampiran 7 : Instrumen Penelitian.....	83
Lampiran 8 : RPL.....	85



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu proses pembentukan pengetahuan, sikap, dan keterampilan manusia menghadapi masa depan. Dalam proses pembentukan sikap kepribadian dan keterampilan tersebut memberikan hasil yang bervariasi sesuai dengan kemampuan dan perkembangan manusia itu sendiri. Siswa dituntut memiliki kemampuan bersikap, berpikir dan berperilaku secara positif sesuai dengan tuntunan lingkungannya, serta eksistensinya sebagai seorang siswa yang diharapkan dapat memandang tatanan dan situasi yang positif. Hal ini berarti adanya kemampuan mengenal diri sendiri disertai adanya usaha memperoleh citra diri yang stabil, mencegah timbulnya perilaku yang tidak wajar, sekaligus menanamkan perilaku positif dalam diri siswa.

Konselor adalah pendidik, dan karena itu konselor dipersiapkan dan dididik di Perguruan Tinggi Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan. Spektrum ketenagaan profesi Bimbingan dan Konseling.¹ Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 Pasal (1) mendefinisikan pendidikan sebagai “Usaha sadar untuk mewujudkan Susana belajar dan prpses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak bangsa, dan

¹Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi: Oreintasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada,2013. h. 7

negara.” Defenisi ini membangun paradigma baru praktik pendidikan yang lebih menekankan kepada pembelajaran alih-alih kepada proses belajar mengajar.²

Untuk sukses belajar siswa perlu rajin, ulet, sabar, tabah, kreatif dan sejumlah sifat, sikap dan prilaku positif lainnya. Motif yang berisikan hal-hal yang dikemukakan di atas sangat penting dan perlu terus diupayakan guru tumbuh dan kembangnya dikalangan siswa, terutama guru bimbingan dan konseling karena memang merekalah yang bertanggung jawab menyelenggarakan kegiatan bimbingan dan konseling untuk siswa di sekolah.

Salah satu bentuk kegiatan atau layanan yang menjadi kewajiban guru bimbingan dan konseling adalah melaksanakan layanan informasi, yaitu memberikan informasi yang penting dan dibutuhkan siswa sesuai dengan tingkatan pendidikan, usia dan keadaan yang sedang mereka hadapi, terutama menghadapi tuntutan dalam proses pembelajaran.

Layanan informasi yang diberikan guru bimbingan dan konseling sudah seharusnya berisikan konten yang dapat mengembangkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap (WPKNS) siswa. Ini menjadi penting agar siswa mampu memperoleh kehidupan yang efektif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu guru bimbingan dan konseling harus mengupayakan agar siswanya tidak terganggu dalam kehidupannya. Agar dapat mengurangi kecemasan, peneliti memberikan layanan informasi untuk mengurangi dan mencegah terjadinya

²Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. h. 8

kecemasan belajar pada siswa, supaya proses belajar mengajar menjadi efektif. Siswa juga mampu bersosial dengan teman-teman yang lain, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan siswa lebih tampil percaya diri dilingkungan sekolah dan diluar sekolahnya.

Peneliti memberikan layanan informasi kepada siswa bagaimana cara belajar agar siswa mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan siswa lebih aktif dalam proses belajar mengajar, keaktifan siswa itu sangat mempengaruhi prestasi belajar dengan diberinya layanan informasi tentang mengurangi kecemasan belajar siswa bisa mengaplikasikanya dalam proses belajar.

Kecemasan dalam Belajar paling umum terjadi pada saat Siswa berbicara di depan umum atau pada saat tampil di depan kelas. Berbicara di depan umum tidaklah mudah, terlebih pada Siswa semester awal karena mereka masih beradaptasi dengan lingkungan baru. Ketidakmampuan peserta didik dalam berbicara di depan umum dikarenakan adanya perasaan cemas di dalam dirinya. Sehingga, Siswa yang mengalami kecemasan ketika berbicara di depan umum atau pada saat tampil di depan kelas dapat dilihat dengan reaksi fisik dan psikologis dari Siswa.

Siswa yang memiliki kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi sesuatu hal itu bisa mempengaruhi proses belajar mengajar pada siswa. Apabila siswa mengalami kecemasan yang berlebihan dia akan merasa tidak percaya diri dalam proses belajar mengajar, dalam hal ini konselor mencoba memberikan

layanan informasi untuk mengurangi rasa cemas pada siswa agar proses belajar mengajar lebih aktif, dan siswa lebih terampil dalam belajar.

Kecerdasan sosial, yang aktualisasinya berupa keterampilan/kecakupannya social, mencakup kecakapan berkomunikasi dan bekerja sama (berkolaborasi). Komunikasi tidak hanya lisan tetapi juga tertulis dalam berbagai konteks. Dua keterampilan utama dalam berkomunikasi secara lisan adalah menyimak dan berbicara secara asertif, berani mengemukakan sesuatu secara terbuka.

Munculnya fenomena kecemasan di sekolah, mendorong perlunya dilakukan penelitian tentang bagaimana caranya mengurangi kecemasan siswa di sekolah. Siswa yang mengalami tingkat kecemasan tinggi memerlukan upaya bantuan layanan bimbingan dan konseling dari konselor yaitu layanan responsif yang bersifat kuratif.

Berdasarkan observasi awal dari sekolah didapatkan informasi yaitu: observasi yang dilakukan pada tanggal 4 Februari 2020 kelas X-1 yang siswanya berjumlah 25 orang di SMA Negeri 1 Kluet Selatan bahwa selama proses belajar mengajar berlangsung siswa hanya duduk, diam, mendengar dan mencatat materi yang di sampaikan guru, akibatnya siswa merasa bosan dan hanya mendengarkan materi yang di sampaikan oleh guru, siswa juga kurang antusias dan cenderung bersifat pasif, ketika guru meminta menyampaikan pendapatnya siswa masih terkesan tidak percaya diri, tidak berani mengemukakan pendapat dan menyimpulkan rasa cemas dan takut.

Hasil observasi awal siswa di SMA Negeri 1 Kluet Selatan masih kurang aktif dalam proses Belajar mengajar karna siswa di SMA Negeri 1 Kluet Selatan tersebut masih kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat dan masih merasa cemas atau takut dalam mengikutrti proses belajar mangajar.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Suryaningrum tentang indikasi gangguan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, diketahui bahwa mereka yang mengalami kecemasan sosial mencapai angka 22,27% dan yang menunjukkan indikasi gangguan kecemasan sosial sekitar 20,85%. Dari 22,27% mahasiswa yang mengalami kecemasan sosial ini, sebagian besar membutuhkan bantuan/ terapi. Sejumlah 21,28% mahasiswa menyatakan sangat besar kebutuhannya untuk mendapatkan terapi, dan 21,28% yang lain menyatakan besar kebutuhannya untuk mendapatkan terapi.³

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Farah Zayani yang dilakukan penulis di MAN 4 Aceh Besar, layanan informasi yang diberikan kepada siswa masih kurang maksimal. Hal ini didasarkan pada banyaknya siswa yang mengeluh dan merasa cemas apabila mengikuti ujian. Dalam hal ini, hampir sebagian besar siswa merasa cemas dan khawatir apabila prestasi belajarnya rendah, tidak mampu menjawab soal-soal ketika ujian, tidak konsentrasi saat ujian, tidak percaya diri dan takut tinggal kelas meskipun telah berupaya keras untuk belajar dan

³ Suryaningrum, Indikasi gangguan kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Laporan Penelitian. Malang : Lembaga Penelitian Universitas Muhammadiyah Malang.

mengikuti bimbingan dari guru bidang studi. Menghadapi fenomena kecemasan yang dihadapi siswa ketika mengikuti ujian di sekolah, maka diperlukan suatu layanan informasi sehingga siswa mampu mengurangi kecemasan dengan cara menghadapi ujian dengan tenang, mempelajari kiat-kiat khusus ketika ujian, membimbing siswa dalam menjawab soalsoal ujian dengan baik dan memberikan pengarahan yang berkaitan dengan ujian.⁴

Selanjutnya, skripsi yang ditulis oleh M. Afif Syaifur Rohman (2017), berjudul Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Media Audiovisual dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Ma'arif Sukoharjo Pringsewu. Skripsi ini membahas tentang layanan informasi sebagai salah satu layanan yang dapat menunjang tercapainya tujuan belajar. Kemajuan teknologi menuntut layanan informasi untuk menggunakan beberapa hasil kemajuan tekhnologi sebagai media untuk mempermudah proses pelaksanaan layanan informasi guna menarik minat peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.⁵

Penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis adalah skripsi Barozatul Munadhiroh (2016) berjudul Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional melalui Bimbingan Kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung. Skripsi ini membahas tentang faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan siswa kelas IX

⁴ Hasil observasi awal penulis di MAN 4 Aceh Besar, pada tanggal 11 September 2018.

⁵ M. Afif Syaifur Rohman, Pengaruh Layanan Informasi Menggunakan Media Audiovisual dalam Meningkatkan Minat Belajar Peserta Didik Ma'arif Sukoharjo Pringsewu, (Skripsi, Tidak Dipublikasikan), (Lampung: IAIN Raden Intan, 2017), h. 92.

dalam menghadapi Ujian Nasional yaitu faktor kognitif, biologis, sosial, lingkungan dan agama⁶

Selain itu, penelitian menyimpulkan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan sosial. Hasil koefisien korelasi dengan arah negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan sosial semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri, maka kecemasan sosial akan semakin tinggi.

Berdasarkan dari pembahasan di atas, peneliti mengangkat permasalahan tersebut sebagai pokok pembahasan dalam Penelitian ini. Penelitian ini diberi judul **”Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMA Negeri 1 Kluet Selatan”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka yang menjadi rumusan masalah yaitu:” Bagaimana efektivitas layanan informasi dalam mengurangi Kecemasan dalam Belajar pada siswa di SMA Negeri 1 Kluet Selatan?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah dan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan Informasi untuk mengurangi kecemasan dalam belajar pada Siswa di SMA Negeri 1 Kluet Selatan

⁶ Barozatul Munadhiroh, Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional melalui Bimbingan Kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung, (Skripsi, Tidak Dipublikasikan), (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga 2016), h. 92.

D. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti, guru, siswa, dan sekolah tempat peneliti yaitu:

1. Bagi peneliti, agar peneliti dapat mengembangkan cara belajar yang aktif dan dapat mengurangi tingkat kecemasan pada siswa.
2. Bagi siswa, setelah dilakukan layanan informasi dapat menurunkan tingkat kecemasan sosial pada siswa, siswa dapat lebih aktif dalam proses belajar
3. Bagi guru, memberikan pengalaman mengajar bagaimana cara agar siswa lebih aktif dalam belajar
4. Bagi sekolah, agar dapat memberi motivasi belajar kepada siswa dan dapat meningkatkan siswa yang aktif dalam belajar.

E. Hipotesis Penelitian

Adapun Hipotesis pada penelitian ini adalah:

Ha : Efektivitas layanan informasi efektif untuk mengurangi Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMA Negeri 1 Kluet Selatan.

Ho : Efektivitas layanan informasi tidak efektif untuk mengurangi Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMA Negeri 1 Kluet Selatan.

F. Defenisi Operasional

1. Efektivitas

Efektivitas adalah tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan atau sasaran. Efektivitas ini sesungguhnya merupakan suatu konsep yang lebih luas

yang mencakup berbagai faktor didalam maupun diluar diri seseorang. Dengan demikian, efektivitas tidak hanya dapat dilihat dari sisi produktivitas, tetapi juga dapat dilihat dari sisi persepsi atau sikap individu.

Selain itu, efektivitas juga dapat dilihat dari bagaimana tingkat kepuasan yang dicapai oleh orang. Dengan demikian efektivitas merupakan suatu konsep yang Layana Informasi

Layanan informasi yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) menerima dan memahami berbagai informasi (seperti informasi pendidikan dan informasi jabatan) yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan pengambilan keputusan untuk kepentingan peserta didik(klien). Klien tidak hanya peserta didik tetapi bias juga orang tua atau wali.

Layanan informasi, secara umum sama dengan layanan orientasi bermaksud untuk memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau rencana yang dikehendaki. Layanan orientasi dan informasi merupakan perwujudan dari fungsi pemahamn pelayanan bimbingan dan konseling. Selain itu akan dapat menunjang pelaksanaan fungsi-fungsi bimbingan dan konseling lainnya dalam kaitan antara bahan-bahan orientasi dan informasi itu dengan permasalahan individu.

2. Kecemasan dalam belajar

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan obyek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitasnya yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi. Tetapi, apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negative, justru malah akan menimbulkan kerugian dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan.⁷

Kecemasan menurut peneliti adalah suatu perasaan takut terhadap sesuatu yang bisa menimbulkan rasa takut tersebut mengganggu perkembangan anak dalam kegiatan sosialnya, seperti kegiatan sehari-hari misalnya di sekolah dalam ruang lingkup kelasnya dengan teman-temannya yang dapat menimbulkan gangguan terhadap perkembangan sosialnya. Dan si anak tidak bisa berperan aktif di kelasnya.

⁷ Endang Sri Astuti, resminingsih. Tim MGBK

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Layanan Informasi

1. Pengertian Layanan Informasi

Layanan informasi adalah penyajian informasi dalam rangka program bimbingan dalam upaya membantu siswa dalam mengenali lingkungannya, terutama tentang kesempatan-kesempatan yang dapat dimanfaatkan oleh siswa baik untuk masa kini maupun masa yang akan datang”.¹ Prayitno dan Erman Anti menjelaskan bahwa “Layanan informasi adalah kegiatan memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki”.² Dengan demikian, layanan informasi merupakan perwujudan dari fungsi pemahaman dalam Bimbingan dan Konseling yang harus dipahami siswa dengan baik

Berdasarkan pendapat di atas, yang dimaksud dengan layanan informasi dalam pembahasan skripsi adalah layanan Bimbingan dan Konseling yang berfungsi untuk memberikan informasi yang dibutuhkan siswa untuk memenuhi beberapa informasi yang diperlukan seperti mengenalkan lingkungan baru dimasuki

¹ Budi Purwoko, Organisasi dan Manajemen Bimbingan Konseling, (Surabaya: Unesa University Press, 2008), h. 52.

² Prayitno dan Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan Konseling, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004), h. 259-260.

sekolah, kiat-kiat menghadapi ujian, cara belajar yang efektif, untuk mempermudah dan memperlancar berperannya konseli di lingkungan yang baru.

Layanan informasi merupakan layanan yang memberikan pemahaman kepada setiap siswa tentang berbagai hal yang diperlukan dalam rangka proses belajar mengajar di sekolah. Informasi terkait dengan proses belajar mengajar meliputi informasi tentang peralatan yang dibutuhkan, tujuan dari belajar atau hasil yang ingin dicapai, cara belajar yang efektif, segala sesuatu yang berkaitan dengan cara berkomunikasi dan kehidupan secara sosial dan budaya, maupun berbagai hal yang berkaitan dalam pendidikan.³

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa layanan informasi merupakan layanan yang dapat menunjang tercapainya tujuan belajar mengajar dan menjelaskan cara belajar yang efektif dalam segala sesuatu hal yang berkaitan dengan sosial, budaya maupun pendidikan. Kemajuan teknologi menuntut layanan informasi untuk menggunakan beberapa hasil kemajuan teknologi sebagai media untuk mempermudah proses pelaksanaan layanan informasi guna menarik minat peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah.

2. Tujuan Layanan Informasi

Tujuan layanan informasi adalah agar individu memiliki pengetahuan (informasi) yang memadai, baik tentang dirinya maupun tentang lingkungannya,

³ Akhmad Muhaimin Azzet, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2011), h. 62.

lingkungan perguruan tinggi, masyarakat, serta sumber-sumber belajar lainnya termasuk internet. Informasi yang diperlukan individu sangat diperlukan agar individu lebih mudah dalam membuat perencanaan dan mengambil keputusan.⁴

Layanan informasi sangat diperlukan oleh siswa karena kebutuhan siswa akan informasi sangat diperlukan agar lebih mudah dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya, terutama dalam bidang pribadi, sosial, belajar, karier dan dapat mengembangkan potensi secara optimal.⁵ Prayitno menjelaskan tujuan layanan informasi ada dua, yaitu umum dan khusus.⁶ Adapun penjelasannya yaitu:

- a. Tujuan umum layanan informasi adalah dikuasainya informasi tertentu oleh Siswa layanan. Informasi tersebut selanjutnya digunakan oleh siswa untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya.
- b. Tujuan khusus layanan informasi terkait dengan fungsi-fungsi konseling. Misalnya fungsi pemahaman paling dominan dan paling langsung diemban oleh layanan informasi. Peserta layanan memahami dengan berbagai seluk-beluknya sebagai isi layanan. Penguasaan informasi tersebut dapat digunakan untuk pemecahan masalah (apabila peserta bersangkutan mengalaminya); mencegah timbulnya masalah; mengembangkan dan memelihara potensi yang ada dan

⁴ Achmad Juntika Nurihsan, Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan, (Bandung: Refika Aditama, 2006), h. 19.

⁵ Dewa Ketut Sukardi, Pengantar Pelaksanaan ..., h. 259

⁶ Prayitno dan Erman Amti, Dasar-Dasar ..., h. 78.

untuk memungkinkan siswa yang bersangkutan membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.⁷

Yusuf Gunawan mengemukakan tujuan layanan informasi ada dua, yang bersifat umum dan khusus, di antaranya sebagai berikut.

a. Tujuan layanan informasi yang bersifat umum yaitu

- 1) Mengembangkan pandangan yang luas dan realistis mengenai kesempatan-kesempatan dan masalah-masalah kehidupan pada setiap tingkatan pendidikan.
- 2) Menciptakan kesadaran akan kebutuhan dan keinginan yang aktif untuk memperoleh informasi yang tepat mengenai pendidikan, pekerjaan dan sosial pribadi.
- 3) Mengembangkan ruang lingkup yang luas mengenai kegiatan pendidikan, pekerjaan, dan sosial budaya.
- 4) Membantu siswa untuk menguasai teknik memperoleh dan menafsirkan informasi agar siswa semakin maju dalam mengarahkan dan memimpin dirinya sendiri.
- 5) Mengembangkan sifat dan kebiasaan yang akan membantu siswa dalam mengambil keputusan, penyesuaian yang produktif dan memberikan kepuasan pribadi.

⁷ Prayitno, Layanan L1- L2, (Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004), h. 2-3.

- 6) Menyediakan bantuan untuk membuat pilihan tertentu yang progresif terhadap aktivitas khusus sesuai dengan kemampuan bakat minat siswa.

b. Sedangkan tujuan khusus dari layanan informasi adalah:

- 1) Memberikan pengertian tentang lapangan pekerjaan yang luas kepada masyarakat
- 2) Mengembangkan sarana yang dapat membentuk siswa untuk mempelajari secara intensif beberapa lapangan pekerjaan atau pendidikan yang tersedia dan yang selektif.
- 3) Membantu siswa agar lebih mengenal atau dekat dengan kesempatan kerja dan pendidikan di lingkungan masyarakat.
- 4) Mengembangkan perencanaan sementara dalam bidang pekerjaan dan pendidikan yang didasarkan pada belajar eksplorasi sendiri
- 5) Memberikan teknik-teknik khusus yang dapat membantu para siswa untuk membantu menghadapi kebutuhan-kebutuhan dan masalah-masalah setelah meninggalkan sekolah, seperti memperoleh pekerjaan, melanjutkan program berikutnya atau membentuk rumah tangga.⁸

Dalam hal pengembangan kemandirian, pemahaman dan penguasaan Siswa terhadap informasi yang diperlukannya akan memungkinkan siswa mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya secara objektif, positif, dan dinamis, mengambil keputusan, mengarahkan diri untuk kegiatan-kegiatan yang

⁸ Yusuf Gunawan, Pengantar Bimbingan ..., h. 90 - 91

berguna sesuai dengan keputusan yang diambil dan pada akhirnya dapat mengaktualisasikan diri secara terintegrasi. Dengan demikian, meskipun tujuan layanan informasi tampak sederhana dan tunggal, apabila penguasaan informasi benar-benar berkualitas tinggi, tidak mustahil Siswa dapat menggunakannya untuk keperluan yang lebih luas.⁹

Tujuan layanan informasi adalah agar siswa dapat mengetahui informasi yang selanjutnya dimanfaatkan untuk keperluan hidupnya sehari-hari dan perkembangan dirinya. Selain itu, apabila merujuk kepada fungsi pemahaman, layanan informasi bertujuan agar individu memahami berbagai informasi dengan segala seluk-beluknya. Penguasaan akan berbagai informasi dapat digunakan untuk mencegah timbulnya masalah, pemecahan suatu masalah, untuk memelihara dan mengembangkan potensi individu serta memungkinkan siswa membuka diri dalam mengaktualisasikan hak-haknya.¹⁰

Layanan informasi juga bertujuan untuk mengembangkan kemandirian, pemahaman dan penguasaan individu terhadap informasi yang diperlukannya dan akan memungkinkan individu:

- a. Mampu memahami dan menerima diri dan lingkungannya secara objektif, positif, dan dinamis.
- b. Mengambil keputusan

⁹ Prayitno, Layanan L1- L2 ..., h. 2-3.

¹⁰ Yusuf Gunawan, Pengantar Bimbingan ..., h. 92.

- c. Mengarahkan diri untuk kegiatan-kegiatan yang berguna sesuai dengan keputusan yang diambil
- d. Mengaktualisasikan secara terintegrasi.¹¹

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan layanan informasi adalah agar setiap siswa memperoleh informasi yang relevan dalam rangka memilih dan mengambil keputusan secara tepat guna pencapaian pengembangan diri secara optimal dan membekali siswa dengan berbagai informasi tentang kecemasan yang dialami siswa dalam mengikuti ujian guna mencapai kualitas hidup yang baik.

3. Jenis layanan informasi

Pada dasarnya jenis dan jumlah layanan informasi tidak terbatas, namun khusus dalam rangka pelayanan Bimbingan dan Konseling, Prayitno dan Erman Amti menjelaskan bahwa terdapat tiga jenis informasi, yaitu:¹²

- a. Informasi Pendidikan Dalam bidang pendidikan banyak individu yang berstatus siswa atau calon siswa yang dihadapkan pada kemungkinan timbulnya masalah atau kesulitan. Di antara masalah atau kesulitan tersebut berhubungan dengan pemilihan program studi, pemilihan sekolah fakultas dan jurusannya, penyesuaian diri dengan program studi, penyesuaian diri dengan suasana belajar dan putus sekolah. Siswa membutuhkan adanya keterangan atau informasi untuk dapat membuat pilihan dan keputusan yang bijaksana.

¹¹ Tohirin, Bimbingan dan Konseling ..., h. 147-148

¹² Prayitno, Layanan L1- L2 ..., h. 261 - 268.

- b. Informasi Jabatan Saat-saat transisi dari dunia pendidikan ke dunia kerja sering merupakan masa yang sangat sulit bagi banyak orang muda. Kesulitan itu terletak tidak saja dalam mendapatkan jenis pekerjaan yang cocok, tetapi juga dalam penyesuaian diri dengan suasana kerja yang baru dimasuki dan pengembangan diri selanjutnya.
- c. Informasi Sosial Budaya Hal ini dapat dilakukan melalui penyajian informasi sosial budaya yang meliputi, macam-macam suku bangsa, adat istiadat, agama dan kepercayaan, bagi para bahasa, potensi-potensi daerah dan kekhususan masyarakat atau daerah tertentu.¹³

Budi Purwoko juga menjelaskan bahwa jenis-jenis layanan informasi sangat penting bagi siswa di sekolah, terutama informasi tentang:

- a. Kondisi fisik sekolah, fasilitas yang tersedia, para guru, para karyawan, bagian administrasi dan lain sebagainya.
- b. Informasi tentang program studi di sekolah yang bersumber dari kurikulum yang berlaku.
- c. Informasi tentang cara belajar yang efisien, yang bersumber dari para pembimbing (guru konselor).
- d. Informasi tentang usaha kesehatan sekolah yang bersumber dari doctor dan para perawat kesehatan.¹⁴

¹³ Prayitno, Layanan L1- L2 ..., h. 261 - 268.

¹⁴ Budi Purwoko, Organisasi, h. 53

4. Pelaksanaan Layanan Informasi

Pelaksanaan layanan informasi dilakukan melalui enam tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil, tindak lanjut dan pelaporan.

Tahapan-tahapan layanan informasi berisi beberapa kegiatan sebagai berikut:

a. Perencanaan, yang mencakup kegiatan berikut:

- 1) Identifikasi kebutuhan informasi bagi peserta layanan
- 2) Menetapkan materi layanan informasi
- 3) Menetapkan subyek sasaran layanan
- 4) Menetapkan narasumber
- 5) Menetapkan prosedur, perangkat dan media layanan
- 6) Menyiapkan kelengkapan administrasi

b. Pelaksanaan, yang mencakup kegiatan:

- 1) Mengorganisasikan kegiatan layanan
- 2) Mengaktifkan peserta layanan
- 3) Mengoptimalkan penggunaan metode dan media

c. Evaluasi, yang mencakup kegiatan:

- 1) Menetapkan materi evaluasi
- 2) Menetapkan prosedur evaluasi
- 3) Menyusun instrumen evaluasi
- 4) Mengaplikasikan instrumen evaluasi
- 5) mengolah hasil aplikasi instrument

d. Analisis hasil evaluasi, yang mencakup kegiatan:

- 1) Menetapkan norma/standar evaluasi
- 2) Melakukan analisis
- 3) Menafsirkan hasil analisis

e. Tindak lanjut, yang mencakup kegiatan:

- 1) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut
- 2) Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut pihak terkait
- 3) Melaksanakan rencana tindak lanjut

f. Pelaporan, yang mencakup kegiatan:

- 1) Menyusun laporan layanan orientasi
- 2) Menyampaikan laporan kepada pihak terkait
- 3) Mendokumentasikan laporan.¹⁵

Menurut Prayitno dan Erman Amti terdapat tiga alasan utama mengapa layanan informasi perlu diselenggarakan, yaitu:

- a. Membekali siswa dengan berbagai macam pengetahuan tentang lingkungan yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang dihadapi berkenaan dengan lingkungan sekitar, pendidikan, jabatan, maupun sosial budaya
- b. Memungkinkan siswa dapat menentukan arah hidupnya “kemana siswa ingin pergi”. Syarat dasar untuk dapat menentukan arah hidup adalah apabila siswa

¹⁵ Tohirin, Bimbingan dan Konseling ..., h. 152

mengetahui informasi yang harus dilakukan serta bagaimana bertindak secara kreatif dan dinamis berdasarkan atas informasi-informasi yang ada.

c. Setiap siswa adalah unik.¹⁶

Melalui uraian di atas menunjukkan bahwa penyelenggaraan layanan informasi sangat penting bagi siswa, karena siswa membutuhkan informasi yang relevan sebagai bekal dalam menghadapi berbagai macam dinamika kehidupan secara positif dan rasional, baik sebagai pelajar maupun anggota masyarakat. Alasan penyelenggaraan layanan informasi, pertama, untuk membuktikan bahwa layanan informasi dapat mencegah kecemasan siswa untuk mengikuti proses belajar mengajar dan siswa mampu berperan aktif dalam mengikuti proses belajar .

B. Kecemasan Belajar

1. Pengertian kecemasan

Kecemasan berasal dari bahasa latin, yang berarti kaku dan ango - anci yang berarti mencekik. Dalam kamus bahasa Inggris, kecemasan yaitu anxiety, yang berarti suatu keadaan khawatir dan mengeluh bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.¹⁷ Sedangkan dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, kecemasan adalah merasa sangat gelisah, takut dan khawatir.¹⁸

¹⁶ Prayitno dan Erman Amti, Dasar-Dasar Bimbingan ..., h. 260-261

¹⁷ A.S. Hornby, Oxford Advanced Learner's Dictionary, (New York: Oxford University Press, 2010), h. 893

¹⁸ W. J. S. Poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia, (Jakarta: Balai Pustaka, 2015), h. 910.

Zakiah Daradjat menjelaskan “Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik)”.¹⁹

Lazarus mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan di ikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.²⁰

Sigmund Freud tentang kecemasan, Sigmund Freud berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat.

Setiap individu mempunyai kecemasannya sendiri. Banyak hal yang dicemaskan oleh setiap individu, misalnya pada kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kecemasan seseorang. Hal tersebut dianggap normal apabila seorang individu sedikit cemas

¹⁹ Zakiah Daradjat, Kesehatan Mental, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2010), h. 45.

²⁰ Tim MGBK.. Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I.(jakarta: PT.Grasindo, 2010). Hal: 17

dengan aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan tersebut dapat bermanfaat apabila mendorong individu agar melakukan pemeriksaan medis ataupun memotivasi diri untuk melakukan hal yang positif (Nevid, Rathus, & Greene, 2006).

Spielberger (1971) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu bentuk emosi yang berdasarkan oleh simbol-simbol, kewaspadaan, dan unsur-unsur yang tidak pasti. Selanjutnya dijelaskan bahwa konsep ancaman yaitu penilaian dari orang lain yang bersifat negatif sehingga mengancam diri individu tersebut. Kecemasan juga merupakan keadaan yang mana pola tingkah laku direpresentasikan dengan keadaan emosional yang dihasilkan dari pikiran-pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan (Purnamarini, Setiawan & Hidayat, 2016).

Kecemasan merupakan suatu keadaan apprehensi atau khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.²¹ Banyak hal yang menimbulkan kecemasan seperti halnya kesehatan. Freud dalam kutipan Yustinus Sumiuno menyatakan “Kecemasan adalah suatu keadaan perasaan efektif yang tidak menyenangkan disertai dengan sensasi fisik yang memperingatkan orang terhadap bahaya yang akan datang. Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan”.²² Apabila dilihat dari segi pendekatan belajar, maka kecemasan merupakan suatu respons ketakutan yang terkondisi secara klasik dan gangguan kecemasan, yang

²¹ Nevid Jeffereys, dkk, Psikologi Abnormal, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 163.

²² Yustinus Sumiuno, Teori Kepribadian dan Terapi Psiko Analitik Freud, (Yogyakarta: Kanisius, 2006), h. 87.

terjadi apabila respons ketakutan diasosiasikan dengan suatu stimulus yang seharusnya tidak menimbulkan kecemasan. Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan kekhawatiran dan rasa takut dalam tingkat yang berbeda-beda.

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negative dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan dimasa yang akan datang dengan perasaan khawatir. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku, dan respon-respon fisiologis.²³

Cemas merupakan satu reaksi normal terhadap perubahan lingkungan yang membawa ciri alam perasaan yang tidak nyaman dan mengunggguh seolah ada bahaya terhadap nyawa yang perlu dilakukan. Oleh sebab itu kecemasan menimbulkan satu persiapan untuk menghadapi segala kemungkinan melawan atau melarikan diri. Dalam keadaan siap sebelum bertindak inilah reaksi cemas paling terasa. Biasanya setekah peristiwa terjadi maka keadaan cemas ini tidak nampak lagi, tetapi usaha melawan dan melarikan diri yang dikerjakan oleh yang bersangkutan²⁴

Menurut Jeffrey S Nevid (2003) Kecemasan (anxiety) adalah suatu keadaan apprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan

²³ Durand, V Mark. *Hubungan antara pola piker dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa fakultas keguruan*. Skripsi

²⁴ Roan, Wicaksana Martin *What is Social Axiety*. www.Sosial Anxiety(1976)

segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan kita, relasi sosial, ujian, karier, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Adalah normal, bahkan adaptif untuk sedikit cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong kita untuk melakukan pemeriksaan medis secara reguler atau memotivasi kita untuk belajar menjelang ujian. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau bila sepertinya datang tanpa ada penyebabnya yaitu, bila bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari.

1. Jenis dan Tingkat Kecemasan

a. Jenis Kecemasan

Sigmund Freud sang pelopor psikoanalisis banyak mengkaji tentang kecemasan ini, dalam kerangka teorinya, kecemasan dipandang sebagai komponen utama dan memegang peranan penting dalam dinamika kepribadian seorang individu.

Freud membagi kecemasan kedalam tiga tipe yaitu kecemasan realistik, kecemasan neurotik, dan kecemasan moral.

- a. Kecemasan realistik yaitu rasa takut terhadap ancaman atau bahaya nyata yang ada dilingkungan maupun di dunia luar.

- b. Kecemasan neurotik yaitu rasa takut, jangan-jangan insting-insting (dorongan Id) akan lepas dari kendali dan menyebabkan dia berbuat sesuatu yang dapat membuatnya dihukum. Kecemasan neurotik bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap hukuman yang akan menimpanya jika suatu insting dilepaskan. Kecemasan neurotik berkembang berdasarkan pengalaman yang diperoleh pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman dari orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan implusif.²⁵
- c. Kecemasan moral yaitu rasa takut terhadap suara hati (super ego) . orang-orang yang memiliki super ego baik cenderung merasa bersalah atau malu jika mereka berbuat atau berpikir sesuatu yang bertentangan dengan moral. Sama halnya dengan kecemasan neurotik, kecemasan moral juga berkembang pada masa kanak-kanak terkait dengan hukuman atau ancaman orang tua maupun orang lain yang mempunyai otoritas jika dia melakukan perbuatan yang melanggar norma.²⁶

²⁵ Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2017),

3) Kecemasan Realitas (realistic anxiety) Merupakan kecemasan individu akibat ketakutan menghadapi realitas

²⁶ Tim MGBK.. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I.*(jakarta: PT.Grasindo, 2010). Hal: 18

b. Faktor yang mempengaruhi kecemasan

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan seseorang meliputi beberapa aspek antara lain, terdapat komponen genetik terhadap kecemasan, scan otak dapat melihat perbedaan terutama pada pasien kecemasan yang respons dengan signal berbahaya, sistem pemrosesan informasi dalam seseorang berjalan dengan singkat (hal ini dapat direspons dengan suatu ancaman sebelum yang bersangkutan menyadari ancaman tersebut), akar dari gangguan kecemasan mungkin tidak akan menjadi pemisahan mekanisme yang menyertainya namun terjadi pemisahan mekanisme yang mengendalikan respons kecemasan dan yang menyebabkan situasi diluar kontrol.

Proses terjadinya kecemasan Perasaan tidak nyaman atau terancam pada ansietas diawali dengan adanya factor predisposisi dan faktor presipitasi.²⁷

1. Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi adalah faktor resiko yang mempengaruhi jenis dan jumlah sumber yang dapat digunakan individu untuk mengatasi .Berbagai teori dikembangkan mengenai factor predisposisi terjadinya ansietas.

2. Biologi (Fisik)

Penelitian terkini berfokus pada penyebab biologis terjadinya ansietas yang berlawanan dengan penyebab psikologis. Beberapa individu yang

²⁷ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawitas, Teori-teori..., h. 145-147.

mengalami episode sikap bermusuhan, iritabilitas, perilaku sosial dan perasaan menyangkal terhadap kenyataan hidup dapat menyebabkan ansietas tingkat berat bahkan ke arah panik. Salah satu faktor penyebab secara fisik yaitu adanya gangguan atau ketidak-seimbangan pada fisik seseorang.

3. Gangguan fisik

Gangguan fisik yang dapat menyebabkan ansietas adalah antara lain gangguan otak dan saraf (neurologis) seperti cedera kepala, infeksi otak, dan gangguan telinga dalam, gangguan jantung, seperti kelumpuhan jantung dan irama jantung yang abnormal (aritmia), gangguan hormonal (Endrokrin) seperti kelenjar adrenal atau thyroid terlalu aktif, gangguan paru-paru (pernafasan) berupa asma, paru-paru obstruktif kronis atau COPD.

4. Mekanisme terjadinya kecemasan akibat gangguan fisik

Dari neurotransmitter Gamma Aminobutyric Acid (GABA), yang mengontrol aktifitas neuron di bagian otak yang berfungsi untuk pengeluaran ansietas. Mekanisme kerja terjadinya ansietas diawali dengan penghambatan neurotransmitter di otak oleh GABA. Ketika bersilangan di sinaps dan mencapai atau mengikat ke reseptor GABA di membran postsinaps, maka saluran reseptor terbuka, diikuti oleh pertukaran ion-ion. Akibatnya terjadi penghambatan atau reduksi sel yang dirangsang dan kemudian sel beraktifitas dengan lamban. Mekanisme biologis ini menunjukkan bahwa ansietas terjadi karena adanya masalah terhadap efisiensi proses neurotransmitter. Neurotransmitter sendiri adalah utasan kimia khusus yang membantu

informasi bergerak dari sel saraf ke sel saraf. Jika neurotransmitter keluar dari keseimbangan, pesan tidak bisa melalui otak dengan benar. Hal ini dapat mengubah cara otak bereaksi dalam situasi tertentu, yang menyebabkan kecemasan.

5. Psikologis

Pendapat yang dikemukakan oleh Taylor kecemasan merupakan pengalaman subyektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai bentuk reaksi umum dan ketidak-mampuan menghadapi masalah atau munculnya rasa tidak aman pada individu. Kecemasan muncul dikarenakan adanya ketakutan atas sesuatu yang mengancam padaseseorang, dan tidak ada kemampuan untuk mengetahui penyebab dari kecemasan tersebut. Freud mengemukakan bahwa lemahnya ego akan menyebabkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. Freud berpendapat bahwa sumber ancaman terhadap ego tersebut berasal dari dorongan yang bersifat insting dari id tuntutan-tuntutan dari superego. Freud juga mengatakan jika pikiran menguasai tubuh maka ini berarti bahwa ego yang menguasai pikiran dan pikiran berkuasa secara mutlak.

Freud menyatakan bahwa ego disebut sebagai eksekutif kepribadian, karena ego mengontrol pintu-pintu ke arah tindakan, memilih segi-segi lingkungan kemana ia akan memberikan respon, dan memutuskan insting-insting manakah yang akan dipuaskan dan bagaimana caranya. Dalam melaksanakan fungsi-fungsi eksekutif

ini, ego harus berusaha mengintegrasikan tuntutan id, superego, dan dunia luar yang sering bertentangan.

Hal ini sering menimbulkan tegangan berat pada ego dan menyebabkan

timbulnya kecemasan. Freud membagi teori kecemasan menjadi 3 yaitu:

- a. ID/Impulse anxiety : perasaan tidak nyaman pada anak
 - b. Separation anxiety : pada anak yang merasa takut akan kehilangan kasih sayang orangtuanya
 - c. Castration anxiety : merupakan fantasi kastrasi pada masa kanak-kanak yang berhubungan dengan pembentukan impuls seksual
 - d. Super Ego anxiety : pada fase akhir pembentukan super ego yaitu pra-pubertas.
6. Sosial Budaya

Cara hidup orang di masyarakat juga sangat mempengaruhi pada timbulnya ansietas. Individu yang mempunyai cara hidup sangat teratur dan mempunyai falsafah hidup yang jelas maka pada umumnya lebih sukar mengalami ansietas. Budaya seseorang juga dapat menjadi pemicu terjadinya ansietas. Hasil survey yang dilakukan oleh Mudjadid, dkk tahun 2006 di lima wilayah pada masyarakat DKI Jakarta didapatkan data bahwa tingginya angka ansietas disebabkan oleh perubahan gaya hidup serta kultur dan budaya yang mengikuti perkembangan kota. Namun demikian, faktor predisposisi di atas

tidaklah cukup kuat menyebabkan seseorang mengalami ansietas apabila tidak disertai factor presipitasi (pencetus).²⁸ .

c. Ciri-ciri Kecemasan

Menurut Jeffrey S.Neid dkk, ada beberapa kecemasan,yaitu:²⁹

1. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya kegelisahan, kegugupan, tangan atau tubuh yang lain bergetar, dan jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang.
2. Ciri-ciri behavioral dari kecemasan, diantaranya perilaku menghindar, perilaku melekat, dan perilaku terguncang.
3. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya khawatir tentang sesuatu, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Sumanto menyatakan ciri-ciri kecemasan terbagi atas dua *indikator* yaitu, indikator fisik dan psikis. Indikator fisik dalam kecemasan meliputi sakit kepala, sakit perut tanpa ada sebab fisik, berkeringat, berbicara tersendat. Indikator psikis dalam kecemasan meliputi kikuk, tidak dapat diam, kebingungan.³⁰

1. Secara fisik meliputi kegelisahan,kegugupan,tangan atau anggota tubuh yang bergemetar atau gemetar, banyak berkeringat mulut atau

²⁸ <http://kajianpsikologi.blogspot.com/2012/01/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>, di akses

²⁹ Nevid, ddk,*Psikologi Abnormal*,(Jakarta Erlangga,2005), h.163

³⁰ Hadiya Risyadi ‘‘Penulisan kecemasan dalam menghadapi ujian Semester melalui telknik Desensititasi sistematis pada siswa kelas X di SMA N 1 Pleret’’

kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing merasa lemas, mati rasa selalu buang air kecil, merasa sensitive

2. Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat, dan perilaku terguncang.
3. Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan control, ketakutan akan ketidakmampuan untuk menghadapi sesuatu.

Soemanto menyatakan ciri-ciri kecemasan terbagi atas dua indikator yaitu, indikator fisik dan psikis. Indikator fisik dalam kecemasan meliputi sakit kepala, sakit perut tanpa ada sebab fisik, berkeringat, berbicara tersendat. Indikator psikis dalam kecemasan meliputi kikuk, tidak dapat diam, kebingungan.

Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, banyak berkeringat, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar keras atau berdetak kencang, pusing, merasa lemas, mati rasa, selalu buang air kecil, merasa sensitif.

1. Secara behavioral meliputi perilaku menghindar, perilaku melekat, dan perilaku terguncang.

2. Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu atau ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berfikir bahwa semuanya tidak dapat lagi dikendalikan, merasa sulit memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi.

Berdasarkan dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami kecemasan memiliki ciri-ciri, antara lain seperti ciri fisik yaitu kecemasan yang tampak dari individu yang mengalami kecemasan, ciri behavioral yaitu kecemasan yang tampak dari individu namun dilihat dari segi perilakunya yang menghindar, dan ciri kognitif yaitu kecemasan yang dialami individu sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.

d. Aspek-aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazeleus dalam Register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal di bawah ini :

1. Kekhawatiran (Worry) Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.

2. Emosionalitas (emosionalitas) Emosionalitas (emosionalitas) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference)Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.³¹

e. Kecemasan Menurut Perspektif Islam

Menurut pandangan islam, Adnan Syarif mengemukakan bahwa penyebab ketakutan adalah kehendak Allah SWT sebagaimana terdapat dalam firman-Nya Al-Qur an surat Al-Anbiya' ayat 37 dan surat An-Nisa' ayat 28 Allah telah menciptakan manusia dalam keadaan memiliki sifat cemas (berkeleluhan) dan tergesa-gesa karena pengaruh susunan sistem syafaatnya atau sangat peka (*over sensitive*) dalam perasaan maupun perilakunya serta dalam menghadapi berbagai factor internal maupun eksternal yang mengitarinya, yang seringkali membayangkan diri dan kehidupannya semua itu adalah bentuk kasih sayang Allah kepada dirinya dan penjagaannya atas kehidupannya.

M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawitas, Teori-teori Psikologi, (Jogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2017), h. 144.

³¹ Ghufroon M. Nur dan Wati S, Rini. Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan Anda .(Yogyakarta: Galang Press, 2012) hal: 143-144.

- a. Ketakutan terdapat dalam surat *Al-ahzab ayat 19*.
- b. Kegelisian (kurang sabar) terdapat dalam surat *Al- Ma'aarij ayat 20*

2. Pengertian Kecemasan Belajar

Kecemasan belajar merupakan perwujudan sikap seorang pelajar yang cemas pada bidang akademiknya kerana berbagai faktor. Kecemasan belajar sangat umum terjadi pada siswa dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan belajar merupakan suatu keadaan yang dapat menghambat proses belajar. Kecemasan belajar terjadi akibat faktor internal maupun eksternal, karena kecemasan saat belajar tidak hanya terjadi akibat kecemasan pada diri sendiri tetapi juga karena cemas dengan pelajaran, dengan guru disekolah,dll.

Menurut Nawangsari menerangkan bahwa kecemasan belajar adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan dalam belajar meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi saat belajar berlangsung.³²

Rasa takut yang ditimbulkan oleh adanya ancaman belajar menyebabkan seseorang akan menghindar diri dan sebagainya. Kecemasan dapat ditimbulkan oleh bahaya dari luar, mungkin juga bahaya dari dalam diri seseorang, dan pada umumnya

³² Naning,Eky Saputri. Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan. Konseling kelompok dengan teknik self control terhadap kecemasan belajar siswa. FITK UMM

ancaman itu samar- samar. Bahaya dari timbul bila ada sesuatu yang tidak dapat diterimanya. Misalnya pikiran, perasaan, keinginan, dan dorongan. Didalam situasi belajar yang menekan juga cenderung menimbulkan kecemasan pada diri siswa.

Dalam hal ini, Spielberger membedakan kecemasan atas dua bagian yaitu : Kecemasan sebagai suatu sifat (trait anxiety), yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar bersifat subyektif, dan meningginya aktifitas system syaraf otonom. Sebagai suatu keadaan, kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus, misalnya situasi tes.³³

Rasa cemas besar pengaruhnya pada tingkah laku manusia. Penelitian yang dilakukan membuktikan siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi tidak berprestasi sebaik siswa- siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah pada beberapa jenis tugas, yaitu tugas-tugas yang ditandai dengan tantangan, kesulitan, penilaian prestasi, dan batasan waktu. Misalnya dalam penelitian Sarason dan kawan- kawan yang memberikan suatu tugas yang meminta pemikiran analitis pada siswa-siswa dengan tingkat kecemasan tinggi dan rendah, dengan memberikan batasan waktu dan tanpa batasan waktu. Siswa- siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi membuat lebih banyak kesalahan pada situasi waktu yang terbatas, sedangkan siswa-

³³ Slameto, Belajar dan Faktor- faktor yang mempengaruhinya, (Jakarta: Rineka Cipta, 203),h. 185.

siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah lebih banyak membuat kesalahan dalam situasi yang tidak terbatas. Interaksi ini jelas menunjukkan kelemahan siswa-siswa dengan tingkat dalam situasi yang sangat menekan.

Data yang dikumpulkan Spielberger menunjukkan bahwa pada tahap dimana pekerjaan sekolah paling menantang bagi siswa (tidak terlalu sulit atau terlalu mudah), siswa- siswa dengan tingkat kecemasan yang rendah berprestasi lebih baik dari pada siswa-siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi.³⁴

Oleh karena itu pengajar dan konselor seharusnya bekerja sama agar dapat memberikan kehangatan dan dorongan serta sedikit kritik yang diperlukan pada siswa- siswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi, agar mereka dapat berprestasi dengan sebaik-baiknya.

Peneliti menyimpulkan kecemasan dalam belajar adalah, rasa khawatir yang terlalu berlebihan yang dialami oleh seseorang sehingga mempengaruhi rasa percaya diri siswa, dan jika kecemasan yang dialami siswa tingkat tinggi akan berpengaruh terhadap perkembangan prestasi siswa.

1. Faktor- Faktor Kecemasan Belajar

Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Menurut Akhmad Sudrajat ada tiga faktor penyebab tingginya kecemasan pada diri siswa, yaitu:

³⁴ Slameto, Belajar dan Faktor- faktor yang mempengaruhinya, (Jakarta: Rineka Cipta, 203),h. 186.

- a. Target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang kompetitif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian yang sangat ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan yang bersumber dari faktor kurikulum.
- b. Sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, terlalu tegas dan kurang kompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru.
- c. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar sangat terbatas juga merupakan faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor manajemen sekolah.³⁵

2. Upaya Guru BK Mengatasi Kecemasan Belajar

Suharsimi Arikunto (1993) menyatakan kecemasan harus diusahakan menyingkirkannya, atau sekurang-kurangnya dapat ditekan menjadi minimal. Mengingat dampak negatifnya, maka perlu ada upaya- upaya tertentu untuk mencegah dan mengurangi kecemasan siswa disekolah. Upaya- upaya tersebut menurut Akhmad Sudrajat diantaranya dapat dilakukan melalui :

³⁵ Supri Yanti, Jurnal Ilmiah Konseling Volume 2 Nomor 1 Januari 2013, Hubungan Antara Kecemasan Belajar Dengan Motivasi Belajar. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

- a. Menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan Selama kegiatan pembelajaran berlangsung guru seyogyanya dapat mengembangkan sense of humor dirinya maupun para siswanya
- b. Melakukan kegiatan selingan, misalnya “game” atau “ Ice break” tertentu, terutama dilakukan pada saat suasana kelas sedang tidak kondusif. Dalam hal ini keterampilan guru dalam mengembangkan dinamika kelompok sangat diperlukan.
- c. Sewaktu-waktu ajaklah siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran di luar kelas, sehingga dalam proses pembelajaran tidak selamanya siswa harus terkurung di dalam kelas.
- d. Memberikan materi dan tugas-tugas akademik dengan tingkat kesulitan yang moderat, artinya tidak terlalu mudah dan tidak terlalu sulit.
- e. Menggunakan pendekatan humanistik dalam pengelolaan kelas
- f. Mengembangkan sistem penilaian yang menyenangkan, dengan
- g. memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan penilaian diri atas tugas dan pekerjaan yang telah dilakukannya.
- h. Pengembangan manajemen sekolah yang memungkinkan tersedianya sarana dan prsarana pokok yang dibutuhkan untuk kepentingan pembelajaran siswa, seperti ketersediaan alat tulis, tempat duduk, ruangan kelas dan sebagainya. Menciptakan lingkungan yang nyaman dan terbebas dari berbagai gangguan, terapkan disiplin sekolah yang manusiawi serta hindari bentuk tindakan kekerasan fisik maupun psikis di sekolah, baik yang dilakukan oleh guru,

teman maupun orang-orang yang berada di luar sekolah. Mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pelayanan bimbingan dan konseling dapat dijadikan sebagai kekuatan inti di sekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa, misalnya melalui kegiatan bimbingan kelompok, konseling kelompok atau kegiatan ekstra kurikuler. Hal ini berarti ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya.

Melalui upaya-upaya di atas diharapkan para siswa dapat terhindar dari berbagai bentuk kecemasan dan mereka dapat tumbuh dan berkembang menjadi individu yang sehat secara fisik maupun psikis.³⁶

³⁶ Supri Yanti, Jurnal Ilmiah Konseling Volume 2 Nomor 1 Januari 2013, Hubungan Antara Kecemasan Belajar Dengan Motivasi Belajar. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang

BAB III

MOTODELOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (field research) dengan menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian.³⁷

Metode yang akan peneliti gunakan dalam penelitian adalah rancangan metode eksperimen, yang artinya mengidentifikasi atau menunjukkan adanya suatu pengujian (tes).³⁸ Jenis yang peneliti ambil di dalam metode eksperimen adalah pre-Experimental (pra-eksperimen) dengan desain One Group Pre-testPost-test-Design yang artinya melihat perbandingan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.³⁹ Desainnya sebagai tabel 3.1 di bawah ini:

O_1	X	O_2
-------	---	-------

Gambar 3.1. One-Group Pretest-Posttest Design

³⁷ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D), (Bandung: Alfabeta, cv, 2016), h. 14.

³⁸ Nyoman Dantes, Metode Penelitian, (Yogyakarta: ANDI, 2012), h. 94.

³⁹ Juliansyah Noor, Metodologi Penelitian, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 115.

Keterangan :

O1 : Kondisi awal kecemasan Siswa di sekolah sebelum diberikan perlakuan (pre-test)

O2 : Adanya perlakuan dengan menggunakan layanan Informasi

X : Kondisi akhir kecemasan Siswa di sekolah setelah diberikan perlakuan (post-test).

Pada desain tabel 3.1 di atas, peneliti melakukan satu kali pengukuran pada suatu objek di depan (pre-test) sebelum adanya perlakuan (treatment), kemudian peneliti memberikan perlakuan (treatment) tertentu sebanyak 2 kali dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi untuk kedua kalinya (post-test).

B. Lokasi Populasi dan Sampel

1. Lokasi

Lokasi penelitian adalah SMA Negeri 1 Kluet Selatan Tahun Ajaran 2020/2021. Berdasarkan hasil dari pengamatan studi pendahuluan yang dilakukan, jumlah Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMA Negeri 1 BK Kluet Selatan berjumlah 1 orang.

2. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁰ Populasi adalah

⁴⁰ Sugiyono, Metode Penelitian ..., h. 117.

seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan.⁴¹

Menurut Rusdin Pohan, populasi adalah keseluruhan dari objek peneliti.⁴² Jadi populasi adalah keseluruhan obyek penilaian yang terdiri dari benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, tes nilai, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu.

Populasi dalam penelitian ini yaitu Siswa kelas X SMA Negeri 1 Kluet Selatan yang berjumlah sebanyak 72 Siswa. Pertimbangan memilih kelas X karena telah melakukan observasi awal dan pada jenjang awal SMA Siswa mengalami penyesuaian lingkungan baru sehingga Siswa cemas dalam menyampaikan pendapat atau berbicara di depan orang umum. Jumlah populasi dapat dilihat dalam tabel 3.2 di bawah ini :

Tabel 3.2
Jumlah Populasi Penelitian
Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kluet Selatan

no	kelas	Jumlah siswa
1	X	72
Jumlah		72

(Sumber: Data sekolah, 2020)

⁴¹ S. Margono, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 118

⁴² Burhan Bungin, Metodologi Penelitian Kuantitatif, (Jakarta: Kencana, 2009), h. 99.

3. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang dipilih untuk sumber data.⁴³ Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan teknik nonprobability sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang kepada seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel.⁴⁴ Adapun jenis nonprobability sampling, yang digunakan peneliti adalah purposive sampling. Menurut Juliansyah purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak untuk dijadikan sampel.⁴⁵

Sampel tersebut diambil berdasarkan ciri-ciri kecemasan dalam Belajar yang dimiliki oleh Siswa dalam berbicara di depan kelas, seperti kecemasan tersebut dilihat dari ciri-ciri fisik (kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang lain bergetar atau gemetar, dan jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang), ciri-ciri behavioral (perilaku menghindar dan perilaku melekat), dan ciri-ciri kognitif (khawatir tentang sesuatu, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 orang Siswa. Jumlah sampel dapat dilihat dalam tabel 3.3 di bawah ini:

⁴³ Sukardi, Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011), h. 54.

⁴⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan..., h. 112.

⁴⁵ Juliansyah Noor, Metodologi Penelitian..., h. 155.

Tabel 3.3
Jumlah Anggot⁴⁶a Sampel Penelitian Siswa
Kelas X SMA Negeri 1 Kluet Selatan

No	Kelas	Siswa	Jumlah sampel
1	X-IPA 3	25	8
Jumlah		25	

Berdasarkan tabel 3.3 di atas, alasan pemilihan dua kelas dalam penelitian ini, berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari guru bimbingan konseling kepada siswa yang memiliki kecemasan dalam Belajar di kelas X IPA-3 dengan jumlah 25 .

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati.⁴⁷ Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala likert dan lembar observasi. Skala Likert yang digunakan yaitu untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁴⁸Skala likert dalam penelitian ini dengan bentuk checklist.

Lembar observasi dalam penelitian ini adalah prosedur penerapan Layanan Informasi untuk mengurangi kecemasan dalam Belajar pada Siswa di SMA Negeri 1 Kluet Selatan. Dimana lembar observasi dalam penelitian ini berbentuk checklist.

⁴⁷ Sugiyono, Metodologi Penelitian Pendidikan, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 118.

⁴⁸ Sugiyono, Metode Penelitian, h. 134.

Setiap butir-butir pernyataan di dalam instrumen merupakan gambaran tentang kecemasan dalam Belajar pada Siswa.

Kisi-kisi instrumen kecemasan dalam Belajar Siswa dikembangkan dari ciri-ciri kecemasan. Dimana di dalam kisi-kisi instrumen ini terdapat variabel, indikator, sub indikator, pernyataan positif (favorable), pernyataan negatif (unfavorable) total jumlah item pernyataan. Jumlah item pernyataan positif (favorable) sebanyak 9, dan item pernyataan negatif (unfavorable) sebanyak 16 sehingga total keseluruhan menjadi 34 item pernyataan. Kisi-kisi instrumen kecemasan dalam Belajar Siswa dapat dilihat pada tabel 3.4 di bawah ini:

KISI-KISI INSTRUMEN KECEMASAN

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Total
			+	-	
Kecemasan	Ciri-ciri Fisik	Kegelisahan, kegugupan	3, 6, 7,	1, 2, 4, 5	7
		Tangan atau anggota tubuh yang lain bergetar atau gemetar	11, 12	8, 9, 10	5
		Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang	14, 15, 16	13, 17, 18	6
	CIRI BEHAVIORAL	Perilaku menghindar	20, 22	19, 21	4

Variabel	Indikator	Sub Indikator	Pernyataan		Total
			+	-	
		Perilaku melekat	24,25	23	3
	CIRI KOGNITIF		28	26, 27	3
		Pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan	30	29	2
		Sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran	31, 33	32, 34	4
Jumlah Total keseluruhan					34

Berdasarkan tabel 3.4 di atas, terlihat dari 3 ciri-ciri kecemasan terdapat 34 item pernyataan, yang terdiri dari 9 item favorable (positif) dan 13 item unfavorable (negatif). Butir pernyataan favorable (positif) pada alternatif jawaban Siswa diberi skor 1-5. Apabila siswa menjawab pada kolom Selalu (SL) diberi skor 5, kolom Sering (SR) diberi skor 4, kolom Kadang-Kadang (KK) diberi skor 3, kolom Jarang (JR) diberi skor 2, dan pada kolom Tidak Pernah (TP) diberi skor 1. Sedangkan butir pernyataan unfavorable (negatif) apabila Siswa menjawab pada kolom Selalu (SL) diberi skor 1, kolom Sering (SR) diberi skor 2, kolom Kadang-Kadang (KK) diberi skor 3, kolom Jarang (JR) diberi skor 4, dan pada kolom Tidak Pernah (TP) diberi

skor 5. Semakin tinggi alternatif jawaban Siswa maka semakin rendah tingkat kecemasan Siswa, dan apabila semakin rendah alternatif jawaban Siswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan Siswa. Ketentuan pemberian skor kecemasan Siswa dapat dilihat pada tabel 3.5 di bawah ini:

Tabel 3.5
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

No	Pilihan Jawaban	Bobot Nilai	
		Favourable (+)	Unfavourable (-)
1	Selalu (SL)	5	1
2	Sering (SR)	4	2
3	Kadang-kadang (KK)	3	3
4	Jarang (JR)	2	4
5	Tidak Pernah (TP)	1	5

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti terlebih dahulmelakukan tahapan validitas instrumen. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk dilakukan penimbangan oleh 3 orang dosen ahli yaitu Ibu Sri Dasweni M. Pd, Ibu Wanty Khaira S. Ag., M. Ed, dan Ibu Asriyana M. Pd untuk menguji kelayakan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang dibuat.

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan dan keshahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau shahih

mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Valid berarti bahwa instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur.⁴⁹

Uji validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keandalan atau keabsahan suatu alat ukur.⁵⁰ Uji Validitas diuji cobakan pada kelas X SMA Negeri 9 Banda Aceh Tahun Ajaran 2019/2020 pada tanggal 22 Juli 2019 yang berjumlah 30 Siswa. Pengujian validitas butir item yang dilakukan dalam penelitian adalah seluruh item yang terdapat dalam skala kecemasan dalam Belajar Siswa. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26. Lebih jelasnya hasil perhitungan validitas dengan menggunakan rumus product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$y = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara variable x dan variabel y, dua variable yang dikorelasikan (product moment)

N : Number of Cases.

⁴⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 211.

⁵⁰ Sunjoyo, dkk, *Aplikasi SPSS untuk Smart Riset (Program IBM SPSS 21.0)*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 38.

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y

$\sum X$: Jumlah seluruh skor X $\sum Y$: Jumlah seluruh skor Y⁵¹

Selanjutnya, hasil dari perhitungan validitas tersebut dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika r hitung $\geq r$ tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrument tersebut berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan valid. Namun sebaliknya, apabila r hitung $\leq r$ tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrumen tersebut tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total, dan ini berarti instrument tersebut dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas dilakukan terhadap 47 item pernyataan dengan jumlah subjek 30 Siswa. Dari 47 item pernyataan diperoleh 34 item pernyataan yang valid dan 13 item tidak valid. Hasil uji validitas butir item dapat dilihat pada table 3.6 di bawah ini:

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Butir Item

Kesimpulan	Item	Jumlah
Valid	1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19, 20,21,22, 25,27,29,30,31,32,35,38,39,44,45,46,47	34
Tidak Valid	6, 23, 24, 26, 28, 33, 34, 36, 37, 40, 41, 42, 43	13

⁵¹ Subaca, Statistik Pendidikan, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), h. 148.

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas adalah konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda.⁵² Reliabilitas berarti keterpercayaan atau keandalan, dimana suatu instrumen dapat dinyatakan andal dan terpercaya apabila instrumen tersebut dapat memberikan hasil yang sama setelah berkali-kali dilakukan pengukuran terhadap responden.

Reliabilitas penting dilakukan agar dapat menentukan kualitas instrumen yang dikembangkan serta dapat diketahui apakah suatu instrumen layak untuk digunakan atau sebaliknya. Sebagai tolak ukur untuk menginterpretasikan derajat reliabilitas, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada tabel 3.7 di bawah ini.⁵³

Tabel 3.7
Interval Koefisien Derajat Reliabilitas

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,000	Sangat kuat

(Sumber: Sugiyono, 2009)

⁵² Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri, 2014), h. 234-242.

⁵³ Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 231.

Berdasarkan tabel 3.7 di atas, dijelaskan bahwa jika hasil reliabilitas 0,00-0,199 maka tingkat reliabilitas kategori sangat rendah, jika 0,20-0,399 maka tingkat reliabilitas kategori rendah, jika 0,40-0,599 maka tingkat reliabilitas kategori sedang, jika 0,60-0,799 maka tingkat reliabilitas kategori kuat dan jika 0,80-1,000 maka tingkat reliabilitas kategori sangat kuat.

Untuk dapat mengetahui nilai cronbach's alpha maka dilihat hasil dari SPSS seri 20 pada tabel 3.8 di bawah ini

Tabel 3.8
Cronbach's Alpha

Cronbach's Alpha	N of Items
,739	47

(Sumber: Output SPSS Versi 20)

Berdasarkan tabel 3.8 di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai cronbach's alpha adalah 0,739 dari 47 item instrumen. Hasil reliabilitas cronbach's alpha untuk skala kecemasan dalam Belajar dan kategori reliabilitas dijelaskan kembali dalam tabel 3.9 di bawah ini:

Tabel 3.9
Hasil Uji Reliabilitas Skala
Kecemasan dalam Belajar

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items	N of Items
Layanan informasi, Kecemasan dalam belajar	,739	47	Reliabilitas Kuat

Berdasarkan tabel 3.9 di atas terdapat nilai cronbach's alpha sebesar 0,739 dari jumlah 47 item pernyataan, maka tolak ukur yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa item-item pernyataan masuk ke dalam derajat reliabilitas kuat. Maka item-item pernyataan yang telah valid tersebut dapat digunakan untuk pelaksanaan penelitian.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling utama dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data.⁵⁴ Upaya pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala dan observasi.

1. Skala

Skala adalah Instrumen penelitian yang digunakan dalam skala likert dapat dibuat dalam bentuk check list. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Peneliti dapat memperoleh berbagai fakta dan opini mengenai Siswa yang diteliti melalui skala. Siswa diminta memilih salah satu pilihan jawaban dengan memberi tanda checklist yang telah disediakan. Pilihan jawaban yang diminta adalah jika deskripsi yang diberikan sesuai dengan kondisi yang sebenarnya.

⁵⁴ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2014), h. 120.

2. Observasi

Observasi adalah kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk memotret seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran.⁵⁵ Observasi adalah cara untuk mengumpulkan data yang diinginkan dengan jalan mengadakan pengamatan secara langsung.⁵⁶ Pengamatan adalah suatu teknik penilaian yang dilakukan seseorang untuk mengamati ketercapaian indikator perilaku atau aspek tertentu dengan menggunakan indra, baik secara langsung maupun tidak langsung kepada individu atau kelompok. Berdasarkan permasalahan ini, peneliti menggunakan teknik observasi dengan jenis nonpartisipasi (nonparticipant observation). Jadi observasi nonpartisipan adalah observasi yang menjadikan peneliti berperan sebagai penonton.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data juga merupakan proses pengorganisasian data ke dalam bentuk suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga ditemukan jawaban dari tujuan penelitian.⁵⁷ Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul.

⁵⁵ 9 Kunandar, Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas, (Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2010), h. 143.

⁵⁶ H.M. Umar, Bimbingan dan Penyuluhan, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2001), h. 123.

⁵⁷ Marzuki, Metodologi Riset, (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI, 1989), h.89.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak. Pen⁵⁸gujian normalitas data menggunakan bantuan software SPSS versi 26 dengan uji statistik Kolmogorov-Smirnov.⁵⁹ Hipotesis dari uji normalitas adalah sebagai berikut:

Ho : Data berdistribusi normal (sig. > 0.05).

Ha : Data tidak berdistribusi normal (sig. < 0.05).⁶⁰ Tahapan kriteria pengujian yang diambil berdasarkan nilai probabilitas adalah jika probabilitas (sig) > 0,05, maka Ho diterima dan jika probabilitas (sig) < 0,05, maka Ho ditolak.⁶¹ Jika nilai probabilitas lebih

besar dari 0,05 maka Ho diterima dan jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 maka Ho di tolak. Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS.

⁵⁹ Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gava Media, 2017), h. 135.

⁶⁰ Setia Prama, dkk, *Dasar-Dasar Statistika Dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, (Bogor: Penerbit In Media, 2016), h.169.

⁶¹ Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014), h. 153-167.

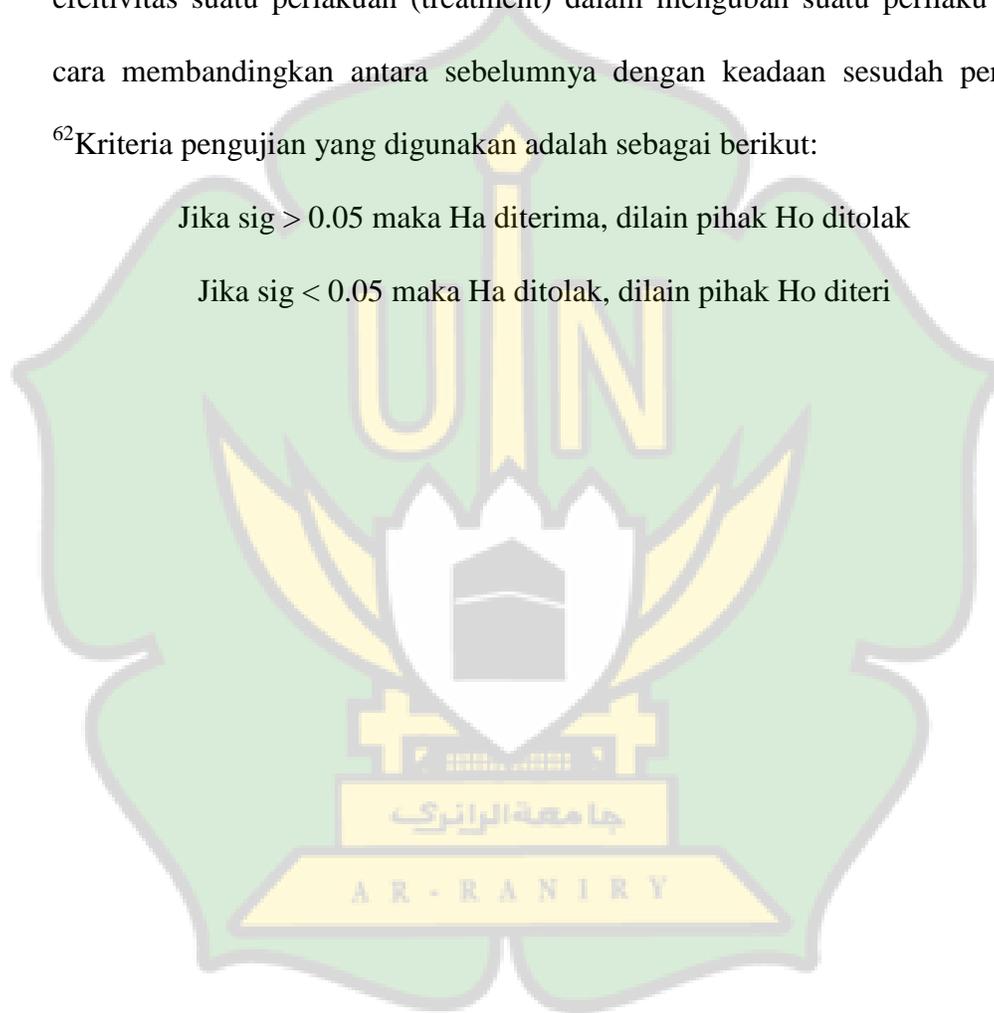
2. Uji-T

Skor t hasil penelitian menggunakan program SPSS versi 26 dengan menggunakan teknik analisis Paired-Samples T-Test. Uji-t bertujuan mengkaji efektivitas suatu perlakuan (treatment) dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelumnya dengan keadaan sesudah perlakuan.

⁶²Kriteria pengujian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Jika $\text{sig} > 0.05$ maka H_a diterima, dilain pihak H_o ditolak

Jika $\text{sig} < 0.05$ maka H_a ditolak, dilain pihak H_o diteri



⁶² Furqon, Statistik Terapan Untuk Penelitian, (Bandung: Alfabeta, 2009), h. 198.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Bagian hasil penelitian mendeskripsikan hasil penelitian mengenai Efektivitas layanan Informasi untuk mengurangi Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMA Negeri 1 Kluet.

1) **Tingkat Kecemasan dalam Belajar pada siswa Sebelum Diberikan Layanan Informasi Di SMA Negeri 1 Kluet Selatan.**

Tingkat kecemasan dalam dalam belajar dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Berikut tingkat kecemasan dalam Belajar pada Siswa sebelum diberikan layanan di SMA Negeri 1 Kluet Selatan dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini :

Tabel 4.3

Kategori Kecemasan Belajar pada Siswa

NO	Batas Nilai	Kategori Kecemasan
1	> 127	Tinggi
2	108-113	Sedang
3	<88	Rendah

Sumber: Microsoft Excel 2010)

Dari tabel 4.3 di atas, dapat dilihat bahwa batas nilai < 135 berada pada kategori kecemasan dalam Belajar tinggi, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai < 135 maka peserta didik tersebut tergolong memiliki kecemasan dalam Belajar tingkat tinggi. Selanjutnya batas nilai antara 106-135 berada pada kategori kecemasan dalam Belajar sedang, yang artinya menunjukkan bahwa Siswa yang memiliki batas nilai antara 106-135 maka Siswa tersebut tergolong memiliki kecemasan dalam Belajar tingkat sedang. Selanjutnya batas nilai > 106 berada pada kategori kecemasan dalam Belajar rendah, yang artinya menunjukkan bahwa Siswa yang memiliki batas nilai > 106 maka Siswa tersebut tergolong memiliki kecemasan dalam Belajar tingkat rendah.

Persentase kategori kecemasan dalam Belajar yang di alami oleh Siswa, maka dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini : $P = \frac{F(\text{Skor yang dicapai})}{N(\text{jumlah skor maksimal})} \times 100\%$.⁶³ Dari rumus tersebut maka dapat dilihat hasil dari persentase kategori kecemasan performa peserta didik pada tabel 4.4 di bawah ini:

Tabel 4.4
Persentase Kecemasan Belajar pada Siswa

Katagori Kecemasan	F	Persentase Kecemasan
Tinggi	8	32%
Sedang	9	36%
Rendah	2	32%
Jumlah	25	100%

⁶³ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 95.

Berdasarkan hasil tabel 4.4 di atas, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dalam

Belajar pada Siswa di SMA Negeri 1 Kluet Selatan kelas X Tahun Ajaran 2020/2021 yang diwakili oleh 25 Siswa yaitu terdapat 8 Siswa dengan kategori kecemasan dalam Belajar tinggi berada pada persentase 32%, terdapat 9 Siswa dengan kategori kecemasan dalam Belajar sedang berada pada persentase 36%, dan terdapat 8 Siswa dengan kategori kecemasan dalam Belajar rendah berada pada persentase 32%.

Berdasarkan persentase tabel 4.4 di atas, menunjukkan bahwa terdapat 8 Siswa yang memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tinggi untuk dapat diberikan perlakuan (treatment) melalui layanan Informasi. Adapun data hasil skor pre-test kecemasan dalam Belajar yang diperoleh dijelaskan pada tabel 4.5 di bawah ini:

Tabel 4.5
Skor Pre-Test Sebelum diberikan Layanan informasi dengan layanan
klasikal

No	Responden	Pre-test (Kondisi Awal)	Kategori Kecemasan
1	AAZ	85	Tinggi
2	DAFT	83	Tinggi
3	D	85	Tinggi
4	EF	99	Tinggi
5	FH	84	Tinggi
6	GD	87	Tinggi
7	HH	88	Tinggi

8	RH	70	Tinggi
JUMLAH		681	

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, dapat dijelaskan bahwa 8 siswa yang menjadi sampel penelitian dengan kategori kecemasan dalam Belajar tingkat tinggi. Hasil skor dari 8 jawaban Siswa adalah responden AAZ dengan skor pre-test 85 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tinggi, responden DAFT dengan skor pre-test 83 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tinggi, responden D dengan skor pre-test 85 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tinggi, responden DA dengan skor pre-test 99 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tinggi, responden EF dengan skor pre-test 84 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tinggi, responden GD dengan skor pre-test 87 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tinggi, responden RH dengan skor pre-test 88 memiliki kategori kecemasan jumlah keseluruhan skor pre-test dari masing-masing Siswa menjadi 681.

2) Tingkat Kecemasan dalam Belajar pada Sesudah Diberikan Layanan bimbingan klasikal Di SMA Negeri 1 Kluet Selatan

Siswa yang dipilih sebagai sampel dengan kategori kecemasan dalam Belajar tingkat tinggi setelah diberikan perlakuan (treatment) melalui layanan informasi dengan bimbingan klasikal maka memperoleh perubahan peningkatan skor post-test sehingga kecemasan dalam belajar berkurang menjadi sedang dan rendah. Berikut penjelasan hasil post-test dalam tabel 4.6 di bawah ini.

Tabel 4.6 Skor Post-Test Sesudah diberikan Layanan Informasi

No	Responden	Post-test (Kondisi Akhir)	Kategori Kecemasan
1	AAZ	136	Rendah
2	DAFT	120	Rendah
3	D	111	Sedang
4	EF	135	Rendah
5	FH	137	Rendah
6	GD	125	Rendah
7	HH	117	Sedang
8	RH	125	Rendah
JUMLAH		1,006	

(Sumber: Microsoft Excel 2010)

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, dijelaskan bahwa setelah diberikan perlakuan (treatment) sebanyak 3 kali dengan topik yang berbeda melalui layanan Informasi dengan layanan klasikal maka dapat dilihat perubahan kategori kecemasan dalam Belajar Siswa dari hasil jawaban post-test. Hasil skor jawaban post-test dari masing-masing Siswa menjadi kategori kecemasan dalam Belajar sedang dan rendah.

Hasil post-test menunjukkan responden AAZ dengan skor post-test 114 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tingkat sedang, responden DAFT dengan skor post-test 136 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tingkat Rendah, responden D dengan skor post-test 120 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tingkat Rendah, responden EF dengan skor post-test 111 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tingkat sedang, responden FH dengan skor post-test 135

memiliki kategori kecemasan dalam Belajar Rendah, responden GD dengan skor post-test 125 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tingkat rendah, responden HH dengan skor post-test 117 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar tingkat sedang dan responden RH dengan skor post-tes 125 memiliki kategori kecemasan dalam Belajar Rendah. Sehingga jumlah keseluruhan skor pre-test dari masing-masing peserta didik menjadi 959.

Berdasarkan hasil pengamatan, secara umum Siswa yang menjadi sampel penelitian menunjukkan peningkatan perubahan skor pada kecemasan dalam Belajar. Perubahan dilihat dari perilaku dan psikologis Siswa yang selama diberikannya perlakuan (treatment) oleh peneliti yaitu berupa kegiatan layanan Informasi dengan layanan klasikal.

3) Efektivitas Layanan informasi untuk mengurangi kecemasan dalam Belajar Kelas X SMA Negeri 1 Kluet Selatan.

a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal. Uji normalitas yang dilakukan adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0.05$ maka data berdistribusi normal. Sedangkan jika $\text{sig} < 0.05$ maka data

tidak berdistribusi normal.⁶⁴ Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS. Setelah di uji normalitas data yang diperoleh hasilnya sebagai tabel 4.7 di bawah ini.

Tabel 4.7 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.60798837
Most Extreme Differences	Absolute	.193
	Positive	.193
	Negative	-.141
Test Statistic		.193
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

(Sumber: SPSS versi 26)

Berdasarkan hasil pada tabel 4.7 di atas, maka diperoleh nilai uji normalitas Kolmogorov-Smirnov data kecemasan dalam Belajar Siswa adalah -193 ebih besar

⁶⁴ V. Wiratna Sujarweni, SPSS untuk Penelitian, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h. 55.

dari ($\text{sig} > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa bahwa data kecemasan dalam Belajar berdistribusi normal.

b. Uji Hipotesis Efektivitas Layanan Informasi Untuk Mengurangi Kecemasan dalam Belajar Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kluet Selatan

Salah satu cara untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada siswa adalah dengan membandingkan skor kecemasan dalam Belajar sebelum dan sesudah diberikan layanan informasi dengan. Perubahan yang dimaksud adalah peningkatan skor kecemasan dalam Belajar Siswa dengan dilaksanakannya layanan Informasi untuk mengurangi kecemasan dalam Belajar pada Siswa. Secara rinci perbandingan antara skor pre-test dan post-test kecemasan dalam Belajar pada pengukuran awal dan pengukuran akhir dapat dilihat pada tabel 4.8 di bawah ini:

Tabel 4.8
Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test

No	Responden	Pre-test (Kondisi Awal)	Tingkat Kecemasan	Post-test (Kondisi Akhir)	Tingkat Kecemasan
1	AAZ	85	Tinggi	136	Rendah
2	DAFT	83	Tinggi	120	Rendah
3	D	85	Tinggi	111	Sedang
4	EF	99	Tinggi	135	Rendah
5	FH	84	Tinggi	137	Rendah
6	GD	87	Tinggi	125	Rendah
7	HIH	88	Tinggi	117	Sedang

8	RH	70	Tinggi	125	Rendah
Jumlah		681		1,006	

Berdasarkan hasil skor tabel 4.8 menunjukkan perbandingan antara skor pre-test (85, 83, 85, 99, 84, 87, 88,70) dan skor post-test (136, 120, 111, 135, 137, 125, 117,125) dimana kecemasan dalam Belajar mengalami peningkatan secara signifikan. Secara rinci untuk melihat perbandingan persentase kecemasan dalam Belajar pada saat pre-test (pengukuran awal) dan pos-test (pengukuran akhir) dari 8 Siswa maka dapat dilihat pada tabel 4.9 di bawah ini.

Tabel 4.9
Perbandingan Persentase Pretest dan Posttest

No	Kategori	Pos-test			
		Pre-test		B	%
		B	%		
1	Tinggi	8	32%	13	52%
2	Sedang	9	36%	12	48%
3	Rendah	8	32%	0	0%
Jumlah		100%		100%	

Berdasarkan hasil tabel 4.9 di atas, menunjukkan hasil dari perbandingan skor pre-test dan skor post-test kecemasan dalam Belajar. Dimana pada saat pre-test (belum adanya perlakuan layanan Informasi dengan layanan klasikal) terdapat 8 Siswa berkategori tinggi dengan persentase 100%, mengalami perubahan

peningkatan pada saat post-test (setelah diberikannya perlakuan layanan Informasi dengan layanan klasikal) sehingga terdapat sebanyak 12 Siswa yang berkategori sedang memiliki persentase 48% dan adapun sebanyak 0 Siswa yang berkategori rendah memiliki

persentase 52%. Maka dari hasil persentase skor pre-test dan skor post-test di atas, dapat dilihat rata-rata dengan adanya layanan Informasi yang diujikan dalam penelitian ini memiliki daya pengaruh yang sangat baik, yaitu mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan pada perubahan skor kecemasan dalam Belajar pada pre-test dan post-test. Sehingga dengan adanya peningkatan pada skor tersebut, maka tingkat kecemasan dalam Belajar pada Siswa dapat berkurang, hal ini dapat dilihat pada tabel 4.10 di bawah ini.

Tabel 4.10
Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-tes	84.5000	8	7.85584	2.77746
	Post-tes	125.7500	8	9.60283	3.39511

Berdasarkan hasil tabel 4.10 di atas, menunjukkan rata-rata pre-test sebesar 84,50 sedangkan rata-rata post-test sebesar 125,750 artinya ratarata post-test lebih tinggi dari rata-rata pre-test. Melihat skor post-test lebih tinggi dari skor pre-test dapat

dikatakan terjadi penurunan padatingkat kecemasan dalam Belajar Siswa setelah memperoleh layanan informasi dengan layanan klasikal. Untuk mengetahui nilai korelasi sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal berdasarkan hasil paired samples correlations maka dapat dilihat penjelasan pada tabel 4.11 di bawah ini:

Tabel 4.11 Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-tes dan Post-tes	8	.297	.475

Berdasarkan hasil tabel 4.11 di atas, maka dapat dilihat bahwa nilai korelasi dari 8 Siswa sebelum dan sesudah diberikannya layanan Informasi berjumlah 2,97 dengan signifikan 475. Maka dapat diartikan $0.975 > 0,05$ dinyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pre-test dan post-test.

Tabel 4.12
Uji t Berpasangan Pretest dan Postest Kecemasan dalam Belajar

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
P a i r 1	Pre-test – Post-tes	- 41.250 00	10.443 73	3.69242	- 49.98 117	- 32.51 883	- 11 .1 72	7	.000

Dari tabel paired samples test tabel di atas dapat dianalisis bahwa:

Ho : tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan dalam Belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan informasi.

Ha : terdapat perbedaan tingkat kecemasan dalam Belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan informasi.

Berdasarkan tabel paired samples test di atas menjelaskan bahwa nilai thitung sebesar -11.172 dengan derajat kebebasan (df) $n-1 = 8-1 = 7$, maka diperoleh untuk

nilai ttabel sebesar 1,943.⁶⁵ Dengan demikian maka dapat membandingkan: ttabel > thitung, maka Ho ditolak dan Ha diterima yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan dalam Belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan Informasi.

Nilai t sebesar -11,172 dengan signifikan 0,00 yang berarti $0,00 < 0,05$, jadi Ha diterima dan Ho ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah yang signifikan dari layanan Informasi terhadap kecemasan dalam Belajar di SMA Negeri 1 Kluet Selatan.

Ha diterima artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment) layanan Informasi dan artinya perlakuan (treatment) yang diberikan memberikan efek positif terhadap Siswa, sehingga kecemasan dalam Belajar sesudah mengikuti layanan bimbingan klasikal menjadi kategori kecemasan dalam belajar tingkat sedang dan rendah daripada sebelum mengikuti layanan Informasi dengan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya layanan Informasi efektif untuk mengurangi kecemasan dalam Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Kluet Selatan.

⁶⁵ Syofian Siregar, Metode Penelitian Kuantitatif, (Jakarta: Kencana, 2013), h. 202

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

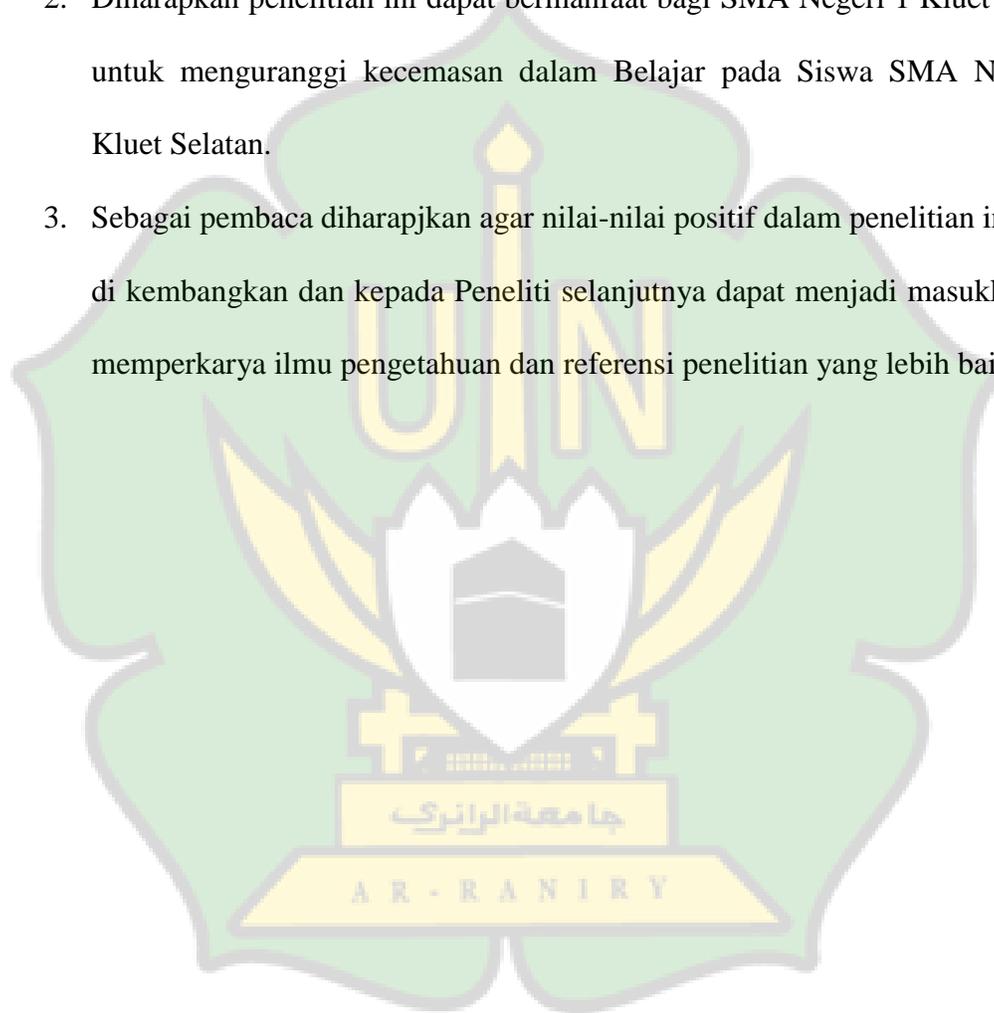
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai efektifitas layanan Informasi untuk mengurangi Kecemasan dalam Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Kluet Selatan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kecemasan dalam Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Kluet Selatan sebelum mendapatkan layanan Informasi berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah.
2. Kecemasan dalam Belajar pada Siswa setelah mendapatkan layanan Informasi berada pada kategori sedang dan rendah.
3. Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada perbedaan kecemasan dalam Belajar sebelum dan sesudah diberikan layanan Informasi. Dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian terhadap kecemasan dalam Belajar pada Siswa kelas X SMA Negeri 1 Kluet Selatan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka Peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Guru BK atau Konselor agar dapat memberikan layanan Informasi minimal 2 kali dalam seminggu agar dapat meningkatkan rasa percaya diri terhadap Siswa secara efektif.
2. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi SMA Negeri 1 Kluet Selatan untuk mengurangi kecemasan dalam Belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Kluet Selatan.
3. Sebagai pembaca diharapkan agar nilai-nilai positif dalam penelitian ini dapat dikembangkan dan kepada Peneliti selanjutnya dapat menjadi masukan dan memperkaya ilmu pengetahuan dan referensi penelitian yang lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: Refika Aditama, 2006)
- Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2014)
- Akhmad Muhaimin Azzet, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Ar-ruzz Media, 2011)
- A.S. Hornby, *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, (New York: Oxford University Press, 2010)
- Budi Purwoko, *Organisasi dan Manajemen Bimbingan Konseling*, (Surabaya: Unesa University Press, 2008)
- Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Kencana, 2009)
- Durand, V Mark. *Hubungan antara pola pikir dengan kecemasan berbicara didepan umum pada mahasiswa fakultas keguruan*. Skripsi
- Dr. Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi: Oreintasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013.
- Dr. Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi: Oreintasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013
- Endang Sri Astuti, resminingsih. Tim MGBK faktor-faktor-yang-mempengaruhi
- Hadiya Risyadi ‘*Penulisan kecemasan dalam menghadapi ujian Semester melalui telknik Desensititasi sistematis pada siswa kelas X di SMA N 1 Pleret*’
- H.M. Umar, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2001)
- Hadiya Risyadi. ‘*Penurunan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Semester Melalui Ghufron M. Nur dan Wati S, Rini. Cara Tepat Menghilangkan Kecemasan*

- Jonathan Sarwono dan Hendra Nur Salim, *Prosedur-Prosedur Populer Statistik Untuk Analisis Data Riset Skripsi*, (Yogyakarta: Gava Media, 2017)
- Kunandar, *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas*, (Jakarta: PT. Rajawali Pers, 2010)
- Furqon, *Statistik Terapan Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Naning,Eky Saputri. *Jurnal Penelitian & Artikel Pendidikan. Konseling kelompok dengan teknik self control terhadap kecemasan belajar siswa*. FITK UMM
- Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Fajar Interpratama Mandiri, 2014)
- Marzuki, *Metodologi Riset*, (Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UI, 1989)
- Nevid Jeffereys, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003)
- Nevid, ddk,*Psikologi Abnormal*,(Jakarta Erlangga,2005)
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2004)
- Prayitno, *Layanan L1- L2*, (Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, 2004)
- Supri Yanti, *Jurnal Ilmiah Konseling Volume 2 Nomor 1 Januari 2013, Hubungan Antara Kecemasan Belajar Dengan Motivasi Belajar*. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
- Slameto, *Belajar dan Faktor- faktor yang mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 203)
- HadiyRisyadi *Faktor kecemasan Diaskes pada tanggal 5 Januari 2018*.
- Supri Yanti, *Jurnal Ilmiah Konseling Volume 2 Nomor 1 Januari 2013, Hubungan Antara Kecemasan Belajar Dengan Motivasi Belajar*. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang
- Slameto, *Belajar dan Faktor- faktor yang mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 203)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan* (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan

- Roan, Wicaksana Martin *What is Social Anxiety*. www.Sosial Anxiety (1976)
- Tim MGBK.. *Bahan Dasar Untuk Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I.*(jakarta: PT.Grasindo, 2010)
- S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005)
- Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2011)
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013)
- Sunjoyo, dkk, *Aplikasi SPSS untuk Smart Riset (Program IBM SPSS 21.0)*, (Bandung: Alfabeta, 2013)
- Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2009)
- Setia Prama, dkk, *Dasar-Dasar Statistika Dengan Software R Konsep dan Aplikasi*, (Bogor: Penerbit In Media, 2016)
- Syofian Siregar, *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2014)
- Teknik Desensitisasi Sistematis pada Siswa Kelas X di SMA N 1 Pleret".Skripsi. 2016. Dari
- V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015)
- W. J. S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2015)
- Yustinus Sumiuno, *Teori Kepribadian dan Terapi Psiko Analitik Freud*, (Yogyakarta: Kanisius, 2006)
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2010)

Lampiran 1

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR B-15507/Un.08/FTK/KP 07.6/10/2019

TENTANG
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
DEKAN FTK UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Membina** : a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi dan ujian munaqasyah mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk pembimbing skripsi tersebut yang ditunjukkan dalam Surat Keputusan Dekan
- Mengingat** : b. bahwa saudara yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan memenuhi syarat untuk diangkat sebagai pembimbing skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Sistem Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah No. 74 Tahun 2012 tentang Perubahan atas Peraturan Pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang Pengelolaan Keuangan Badan Layanan Umum;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
8. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 Tahun 2015, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan, dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag RI;
10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/KMK/05/2011 tentang Penetapan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang Menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
11. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur Pasasarjana di Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Memperhatikan** : Keputusan Sidang/Seminar Proposal Skripsi Prodi Bimbingan Konseling, tanggal 10 Oktober 2019
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan PERTAMA** : Menunjuk Saudara
1. Dr. H. Chairan M. Nur, M. Ag Sebagai pembimbing pertama
2. Nuzliah, M. Pd Sebagai pembimbing kedua
- Untuk membimbing skripsi :
Nama : Uifa Niswani
NIM : 150213071
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Efektivitas Layanan Informasi Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Belajar Pada Siswa SMPN 1 Kluet Timur
- KEDUA** : Pembayaran honorarium pembimbing pertama dan kedua tersebut di atas dibebankan pada DIP A UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2019 No. 025.04.2.423625/2019 Tanggal 5 Desember 2018
- KETIGA** : Surat Keputusan ini berlaku sampai akhir semester Ganjil Tahun Akademik 2019/2020
- KEEMPAT** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam surat keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada tanggal : 25 Oktober 2019
An. Rektor
Dekan


Muslim Razali

- Tembusan
1. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh.
 2. Ketua Prodi Bimbingan Konseling.
 3. Pembimbing yang bersangkutan untuk ditahab dan ditelaah.
 4. Yang bersangkutan.

Lampiran 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
 FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
 Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh, 23111
 Telpen : (0651)7551423, Fax : (0651)7553020
 E-mail: fk.uin@ar-raniry.ac.id Laman: fk.uin-ar-raniry.ac.id

Nomor : B-4024/Un.08/FTK/TL.00/03/2020

Banda Aceh, 17 March 2020

Lamp : -

Hal : Mohon Izin Untuk Mengumpul Data
 Penyusun Skripsi

Kepada Yth.

Di -
 Tempat

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan ini memohon kiranya saudara memberi izin dan bantuan kepada:

N a m a : ULFA NILAWATI
N I M : 150213071
Prodi / Jurusan : Bimbingan Konseling
Semester : X
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
A l a m a t : Jl. Lingkar Kampus Uin Lr. Gajah Gampoeng Rukoh Kec.
 Syiah Kuala Banda Aceh

Untuk mengumpulkan data pada:

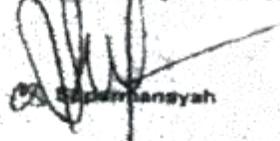
SMA Negeri 1 Kluet Selatan Kab. Aceh Selatan

Dalam rangka menyusun Skripsi sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berjudul:

Efektivitas Layanan Informasi untuk Mengurangi Kecemasan dalam Belajar pada Siswa SMAN 1 Kluet Selatan

Demikianlah harapan kami atas bantuan dan kecinan serta kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih

An Dekan
 Kepala Bagian Tata Usaha


 Saipulmansyah

Lampiran 3



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN

Jalan Tgk. H. Mohd Daud Beurueh Nomor 22 Banda Aceh Kode Pos 23121
Telepon (0651) 22620, Faks (0651) 32386
Website : disdikacehprov.go.id, Email : disdik@acehprov.go.id

Nomor : 070/B/799/2020
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Pengumpulan Data

Banda Aceh, 25 Maret 2020
Yang Terhormat,
Kepala SMA Negeri 1 Kluet Selatan
Kabupaten Aceh Selatan
di -
Tempat

Sehubungan dengan surat Kepala Bagian Tata Usaha dan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Nomor : B-4024/Un.08/PIK/TL.00.03/2020 tanggal, 17 Maret 2020 hal "Mohon Bantuan dan Kezinaan Melakukan Pengumpulan Data Skripsi", dengan ini kami memberikan izin kepada

Nama : Ulfa Nilawati
NIM : 150213071
Program Studi : Bimbingan Konseling
Judul : "EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM BELAJAR PADA SISWA SMAN 1 KLUET SELATAN"

Namun untuk maksud tersebut kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :

1. Mengingat kegiatan ini akan melibatkan para siswa, diharapkan agar dalam pelaksanaannya tidak mengganggu proses belajar mengajar;
2. Harus mematuhi semua ketentuan peraturan Perundang-undangan, norma-norma atau Adat Istiadat yang berlaku;
3. Demi kelancaran kegiatan tersebut, hendaknya dilakukan koordinasi terlebih dahulu antara Mahasiswa yang bersangkutan dengan Kepala Sekolah dan Cabang Dinas Pendidikan setempat;
4. Melaporkan dan menyerahkan hasil Pengumpulan Data kepada pejabat yang menerbitkan surat izin Pengumpulan Data.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasamanya kami haturkan terima kasih



Tasbehan

1. Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
2. Mahasiswa yang bersangkutan;
3. Arsip.

Lampiran 4



PEMERINTAH ACEH
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 1 KLUET SELATAN



Rt. Haluqa No. 2 Kamlang - Kluet Selatan Kab. Aceh Selatan Kode Pos. 23772 [texas] Smakluetsekatn@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

No. 421/165/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Darmawan, S.Pd I., M.Pd
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Kluet Selatan Kabupaten Aceh Selatan

Dengan ini menerangkan bahwa .

Nama : Ulfa Nilawati
NIM : 150213071
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry
Program Studi : Bimbingan Konseling

Benar-benar telah mengadakan penelitian dalam rangka menyusun skripsi dengan judul :
"Efektivitas layanan Informasi untuk mengurangi kecemasan dalam belajar pada Siswa SMA Negeri 1 Kluet Selatan Kabupaten Aceh Selatan"

dari tanggal 3 s.d 6 Juni 2020.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kluet Selatan, 8 Juni 2020
Kepala Sekolah,

DARMAWAN, S.Pd.I., M.Pd.
Nip. 19710817 199303 1 006

*Lampiran 5***SURAT PERNYATAAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Safura S.Pd

Tempat Tanggal Lahir : Banda Aceh, 11 Semptember 1997

Alamat : Jl. Lingkar kampus Uin Ar-Raniry Banda Aceh, Darussalam
: Ir. Teuku di Blang II

Dengan ini menyatakan dan memberikan izin kepada:

Nama :Ulfa Nilawati

Nim : 150213071

Tempat Tanggal Lahir : Durian Kawan 26 Juni 1996

Pekerjaan : Mahasiswi

Alamat : Jl. Lingkar kampus Uin Ar-raniry, Banda Aceh , Darussalam,
: Rukoh Ir. gajah

Untuk menggunakan Instrumen atau skala yang saya gunakan dalam Skripsi saya yang berjudul **EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ROLE PLAYING* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN *PERFORMA* PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 5 BANDA ACEH**. Kepada penyusun skripsi saudari Ulfa Nilawati yang berjudul **EFEKTIVITAS LAYANAN INFORMASI UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM BELAJAR Pada SISWA di SMA NEGERI 1 KLUET SELATAN**.

Demikian surat pernyataan ini saya buat tanpa paksaan siapapun agar dapat digunakan sebagaimana semstinya.

Banda Aceh, 11 Maret 2020

Yang menyatakan

Siti safura S.Pd


Lampiran 6**Paired Samples Statistics**

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-tes	84.5000	8	7.85584	2.77746
	Post-tes	125.7500	8	9.60283	3.39511

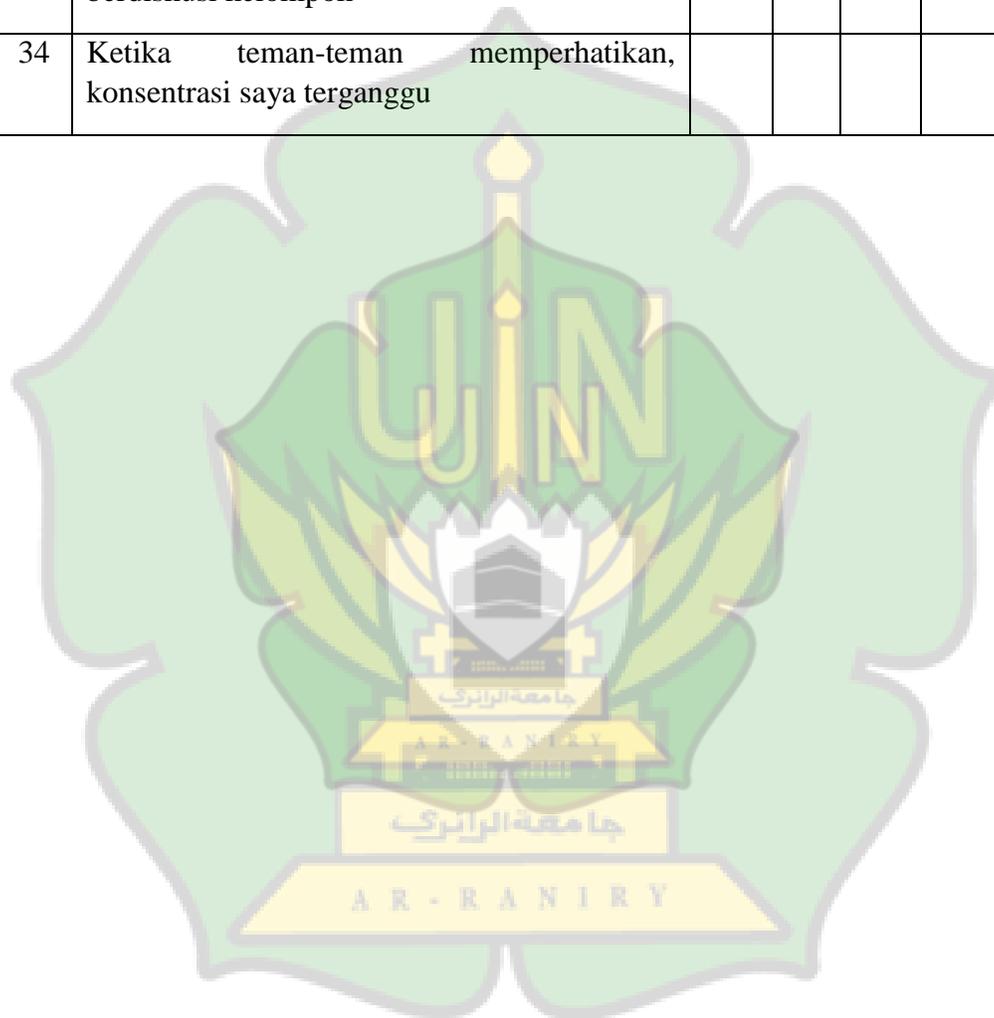
Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre-tes dan Post-tes	8	.297	.475

Paired Samples Test									
		Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test – Post-tes	-41.25000	10.44373	3.69242	-49.98117	-32.51883	-11.72	7	.000

No	Pernyataan	SL	SR	KK	JR	TP
1	Saya gelisah ketika mengikuti proses belajar mengajar					
2	Saya mencari alasan supaya tidak tampil di depan kelas					
3	Saya percaya diri ketika berbicara di depan kelas					
4	Saya gugup ketika orang lain memperhatikan saya berbicara di depan umum					
5	Saya gugup saat berbicara dengan orang yang baru saja dikenal					
6	Saya tenang ketika berbicara empat mata dengan guru mengenai materi					
7	Saya berani menjelaskan materi diskusi dengan jelas di depan guru					
8	Tangan saya gemetar dalam menyampaikan pendapat di depan umum					
9	Kaki saya gemetar saat menyampaikan pendapat di depan kelas					
10	Tangan saya berkeringat karena grogi berdiri di depan umum					
11	Kaki saya terasa ringan ketika berjalan menuju depan kelas					
12	Saya merasa nyaman untuk berbicara di depan banyak orang					
13	Jantung saya berdebar-debar dalam menyampaikan pendapat di depan banyak orang					
14	Saya merasa biasa saja ketika teman-teman					

	memperhatikan					
15	Saya berani dalam menyampaikan pendapat di depan kelas					
16	Saya siap ketika guru memanggil untuk dapat menjawab pertanyaan					
17	Jantung saya berdetak kencang ketika guru memanggil untuk tampil					
18	Detak jantung saya berdebar-debar ketika ditertawakan oleh teman-teman					
19	Saya meminta izin untuk pergi ke toilet, ketika guru menyuruh maju					
20	Saya siap untuk tampil ketika guru meminta untuk maju					
21	Saya akan duduk jauh dari guru pada saat pelajaran berlangsung					
22	Saya langsung merespon perintah dari guru dengan baik					
26	Saya cemas mendapat nilai jelek jika memberikan jawaban dari pertanyaan guru					
27	Saya takut menjadi bahan tertawaan teman-teman ketika berdiri di depan kelas					
28	Saya menyampaikan pendapat di depan kelas dengan nyaman					
29	Pikiran saya bercampur aduk ketika guru mengadakan ujian mendadak					
30	Saya tenang ketika menyampaikan pendapat di depan kelas					
31	Konsentrasi saya tidak terganggu ketika					

	tampil di depan kelas					
32	Saya sulit untuk fokus pada materi yang akan saya sampaikan					
33	Saya fokus memberikan masukan ketika berdiskusi kelompok					
34	Ketika teman-teman memperhatikan, konsentrasi saya terganggu					



*Lampiran 8***SMAN 1KLUET SELATAN**

Prov. Aceh Kab. Aceh Selatan Kec. Kluet Selatan

BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER II (GANJIL/GENAP) TAHUN PELAJARAN 2010-2020

A	Komponen layanan	Layanan informasi
B	Bidanga layanan	Bimbingan Pribadi
C	topik layanan	Cara Belajar Aktif
D	Fungsi layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fungsi pemahaman 2. Fungsi pengentasan
E	Tujuan umum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agar siswa agar siswa mampu tampil dengan baik,berni mengeluar kan pendapat
F	Tujuan khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agar siswa mengetahui bagaimana cara belajar yang akrif 2. Agar siswa mengetahui, dan paham fungsi belajar yang aktif
G	Sasaran layanan	Semua siswa dalam kelas VIII
H	Materi layanan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mempersiap mental, 2. memotivasi diri,tetapkan target 3. Hilangkan kebiasaan yang tidak produktif,cukupkan waktuuntuk belajar,rajin membaca, buat catatan kecil.
I	Waktu	Masing-masing kelas 2 (dua) JP (@ 30 menit)

J	Sumber	Buku dan artikel tentang tips belajar yang aktif
K	Metode/teknik	Layanan Informasi (format Klasikal)
L	Media/alat	Ceramah
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap awal /pendahuluan	
	a. Pernyataan tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdo'a, kemudian mengecek kehadiran siswa sebelum memulai kegiatan lanjutan 2. Agar siswa mengetahui, dan paham bagaimana cara bagaimana belajar yang aktif
	b. Langkah-langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, dan memberi instruktur dalam mengikuti kegiatan layanan, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan ber BMB3 berkenaan dengan materi yang dibahas yaitu "Belajar aktif".

	c. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membahas bagaimana tips Belajar aktif, 2. Pelaksanaan BK di sekolah untuk membantu siswa dalam pengembangan dirinya. 3. Siswa memahami tentang tips belajar yang aktif
	d. Tahap peralihan (transisi)	Menanyakan kesiapan Siswa melaksanakan kegiatan dan memulai ke tahap inti
	2. Tahap inti	
	a. Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta siswa bertanya, pertanyaan dijawab secara umum. 2. Siswa di minta untuk menyampaikan hal-hal yang menarik dari penjelasan tentang tips belajar aktif. 3. Kesimpulan dari kegiatan
	b. Kegiatan guru BK	Memberikan materi yang telah disiapkan
	3. Tahap penutup	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa bersama dan mengucapkan salam 2. Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusun Laporan Pelaksanaan Program

		arah tindak lanjutnya.
O	Evaluasi	

		4. Peserta menjelaskan pertanyaan dari guru
	2. Evaluasi Hasil	1. Merasakan suasana pertemuan 2. Topik yang dibahas 3. Cara guru BK menyampaikan 4. Kegiatan yang diikuti

Lampiran

1. Materi yang diberikan disajikan secara lengkap
2. Lembar kerja peserta didik (kalau ada)

Mengetahui :

Guru BK



Sri Yuspa

Suak Bakong, 05 Juni 2020

Guru BK/Konselor

Ulfa Nilawati

SMAN 1 KLUET SELAYAN

 Prov. Aceh Kab. Aceh Selatan Kec. Kluet Selatan.

BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER II (GANJIL/GENAP) TAHUN PELAJARAN 2019-2020

A	Komponen layanan	Layanan informasi
B	Bidanga layanan	Bimbingan Pribadi
C	topik layanan	Percaya Diri
D	Fungsi layanan	3. Fungsi pemahaman 4. Fungsi pengentasan
E	Tujuan umum	2. Agar siswa agar siswa mampu tampil dengan baik,berni mengeluarkan pendapat
F	Tujuan khusus	3. Agar siswa lebih tampil mempercayai diri 4. Agar siswa mengetahui, dan paham bagaimana percaya diri
G	Sasaran layanan	Semua siswa dalam kelas VIII
H	Materi layanan	4. Mempersiap mental, 5. memotivasi diri,tetapkan target 6. Hilangkan kebiasaan yang tidak produktif,cukupkan waktuuntuk belajar,rajin membaca, buat catatan kecil.
I	Waktu	Masing-masing kelas 2 (dua) JP (@ 30 menit)

J	Sumber	Buku dan artikel tentang tips percaya diri
K	Metode/teknik	Layanan Informasi (format Klasikal)
L	Media/alat	Ceramah
M	Pelaksanaan	
	4. Tahap awal /pendahuluan	
	e. Pernyataan tujuan	<p>3. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdo'a, kemudian mengecek kehadiran siswa sebelum memulai kegiatan lanjutan</p> <p>4. Agar siswa mengetahui, dan paham bagaimana cara bagaimana bersikap percaya diri</p>
	f. Langkah-langkah kegiatan	<p>1. Mengajak dan membimbing siswa untuk memulai kegiatan pembelajaran dengan penuh perhatian, dan memberi instruktur dalam mengikuti kegiatan layanan, semangat dan penampilan mereka dengan melakukan kegiatan ber BMB3 berkenaan dengan materi yang dibahas yaitu "Tips Percaya Diri".</p>

	g. Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)	<ol style="list-style-type: none"> 4. Membahas bagaimana tips percaya diri, 5. Pelaksanaan BK di sekolah untuk membantu siswa dalam pengembangan dirinya. 6. Siswa memahami tentang tips atau percaya diri
	h. Tahap peralihan (transisi)	Menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ke tahap inti
	5. Tahap inti	
	c. Kegiatan peserta didik	<ol style="list-style-type: none"> 4. Meminta siswa bertanya, pertanyaan dijawab secara umum. 5. Siswa di minta untuk menyampaikan hal-hal yang menarik dari penjelasan tentang tips percaya diri. 6. Kesimpulan dari kegiatan
	d. Kegiatan guru BK	Memberikan materi yang telah disiapkan
	6. Tahap penutup	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Berdoa bersama dan mengucap salam 2. Setelah kegiatan pembelajaran atau pelayanan selesai, disusun Laporan Pelaksanaan Program

		Layanan (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah tindak lanjutnya.
O	Evaluasi	



		pertanyaan dari guru
	2. Evaluasi hasil	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan suasana pertemuan 2. Topik yang dibahas 3. Cara guru BK menyampaikan 4. Kegiatan yang diikuti

Lampiran :

1. Meteri yang diberikan disajikan secara lengkap
2. Lembar kerja Siswa(kalau ada)

Mengetahui :



Guru BK

Sri Yuspa

Suak Bakong, 04 Juni 2020

Guru BK/Konselor

Ulfa Nilawati

