PERAN BIMBINGAN KONSELING DALAM MENGELOLA KECEMASAN SISWA SMK TARUNA
PEKANBARU

Ganesya Silvia Putri¹, Ahmaddin Ahmad Tohar², Yuliana Intan Lestari³
Program Studi Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
Riau^{1 2 3}

¹silviaganesya@gmail.com, ²ahmaddin@uin-suska.ac.id, ³yuliana.intan.lestari@uin-suska.ac.id

ABSTRACT

The method that counselors use to help people in distress is known as counseling. To help the counselee find answers or positive aspects of the problem he or she is experiencing, the counselor and the counselee are in contact during this process. The guidance and counseling services of counseling professors play an important role, especially in helping students overcome their fears. Counseling teachers try to help students by teaching relaxation, self-reinforcement, and motivation methods. The purpose of this study is to find out how important advice and counseling is in helping students of SMK Taruna Pekanbaru to reduce anxiety. Qualitative methodology was used, with data collected through interviews and observations. This study aims to determine the importance of the role of guidance and counseling in reducing anxiety in students at SMK Taruna Pekanbaru. The method used is a qualitative approach, with data collection techniques through observation and interviews. Respondents in this study amounted to three people, consisting of one counseling teacher and two students. The results showed that counseling services need to be provided so that the anxiety experienced by students does not drag on and can be overcome quickly and appropriately.

Keywords: Role of Counseling Guidance, Anxiety, Students of SMK Taruna Pekanbaru

ABSTRAK

Metode yang digunakan konselor untuk membantu orang yang mengalami kesulitan dikenal sebagai konseling. Untuk membantu konseli menemukan jawaban atau aspek positif dari masalah yang dialaminya, konselor dan konseli melakukan kontak selama proses ini. Layanan bimbingan dan konseling dari profesor konseling memainkan peran penting, terutama dalam membantu siswa mengatasi rasa takut mereka. Guru BK berusaha membantu siswa dengan mengajarkan metode relaksasi, penguatan diri, dan motivasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa penting nasihat dan konseling dalam membantu siswa SMK Taruna Pekanbaru untuk mengurangi rasa cemas. Metodologi kualitatif digunakan,

dengan data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya peran bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecemasan pada siswa di SMK Taruna Pekanbaru. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan wawancara. Responden dalam penelitian ini berjumlah tiga orang, terdiri dari satu orang guru BK dan dua orang siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling perlu diberikan agar kecemasan yang dialami siswa tidak berlarut-larut dan dapat diatasi secara cepat dan tepat.

Kata Kunci: Peran Bimbingan Konseling, Kecemasan, Siswa SMK Taruna Pekanbaru

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah masa transisi yang penuh dengan dinamika emosional, kognitif, dan fisik. Di usia ini, siswa menghadapi berbagai tuntutan perkembangan seperti pencapaian akademik, penyesuaian sosial, dan pembentukan identitas diri.

Situasi tersebut tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis yang dapat berkembang menjadi kecemasan (anxiety). Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman atau takut yang bersifat subjektif dan seringkali tidak memiliki penyebab yang jelas, tetapi berdampak besar pada perilaku dan kemampuan berpikir seseorang (Sarason & Sarason, 1990).

Dalam konteks pendidikan, kecemasan yang dialami siswa bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan saat menghadapi ujian, tampil di depan umum, atau saat

mengalami konflik sosial di lingkungan sekolah.

Berbagai penelitian menunjukkan telah menunjukkan dampak berbahaya dari kecemasan yang tidak ditangani dengan benar yang dapat menimbulkan dampak negatif seperti menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya prestasi akademik, hingga gangguan kesehatan mental jangka panjang (Hembree, 1988; Zeidner, 1998).

Oleh karena itu, penting bagi sekolah sebagai lingkungan pendidikan formal untuk menyediakan sistem dukungan yang efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan tersebut. Salah satu layanan penting yang dapat memainkan peran strategis dalam hal ini adalah Bimbingan dan Konseling (BK).

Bimbingan dan Konseling adalah komponen penting dari sistem

pendidikan yang bertujuan untuk membantu orang memahami diri mereka sendiri, memahami lingkungan, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Fungsi BK di sekolah meliputi pencegahan, pengentasan, pengembangan, dan pemahaman (Prayitno & Amti, 2004).

Dalam menangani kecemasan, Guru BK dapat menawarkan layanan konseling individu, kelompok, maupun layanan klasikal yang berfokus pada pengembangan keterampilan coping, manajemen stres, serta strategi pengendalian emosi.

Peran guru BK tidak hanya sebagai konselor, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu siswa memahami perasaannya, menemukan sumber kecemasan, dan merancang strategi penyelesaian masalah. Selain itu, pendekatan yang humanistik, empatik, dan suportif dari guru BK berkontribusi besar dalam menciptakan rasa aman secara psikologis bagi siswa untuk terbuka dan menerima bantuan (Corey, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2021) juga menegaskan bahwa siswa yang aktif mengikuti layanan konseling cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak.

Namun dalam praktiknya, tidak semua siswa memahami fungsi layanan BK atau merasa nyaman untuk datang berkonsultasi. Beberapa siswa bahkan masih menganggap bahwa pergi ke ruang BK berarti mereka sedang bermasalah. Oleh karena itu, penting bagi sekolah dan guru BK untuk menciptakan pendekatan yang inklusif dan ramah agar siswa merasa terbuka dan tidak terstigma saat mengakses layanan BK.

Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana peran guru BK dalam membantu siswa mengelola kecemasan berdasarkan pengalaman siswa di lapangan. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode wawancara, penulis berharap dapat memberikan gambaran nyata tentang praktik bimbingan konseling yang efektif dalam menangani kecemasan siswa.

B. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini disebut penelitian kualitatif. Menurut Creswell (2013), penelitian kualitatif digunakan untuk menyelidiki dan memahami perspektif unik orang atau kelompok terkait masalah sosial atau kemanusiaan. Makna yang dimiliki

oleh individu atau Penelitian ini menekankan pemahaman mendalam terhadap perspektif subjek dalam konteks alami.

Metode yang digunakan adalah studi kasus karena peneliti ingin menggali data dan menganalisis secara menyeluruh semua data tentang kegiatan guru bimbingan dan konseling untuk memahami kecemasan siswa di SMK Taruna Pekanbaru. Data dikumpulkan melalui observasi secara diam-diam dan diskusi mendalam.

Menurut Sugiyono (2013), penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang mengkaji kehidupan seseorang, riwayat perilaku, fungsi organisasi, gerakan sosial, serta hubungan antarindividu atau kelompok. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami makna di balik perilaku dan pengalaman individu secara holistik.

2. Subjek penelitian

Sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto (2007), subjek penelitian adalah individu atau objek yang menjadi sasaran dalam suatu penelitian. Dalam penelitian kualitatif, penentuan subjek tidak bertujuan untuk generalisasi, melainkan untuk

memperoleh informasi yang mendalam dan kaya.

Menurut Sugiyono (2014), dalam penelitian kualitatif (naturalistik), penentuan sampel dilakukan secara purposive atau bertujuan, yakni dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu agar dapat memberikan informasi yang maksimal. Sampel dalam penelitian kualitatif bukan untuk mewakili populasi secara statistik, melainkan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam terhadap fenomena yang diteliti.

Subjek dalam penelitian ini meliputi:

1. Seorang Guru Bimbingan dan Konseling di SMK Taruna Pekanbaru, sebagai informan utama yang memiliki peran langsung dalam menangani kecemasan siswa.
2. Dua orang siswa, masing-masing satu siswa laki-laki dan satu siswa perempuan dari kelas X dan XI, yang mengalami kecemasan dan telah mendapatkan layanan konseling dari guru BK.

3. Metode pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif

ini antara lain sebagai berikut (Creswell, 2013):

a. Observasi

Salah satu metode untuk mengumpulkan data dalam penelitian kualitatif yang digunakan untuk mengumpulkan informasi secara langsung perilaku dan aktivitas objek penelitian di lapangan adalah Observasi. Menurut Arikunto (2007), observasi diartikan sebagai suatu aktivitas mengamati secara sistematis terhadap gejala-gejala yang tampak pada objek penelitian, dengan merencanakan terlebih dahulu tempat, prosedur, dan alat ukur yang akan digunakan.

Dalam penelitian ini, observasi dilakukan baik secara terstruktur maupun semi terstruktur, dengan tujuan untuk mencatat dan merekam berbagai aktivitas serta interaksi yang terjadi di lokasi penelitian, khususnya yang berkaitan dengan layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa.

Observasi dilakukan untuk memperoleh data secara visual dan faktual, sehingga peneliti dapat memahami konteks dan dinamika yang terjadi secara langsung. Selain itu, observasi juga digunakan sebagai sarana triangulasi data, yaitu untuk

menilai kebenaran atau keakuratan informasi yang telah diperoleh melalui wawancara, serta mendeteksi adanya kemungkinan penyimpangan atau bias dalam proses pengumpulan data lainnya.

b. Wawancara

Wawancara adalah jenis metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengumpulkan informasi dengan cara yang ringkas tentang topik tertentu, guna mendapatkan penjelasan atau pemahaman lebih lanjut. Menurut Arikunto (2007), hasil wawancara adalah pernyataan subjektif tentang sikap seseorang terhadap lingkungan dan dirinya sendiri.

Wawancara dapat dilakukan dengan cara tatap muka langsung dengan partisipan, atau melalui kelompok diskusi terarah yang terdiri dari tiga sampai delapan partisipan dalam satu kelompok. Wawancara terhadap subjek dan informan penelitian secara individual dilakukan dalam penelitian ini.

Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara tidak terstruktur, dimana peneliti bertatap muka langsung dengan subjek dan informan. Pada wawancara tidak terstruktur, pertanyaan yang diajukan

bersifat aksidental atau spontan sesuai dengan konteks dan dinamika saat wawancara berlangsung, namun tetap berpedoman pada panduan dan arah wawancara yang telah disusun sebelumnya (Moleong, 2012). Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali informasi secara lebih fleksibel dan mendalam.

4. Teknik keabsahan data

Keabsahan data berkaitan dengan keyakinan bahwa data yang diperoleh melalui cara yang benar-benar menyajikan variabel yang dimaksudkan untuk digunakan. Hal ini dapat dicapai dengan proses pengumpulan data yang metodis dan akurat. Salah satu teknik untuk menjamin keabsahan data adalah triangulasi, yaitu proses analisis data dengan menggunakan sumber atau teknik lain di luar data primer sebagai pembandingan atau analisis terhadap data yang dimaksud.

Menurut Sugiyono (2017), terdapat tiga jenis triangulasi, yaitu:

a. **Triangulasi Sumber**
Triangulasi sumber digunakan untuk menilai keandalan data dengan membandingkan data yang berasal dari beberapa sumber yang berbeda. Dengan cara ini, peneliti dapat memastikan konsistensi informasi

antar sumber sehingga data menjadi lebih valid.

b. **Triangulasi Teknik**
Teknik triangulasi menilai keandalan data dengan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data yang berbeda pada sumber yang sama. Misalnya, informasi yang diperoleh melalui wawancara kemudian diperiksa kembali melalui dokumentasi dan observasi untuk memperkuat validitas data.

c. **Triangulasi Waktu**
Waktu pengumpulan data juga mempengaruhi kredibilitas data. Pengumpulan data yang dilakukan pada waktu atau situasi yang berbeda dapat memberikan gambaran yang lebih akurat. Sebagai contoh, wawancara yang dilakukan sepanjang hari ketika masih banyak masalah secara konsisten menghasilkan data yang lebih dapat dipercaya. Oleh karena itu, analisis data dapat dilakukan dengan cara mengulangi pengamatan, wawancara, atau teknik lain pada waktu yang berbeda. Jika terdapat ketidaksesuaian dalam data, proses pengumpulan data harus dilanjutkan hingga data mencapai tingkat konsistensi dan validitas yang memuaskan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Pengertian Bimbingan

Bimbingan adalah jenis konseling atau pertolongan bagi mereka yang menghadapi masalah yang sulit diatasi sendiri, dengan tujuan utama untuk membantu mereka mengembangkan potensi mereka. Proses ini dilakukan oleh seseorang yang memiliki keahlian khusus di bidang bimbingan dan konseling. Dalam pelaksanaannya, guru BK membimbing individu agar mampu menemukan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapi (Prayitno & Erman Amti, 2004).

Menurut Hamdani (2012), bimbingan adalah suatu proses pengajaran kepada siswa tentang diri mereka sendiri dan hubungan-hubungannya. Melalui bimbingan, siswa diharapkan dapat berkembang secara optimal, mampu membantu dirinya sendiri, serta dapat menganalisis dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

Secara lebih spesifik, bimbingan dapat didefinisikan sebagai proses nasihat yang diberikan kepada seseorang oleh seorang ahli untuk membantu mereka dalam menyelesaikan masalah mereka. Tujuan akhirnya adalah agar individu

mampu mengenal dan memahami dirinya sendiri, mengarahkan dirinya, serta mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Selain itu, bimbingan juga mendukung kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan, baik di keluarga, sekolah, maupun masyarakat (Mardiana, 2017).

2. Pengertian Konseling

Konseling adalah interaksi dua arah antara konselor dan konseli yang berlangsung secara langsung dan disadari oleh kedua pihak, dengan tujuan membantu konseli dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Melalui proses ini, konseli diharapkan mampu menggunakan potensi yang dimilikinya untuk mengatasi kesulitan tersebut.

Menurut Winkel, yang dikutip oleh Hamdani (2012), konseling merupakan kegiatan utama dalam layanan bimbingan yang bertujuan untuk membantu konseli sedemikian rupa sehingga ia memiliki perhatian penuh terhadap berbagai persoalan yang dihadapinya.

Menurut Prayitno dan Erman Amti (2004), konseling adalah hubungan pribadi yang berkembang secara damai antara dua orang, di

mana konselor memanfaatkan keuntungan-keuntungan dari hubungan tersebut untuk menciptakan kondisi belajar yang membantu konseli memahami diri sendiri, situasi yang sedang dihadapi, serta kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi di masa depan, demi kesejahteraan pribadi maupun sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling adalah salah satu bentuk layanan bimbingan yang dilakukan secara tatap muka oleh dua orang atau lebih, dengan tujuan membantu konseli mengatasi masalahnya dan mengambil keputusan yang tepat dan memuaskan bagi dirinya sendiri (Mardiana, 2017).

3. Layanan Pokok dalam Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting untuk membantu siswa yang menghadapi berbagai masalah, sekaligus membimbing mereka agar lebih mengenal dan memahami diri sendiri. Secara khusus, layanan ini bertujuan mendukung perkembangan kepribadian siswa secara menyeluruh, mencakup aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier.

Bimbingan dalam aspek pribadi dan sosial diarahkan untuk membantu siswa menyelesaikan tugas-tugas perkembangan pribadi serta sosial sehingga terbentuk kepribadian yang beriman, mandiri, dan bertanggung jawab. Menurut Sartono dan Umar (1998), tujuan konseling adalah memberikan bantuan kepada konseli agar dapat memperoleh informasi yang jelas, mengelola emosi, serta memahami karakteristik kepribadian yang mungkin menghambat pengambilan keputusan. Selain itu, konseling juga berfungsi membantu individu memahami proses pengambilan keputusan secara menyeluruh sehingga dapat mengambil keputusan secara mandiri.

Dari uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan dan konseling di sekolah bertujuan membantu siswa menghadapi berbagai kesulitan, baik dalam pembelajaran, interaksi sosial, maupun masalah emosional dan sikap yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan. Dengan adanya layanan ini, siswa diharapkan mampu mengenali dan mengatasi persoalannya sendiri serta menggunakan kemampuan yang dimilikinya demi kebaikan diri sendiri,

sekolah, dan masyarakat (Mardiana, 2017).

4. Pengertian Kecemasan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kecemasan adalah perasaan gelisah yang intens disertai rasa takut dan khawatir. Istilah “anxiety” dalam bahasa Inggris berasal dari bahasa Latin, yaitu kata *angustus* yang berarti “sempit” atau “kaku”, serta *ango* atau *anci* yang bermakna “mencekik”. Kecemasan sendiri diartikan sebagai kondisi di mana seseorang merasa khawatir bahwa hal buruk akan segera terjadi.

Kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau memberi tekanan. Dalam Kamus Konseling yang disusun oleh Sudarsono (2007), kecemasan dijelaskan sebagai kekhawatiran yang bersifat tidak teratur dan sering kali tidak rasional, yang disertai dengan rasa resah dan kegelisahan akibat tekanan atau stres.

Lebih lanjut, Sari (2022) mengemukakan bahwa kecemasan atau kegugupan adalah keadaan ketakutan dan stres yang menimbulkan perasaan seakan-akan suatu hal buruk akan terjadi dalam waktu dekat. Kecemasan ini bisa muncul melalui pikiran negatif yang

terus-menerus, ketegangan fisik, serta gangguan dalam hubungan sosial.

5. Bentuk-bentuk kecemasan

Menurut Hidayat et al. (2023), kecemasan dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*.

Kecemasan sebagai suatu *trait* (*trait anxiety*) merupakan kecenderungan yang menetap dalam diri seseorang untuk merasa terancam oleh berbagai situasi, meskipun situasi tersebut sebenarnya tidak berbahaya. Jenis kecemasan ini lebih berkaitan dengan karakteristik kepribadian, di mana individu yang memiliki *trait anxiety* cenderung lebih mudah merasa cemas dibandingkan dengan individu lainnya.

Sementara itu, *state anxiety* atau kecemasan sebagai suatu keadaan, adalah kondisi emosional sementara yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, dan gelisah. Keadaan ini disadari oleh individu dan bersifat subjektif, serta sering kali disertai dengan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom. *State anxiety* biasanya muncul sebagai respons terhadap situasi-situasi tertentu di lingkungan yang dianggap mengancam atau menekan, dan intensitasnya dapat

berubah tergantung pada kondisi yang dihadapi.

6. Faktor Terjadinya Kecemasan

Menurut Sarafino dan Smith (2014), kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan akademik, sosial, atau personal. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan siswa antara lain:

a. Tekanan akademik dan tuntutan nilai yang tinggi.

Banyak siswa merasa tertekan untuk mencapai hasil akademik yang maksimal, terutama jika mereka merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi guru, orang tua, atau diri sendiri.

b. Kurangnya kepercayaan diri dalam menghadapi ujian atau tugas sekolah.

Beberapa siswa memiliki rasa takut akan kegagalan yang tinggi, sehingga menimbulkan kecemasan berlebihan ketika menghadapi ujian atau tugas sulit.

c. Faktor lingkungan.

Kondisi sosial dan dukungan yang minim dari teman, guru, dan keluarga dapat meningkatkan kecemasan siswa dalam berinteraksi dan belajar.

d. Ketidakmampuan mengelola stres dan emosi dengan baik.

Siswa yang kurang memiliki keterampilan dalam mengatur waktu, menyelesaikan masalah, atau mengelola emosi cenderung lebih mudah mengalami kecemasan.

Namun, menurut temuan Maher dalam bukunya yang dikutip oleh Sobur (2014), berikut ini adalah penyebab kecemasan:

- a. Emosional yaitu ketakutan yang sangat kuat dan disadari.
- b. Kognitif yaitu ketakutan yang meluas dan sering kali berdampak pada kemampuan seseorang untuk berpikir jernih, memecahkan masalah, dan menerima lingkungan.
- c. Psikologis yaitu reaksi tubuh terhadap rasa takut, merupakan panggilan untuk bertindak, baik perilaku itu ditunjukkan atau tidak.

7. Solusi mengatasi Kecemasan

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengatasi perasaan tertekan, konflik batin, dan kecemasan. Perasaan-perasaan tersebut dapat mengurangi tingkat kebahagiaan seseorang dan, dalam beberapa kasus, mendorong individu untuk melakukan tindakan tertentu guna

menghilangkan ketidaknyamanan yang dirasakan.

Cara yang paling ideal untuk mengatasi ketegangan batin adalah dengan menghilangkan penyebab utamanya. Namun, tidak semua individu mampu melakukan hal tersebut. Oleh karena itu, sebagian orang memilih jalan lain yang kurang sehat, seperti mekanisme pertahanan diri yang tidak disadari.

Menurut Gunarsa dalam Buseri (2003), cara mengatasi kecemasan secara sehat adalah melalui penyesuaian diri yang wajar, yang meliputi:

- a. Prinsip realitas yaitu usaha untuk mencapai tujuan dengan cara yang realistis tanpa menyembunyikan motif sebenarnya. Individu diharapkan memahami berbagai faktor yang saling berkaitan, menyadari sumber masalah, dan menyusun rencana pemecahan secara rasional.
- b. Menerima kecemasan, yakni dengan mengakui kecemasan sebagai bagian dari kehidupan yang tidak bisa dihindari. Dengan sikap toleran terhadap kecemasan, pengaruh negatifnya dapat diminimalkan.

- c. Tidak memakai mekanisme pertahanan, yaitu dengan melakukan introspeksi terhadap perilaku sendiri, menyadari penyebab kegagalan sebagai akibat dari kelalaian pribadi, serta bersedia memperbaikinya tanpa menyalahkan pihak lain.

Sementara itu, menurut Atkinson dan Hilgard (1999), terdapat dua pendekatan dalam menghadapi kecemasan:

- a. Pendekatan berfokus pada masalah, yaitu individu menilai situasi yang menimbulkan kecemasan, kemudian mengambil langkah untuk mengubah atau menghindari situasi tersebut.
- b. Pendekatan berfokus pada emosi, yaitu upaya individu untuk mereduksi perasaan cemas dengan berbagai cara, tanpa secara langsung menyelesaikan sumber kecemasan itu sendiri. Freud menyebut hal ini sebagai bentuk mekanisme pertahanan psikologis.

Dalam pandangan Islam, ketenangan batin dan pengurangan kecemasan dapat diperoleh melalui keimanan yang kuat kepada Allah SWT. Keteguhan iman, disertai dzikir

yang rutin dan pendekatan spiritual lainnya, diyakini mampu membawa ketenangan, menghindarkan dari frustrasi, serta meningkatkan kebahagiaan jiwa (Al-Munjid, 2003).

8. Peran Bimbingan Konseling dalam Mengelola Kecemasan Siswa

Bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat dilakukan oleh guru BK:

a. Identifikasi Dini dan Asesmen

Guru BK dapat melakukan asesmen untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan siswa serta faktor-faktor yang menyebabkannya. Dengan pemahaman yang mendalam, layanan bimbingan dapat dirancang sesuai dengan kebutuhan individu.

b. Pemberian Konseling Individu dan Kelompok

Konseling individu memungkinkan siswa untuk berbicara secara terbuka mengenai perasaan dan ketakutannya, serta mendapatkan strategi yang lebih personal dalam mengatasi kecemasan. Sementara itu, konseling kelompok memberikan dukungan

sosial dan pengalaman berbagi yang dapat mengurangi perasaan terisolasi.

c. Pelatihan Teknik Relaksasi dan Manajemen Stres

Guru BK dapat mengajarkan teknik-teknik seperti pernapasan dalam, meditasi, mindfulness, serta latihan fisik yang dapat membantu siswa menenangkan diri dan mengurangi kecemasan.

d. Pengembangan Keterampilan Sosial dan Akademik

Siswa dapat dibantu untuk meningkatkan keterampilan komunikasi, kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial, serta teknik belajar yang efektif agar lebih siap menghadapi tantangan akademik.

e. Pemberian Pelatihan Kognitif untuk Mengatasi Pikiran Negatif

Banyak kecemasan siswa berasal dari pola pikir negatif atau irasional, seperti ketakutan akan kegagalan atau perasaan tidak mampu. Dalam bimbingan konseling, siswa dapat diajarkan teknik kognitif-behavioral untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan konstruktif.

f. Kolaborasi dengan Orang Tua dan Guru

Dukungan dari orang tua dan guru sangat diperlukan agar siswa merasa lebih aman dan percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Guru BK dapat memberikan pelatihan atau seminar kepada orang tua dan guru mengenai cara mendukung siswa yang mengalami kecemasan.

g. Pembuatan Program Bimbingan Preventif dan Intervensi Dini

Sekolah dapat menerapkan program bimbingan yang bertujuan untuk mencegah munculnya kecemasan berlebihan pada siswa. Program ini dapat berupa pelatihan keterampilan hidup (life skills), seminar motivasi, atau sesi diskusi terbuka tentang cara menghadapi stres.

9. Dampak Positif Bimbingan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan

Keberhasilan bimbingan dan konseling dalam mengelola kecemasan siswa memiliki dampak positif yang luas, antara lain:

a. Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

Siswa yang mendapat layanan BK yang tepat akan lebih mampu mengontrol emosinya dan merasa lebih bahagia dalam belajar.

b. Peningkatan Prestasi Akademik

Dengan kecemasan yang terkendali, siswa dapat lebih fokus belajar dan meningkatkan performa akademiknya.

c. Peningkatan Keterampilan Sosial

Siswa lebih percaya diri dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

d. Motivasi dan Kemandirian yang Lebih Baik

Siswa menjadi lebih termotivasi untuk mencapai tujuan akademik dan pribadi mereka tanpa terbebani kecemasan yang berlebihan.

Pembahasan

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan investigasi secara menyeluruh dan interaksi yang intens dengan subjek penelitian untuk mengumpulkan informasi yang akurat mengenai masalah yang perlu ditangani. Sebelum melakukan wawancara, peneliti terlebih dahulu melakukan observasi terhadap siswa

dan guru BK di sekolah, serta meminta izin dan persetujuan mereka untuk mengikuti proses wawancara. Selama wawancara berlangsung, subjek mampu menjawab pertanyaan dengan lancar tanpa kendala komunikasi.

Pelaksanaan konseling individual di SMK Taruna dilakukan segera agar kecemasan yang dialami siswa tidak berlarut-larut dan tidak berdampak lebih buruk. Terdapat dua siswa dengan tingkat kecemasan tinggi yang menjadi fokus konseling, yakni M (perempuan, 15 tahun) dan K (laki-laki, 17 tahun).

Pada konseling pertama bersama M, awalnya M enggan menceritakan masalah yang dialaminya. Setelah peneliti menjelaskan proses dan tujuan konseling secara rinci, M mulai terbuka dan menceritakan keemasannya. M mengungkapkan bahwa keemasannya berakar pada nilai beberapa mata pelajaran yang masih di bawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). M merasa takut mengecewakan orang tuanya akibat nilai rendah tersebut.

Melalui konseling ini, M mulai merasakan pengurangan kecemasan karena mendapatkan arahan dan

motivasi dari guru BK. Peneliti menjelaskan langkah-langkah yang bisa diambil M untuk memperbaiki nilai dan memanfaatkan kesempatan belajar yang masih ada. Peran guru BK dalam kasus ini sangat penting untuk memberikan dukungan dan strategi agar siswa mampu mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan prestasi akademik.

Konseling kedua dilakukan dengan siswa berinisial K, yang mengalami kecemasan tinggi akibat berbagai kekhawatiran. K merasa bingung dan cemas mengenai masa depan, terutama soal melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, biaya kuliah, tempat tinggal, dan prosedur pendaftaran ulang. Pikiran-pikiran tersebut membuat K sulit berpikir positif dan fokus.

Dalam sesi konseling, peneliti memberikan penjelasan dan solusi praktis, seperti memilih universitas dan jurusan yang sesuai dengan minat dan bakat, serta informasi mengenai peluang beasiswa sebagai alternatif pembiayaan kuliah. Penjelasan ini membantu K merasa lebih tenang dan memiliki gambaran yang lebih jelas mengenai langkah-langkah yang harus diambil ke depan.

Setelah konseling, kecemasan K mulai berkurang dan dia merasa lebih siap menghadapi proses pendaftaran kuliah. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling sangat berperan dalam membantu siswa mengatasi kecemasan dan kebingungan terkait masa depan.

D. Kesimpulan

Kecemasan pada siswa merupakan permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam dunia pendidikan. Melalui layanan bimbingan dan konseling, siswa dapat diberikan dukungan dan strategi yang efektif untuk mengelola kecemasan mereka.

Dari hasil pelaksanaan konseling individual di SMK Taruna Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa peran guru bimbingan dan konseling sangat penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan yang dialami. Konseling yang dilakukan secara intensif dan personal mampu membuat siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan masalah yang mereka hadapi, seperti kecemasan akibat nilai akademik maupun kekhawatiran mengenai masa depan.

Melalui arahan, motivasi, dan pemberian informasi yang tepat, siswa

seperti M dan K dapat mengurangi rasa cemasnya dan mulai mengambil langkah nyata untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Dengan demikian, bimbingan dan konseling menjadi sarana efektif dalam memberikan dukungan psikologis dan membantu siswa mencapai perkembangan pribadi dan akademik yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Munjid, M. Shalih (2006). *Terapi Mengatasi Kecemasan*. Jakarta: Rohani Press.
- Atikson, Rita & Hilgard. E. R. (1999). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Buseri, Kamrani. (2003). *Pendidikan Islam dan Dakwah*. Yogyakarta: UII Press.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Creswell, J. W. 2013. *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed Edisi Ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamdani. (2012). *Bimbingan dan Penyuluhan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47-77. doi: 10.2307/1170348.

- Hidayat, R. A., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Kecemasan siswa SMA terhadap perubahan seleksi SBMPTN menjadi SNBT tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2), 305–314.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer.
- Mardiana, N. (2017). Peranan Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional. *Sosio-E-Kons*, 9 (2).
- Prayitno., & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2017). *Educational Psychology*. McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1990). Test anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 475–495). Plenum Press.
- Sari, D. S. M. (2022). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) di SMA Negeri 3 Rejang Lebong. 78–80.
- Sartono dan Umar, HM, (1998). Bimbingan dan Penyuluhan Untuk Fakultas Tarbiyah dan Komponen MKDK. Jakarta: CV Pustaka Setia.
- Sudarsono. (1997). *Kamus Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantatif, Kualitatif, dan R&D)*, Bandung: Albeta.
- Sukardi, D. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sobur, Alex. (2009). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Hingham, MA, USA: Kluwer Academic Publishers.