



PERAN GURU BK DALAM PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK SISWA DI SMP NEGERI 02 PABELAN

Diana Widyaningrum^{1*}, Farda Maulida¹, Najwa Fatimatuzzahro¹

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Salatiga, Jl. Lingkar Salatiga km. 2, Pulutan, Sidorejo, Kota Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia, 50716

*Penulis Korespondensi: dianawdyanngm@gmail.com

Abstract. *Academic anxiety is one of the most common psychological problems experienced by students when facing academic demands such as examinations, assignments, and performance expectations. This condition can reduce learning motivation, concentration, self-confidence, and academic achievement, making appropriate guidance and counseling services essential in schools. This study aimed to describe the forms of academic anxiety experienced by students, analyze the role of school counselors in implementing classroom guidance services, and examine how these services help reduce students' academic anxiety at SMP Negeri 02 Pabelan. This study employed a qualitative descriptive approach. The participants consisted of one school counselor and three students selected through purposive sampling. Data were collected through interviews, observations, and documentation and analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing.*

The findings revealed that students' academic anxiety was characterized by fear of examinations, concern about obtaining low grades, difficulty managing academic tasks, low self-confidence, and poor time management. School counselors played important roles as facilitators, motivators, coordinators, and mentors through classroom guidance services delivered using instructional materials, group discussions, self-reflection, the ARKA approach, and interactive learning media. These services contributed to students' improved understanding of anxiety management, increased learning motivation, enhanced self-confidence, and the development of more positive learning habits. Although several challenges remained, including students' limited openness and negative perceptions of school counselors, collaboration with homeroom teachers, subject teachers, and parents strengthened the effectiveness of the services. This study contributes to a better understanding of classroom guidance as a preventive and developmental strategy for addressing academic anxiety in schools. Therefore, classroom guidance services should continue to be strengthened through innovative methods, instructional media, and collaborative practices.

Keywords: *academic anxiety, school counselor, classroom guidance services, counselor's role, junior high school students.*

Abstrak. Kecemasan akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami siswa ketika menghadapi tuntutan pembelajaran, seperti ujian, tugas, dan target pencapaian akademik. Kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi belajar, konsentrasi, kepercayaan diri, serta prestasi akademik sehingga memerlukan penanganan yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk kecemasan akademik yang dialami siswa, menganalisis peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, serta mengkaji pelaksanaan layanan tersebut dalam membantu mengatasi kecemasan akademik siswa di SMP Negeri 02 Pabelan. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Subjek penelitian terdiri atas satu guru BK dan tiga siswa yang dipilih secara purposive. Pengumpulan data

dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, sedangkan analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik siswa ditandai oleh rasa takut menghadapi ujian, kekhawatiran memperoleh nilai rendah, kesulitan mengelola tugas, rendahnya kepercayaan diri, serta kurang optimalnya pengelolaan waktu belajar. Guru BK berperan sebagai fasilitator, motivator, koordinator, dan pendamping melalui layanan bimbingan klasikal yang dilaksanakan dengan penyampaian materi, diskusi, refleksi diri, pendekatan ARKA, serta pemanfaatan media pembelajaran yang interaktif. Layanan tersebut memberikan dampak positif berupa meningkatnya pemahaman siswa mengenai pengelolaan kecemasan, bertambahnya motivasi belajar, meningkatnya rasa percaya diri, serta terbentuknya kebiasaan belajar yang lebih baik. Meskipun masih ditemukan kendala berupa rendahnya keterbukaan siswa dan adanya stigma terhadap guru BK, kolaborasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua mampu mendukung efektivitas layanan. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap penguatan praktik layanan bimbingan klasikal sebagai strategi preventif dan pengembangan dalam mengatasi kecemasan akademik siswa di sekolah. Oleh karena itu, layanan bimbingan klasikal perlu terus dikembangkan melalui inovasi metode, media, dan kolaborasi antarpihak sekolah.

Kata Kunci: kecemasan akademik, guru bimbingan dan konseling, layanan bimbingan klasikal, peran guru BK, siswa SMP.

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia karena memiliki fungsi untuk mengembangkan seluruh potensi peserta didik, mencakup kemampuan intelektual, sosial, emosional, dan spiritual. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan diartikan sebagai usaha yang dilaksanakan secara sadar dan terencana guna menciptakan kondisi belajar yang mendukung peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya secara maksimal. Melalui proses pendidikan tersebut, peserta didik diharapkan mampu mencapai perkembangan yang optimal, baik dalam aspek akademik maupun pembentukan karakter. Namun, pelaksanaan kegiatan pembelajaran pada praktiknya belum selalu berjalan secara optimal karena masih terdapat peserta didik yang mengalami berbagai kendala psikologis. Salah satu permasalahan yang kerap dijumpai dalam konteks tersebut adalah kecemasan akademik.

Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk kondisi psikologis yang kerap dialami siswa ketika berhadapan dengan berbagai tuntutan akademik di sekolah, seperti penyelesaian tugas, kegiatan presentasi, maupun pelaksanaan ujian. Menurut O'Connor, (2007), kecemasan akademik adalah perasaan takut, khawatir, dan tertekan yang muncul akibat tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh siswa. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan siswa mengalami penurunan kemampuan berkonsentrasi, berkurangnya rasa percaya diri, serta melemahnya motivasi untuk belajar. Sejalan dengan itu, Gail W.

Stuart, (2006) menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan khawatir yang tidak jelas dan disertai rasa tidak berdaya terhadap situasi tertentu.

Munculnya kecemasan akademik pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain kemampuan mengelola waktu belajar yang masih rendah, tekanan untuk memperoleh hasil belajar yang tinggi, kurangnya kesiapan dalam menghadapi ujian, serta pengaruh dari lingkungan sosial. Permana, Harahap, dan Astuti, (2016) menjelaskan bahwa rendahnya efikasi diri siswa dapat meningkatkan kecemasan dalam menghadapi ujian. Siswa yang mengalami kecemasan akademik umumnya memiliki kekhawatiran akan kegagalan, merasa takut memperoleh nilai yang rendah, serta merasa cemas karena tidak mampu memenuhi harapan orang tua maupun guru.

Menurut Annisa dan Ifdil, (2016), kecemasan akademik meliputi aspek perilaku, kognitif, dan afektif. Dari aspek perilaku, siswa cenderung menghindari penyelesaian tugas atau memperlihatkan kurangnya fokus selama proses pembelajaran berlangsung. Pada aspek kognitif, kecemasan ditunjukkan melalui kesulitan berkonsentrasi, mudah melupakan materi, serta munculnya pikiran negatif terhadap kemampuan diri sendiri. Sementara itu, pada aspek afektif, siswa memperlihatkan perasaan takut, gelisah, khawatir, dan rendahnya rasa percaya diri ketika menghadapi berbagai situasi akademik.

Kecemasan akademik yang tidak memperoleh penanganan secara tepat dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif bagi perkembangan siswa. Menurut (Istiantoro, 2018), kecemasan akademik dapat menyebabkan penurunan prestasi belajar, motivasi belajar, serta kemampuan siswa dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik. Selain itu, (Holmes, 1991) menjelaskan bahwa kecemasan akademik dapat memengaruhi kondisi emosional siswa sehingga mereka menjadi tegang, gugup, dan kurang mampu berpikir secara optimal selama mengikuti proses pembelajaran.

Hasil wawancara awal yang dilakukan bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMP Negeri 02 Pabelan menunjukkan bahwa sebagian siswa masih mengalami kecemasan akademik, terutama ketika mengikuti ujian dan menyelesaikan berbagai tugas sekolah. Kondisi tersebut terlihat dari adanya siswa yang merasa takut mengalami kegagalan, memiliki kepercayaan diri yang rendah, serta belum mampu mengelola waktu belajar secara efektif. Selain itu, beberapa siswa juga cenderung mudah terpengaruh oleh

lingkungan pergaulan sehingga perhatian mereka terhadap tanggung jawab akademik menjadi berkurang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan akademik masih menjadi salah satu persoalan yang memerlukan penanganan secara serius di lingkungan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Peran Guru BK dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa di SMP Negeri 02 Pabelan”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bentuk kecemasan akademik siswa, peran guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, serta upaya yang dilakukan guru BK dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik di lingkungan sekolah.

2. KAJIAN TEORITIS

A. Peran Guru BK

Dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting melalui pelaksanaan berbagai layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Salah satu layanan yang dapat diterapkan adalah layanan bimbingan klasikal. Menurut (Prayitno, 2017), layanan bimbingan klasikal merupakan layanan dasar yang diberikan kepada seluruh siswa dalam satu kelas dengan tujuan membantu mereka mengenali diri, mengembangkan potensi yang dimiliki, serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Melalui layanan tersebut, guru BK dapat membekali siswa dengan pemahaman mengenai kecemasan akademik, cara mengelola stres selama proses belajar, strategi untuk meningkatkan motivasi belajar, serta kemampuan dalam menyelesaikan berbagai persoalan yang berkaitan dengan aktivitas akademik.

B. Layanan Bimbingan Klasikal

Penyelenggaraan layanan bimbingan klasikal dapat dilakukan dengan memanfaatkan berbagai metode, seperti diskusi, refleksi diri, permainan edukatif, maupun penggunaan media pembelajaran yang menarik sehingga siswa terdorong untuk berpartisipasi secara aktif dan lebih terbuka selama mengikuti layanan. Penelitian yang dilakukan oleh Dida Wida Ningsih, Tita Rosita, dan Wiwin Yuliani, (2023) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam membantu mengurangi kecemasan akademik siswa karena siswa menjadi lebih tenang, percaya diri, dan memahami cara mengatasi kecemasan ketika menghadapi ujian.

C. Kendala Pelaksanaan Layanan BK

Meskipun demikian, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal masih dihadapkan pada berbagai kendala, di antaranya rendahnya keterbukaan siswa dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami serta masih adanya stigma negatif terhadap guru BK. Sebagian siswa beranggapan bahwa guru BK hanya menangani siswa yang memiliki masalah sehingga mereka merasa enggan atau takut untuk berkonsultasi. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetiawan (2016), yang menyatakan bahwa masih terdapat stigma negatif terhadap guru BK sehingga siswa cenderung enggan memanfaatkan layanan konseling. Oleh sebab itu, guru BK perlu membangun hubungan yang positif dengan siswa agar pelaksanaan layanan dapat berlangsung secara efektif dan mencapai tujuan yang diharapkan.

E. Perspektif Siswa Terhadap Layanan

Selain perspektif guru BK, pengalaman dan respon siswa terhadap layanan bimbingan klasikal juga penting untuk diketahui. Hal tersebut dikarenakan siswa merupakan pihak yang secara langsung menerima layanan yang diberikan oleh guru BK di sekolah. Menurut Creswell(2018), dalam penelitian kualitatif perspektif partisipan sangat penting untuk memperoleh pemahaman yang utuh mengenai suatu fenomena. Oleh karena itu, respon siswa terhadap layanan bimbingan klasikal dapat menunjukkan sejauh mana layanan tersebut membantu siswa dalam memahami dan mengatasi kecemasan akademik yang dialami. Dengan mengetahui pengalaman siswa, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dapat dievaluasi dan dikembangkan agar lebih sesuai dengan kebutuhan siswa di lingkungan sekolah.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan tersebut dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang mendalam sekaligus mendeskripsikan peran guru Bimbingan dan Konseling dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal untuk mengatasi kecemasan akademik siswa di sekolah. Menurut (Sugiyono, 2018), penelitian kualitatif merupakan metode yang digunakan untuk mengkaji objek dalam kondisi yang alamiah, dengan peneliti berfungsi sebagai instrumen utama pada proses pengumpulan data. Sejalan dengan itu, (Creswell dan Creswell, 2018) menyatakan bahwa penelitian kualitatif diarahkan untuk memahami makna suatu fenomena sosial berdasarkan sudut pandang partisipan.

Subjek penelitian terdiri atas satu orang guru BK dan tiga siswa di SMP Negeri 02 Pabelan. Guru BK ditetapkan sebagai subjek utama karena memiliki keterlibatan langsung dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Sementara itu, ketiga siswa dipilih

berdasarkan rekomendasi guru BK karena merupakan anggota OSIS yang aktif mengikuti layanan bimbingan klasikal serta memiliki pengalaman mengalami kecemasan akademik, seperti rasa takut tertinggal dari teman sebaya, kekhawatiran terhadap hasil belajar yang kurang memuaskan, serta kecemasan ketika menghadapi tugas dan ujian. Berdasarkan karakteristik tersebut, ketiga siswa dipandang mampu memberikan informasi yang relevan mengenai pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dalam mengatasi kecemasan akademik.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan guru BK dan siswa untuk memperoleh informasi mengenai kecemasan akademik serta pelaksanaan layanan bimbingan klasikal di sekolah. Sementara itu, observasi dimanfaatkan untuk mengamati secara langsung pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pelengkap yang bersumber dari catatan kegiatan maupun berbagai dokumen sekolah. Menurut (Ahmad dan Muslimah, 2021), teknik pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ditujukan untuk memperoleh informasi secara mendalam sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan kondisi yang terjadi di lapangan secara jelas

Analisis data pada penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Menurut (Sugiyono, 2018), reduksi data merupakan proses menyeleksi sekaligus menyederhanakan data yang diperoleh dari lapangan agar lebih terarah pada tujuan penelitian. Tahap berikutnya adalah menyajikan data dalam bentuk uraian deskriptif sehingga peneliti lebih mudah memahami hasil penelitian dan menyusun kesimpulan berdasarkan temuan yang diperoleh.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kecemasan Akademik Siswa di SMP Negeri 02 Pabelan

1. Bentuk Kecemasan Akademik yang Dialami Siswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta para siswa, diketahui bahwa kecemasan akademik muncul dalam beragam bentuk. Guru BK menjelaskan bahwa kondisi tersebut umumnya dialami siswa ketika menghadapi ujian maupun berbagai tuntutan akademik lainnya. Bentuk kecemasan yang sering muncul meliputi rasa takut tertinggal materi pelajaran, kekhawatiran memperoleh nilai yang rendah, serta kecemasan saat berhadapan dengan tugas sekolah yang menumpuk.

Temuan tersebut selaras dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada para siswa. Siswa pertama menyampaikan bahwa dirinya merasa cemas karena khawatir tertinggal pelajaran dan tidak mampu mengikuti materi pembelajaran yang semakin

kompleks. Siswa kedua mengungkapkan bahwa kecemasan muncul ketika menghadapi ujian akibat rasa takut memperoleh hasil yang tidak sesuai dengan harapan. Sementara itu, siswa ketiga menyatakan bahwa dirinya merasa cemas ketika harus menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang bersamaan karena khawatir tidak dapat menyelesaikannya sesuai batas waktu yang telah ditentukan.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kecemasan akademik yang dialami siswa tidak hanya berkaitan dengan capaian hasil belajar, tetapi juga berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dijumpai setiap hari. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat (Firmantyo & Alsa, 2016) yang menjelaskan bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk kecemasan yang berpotensi dialami oleh siswa dalam lingkungan akademik.

Selain itu, (Suarti, Astuti, & Gunawan, 2020) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan perasaan khawatir atau rasa takut yang muncul secara berlebihan dalam diri individu. Pandangan tersebut juga sejalan dengan pendapat yang menyatakan bahwa kecemasan berawal dari rasa takut yang berkembang menjadi perasaan tidak aman, tidak memiliki dukungan, dan tidak berdaya ketika individu menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Berbagai bentuk kecemasan tersebut turut ditemukan dalam hasil wawancara pada penelitian ini.

2. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik Siswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, diperoleh informasi bahwa kecemasan akademik yang dialami siswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor internal. Guru BK mengungkapkan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki motivasi belajar rendah, belum mampu mengelola waktu secara efektif, serta cenderung mudah terpengaruh oleh lingkungan pergaulan bersama teman sebaya.

Hasil tersebut didukung oleh wawancara dengan para siswa. Siswa pertama mengakui bahwa dirinya kerap menunda kegiatan belajar karena lebih sering menggunakan telepon genggam sepulang sekolah. Siswa kedua menjelaskan bahwa kecemasan yang dialaminya dipicu oleh harapan untuk memperoleh hasil belajar yang sesuai dengan target yang telah ditetapkan. Di sisi lain, siswa ketiga menyampaikan bahwa dirinya sering menunda penyelesaian tugas sekolah karena lebih memilih bermain bersama teman, sehingga pekerjaan yang harus diselesaikan menjadi semakin banyak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik dipengaruhi oleh faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal mencakup rendahnya motivasi belajar, kurang optimalnya kemampuan mengelola waktu, serta rendahnya kepercayaan

diri. Adapun faktor eksternal meliputi pengaruh teman sebaya dan berbagai tuntutan akademik yang harus dihadapi oleh siswa.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Wijaya, 2024) yang menjelaskan bahwa rendahnya *self efficacy* dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, antara lain menurunnya kinerja akademis, berkurangnya motivasi belajar, meningkatnya tingkat stres dan kecemasan, munculnya perilaku prokrastinasi, serta rendahnya kepuasan terhadap prestasi yang diperoleh.

B. Peran Guru BK dalam Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal untuk Mengatasi Kecemasan Akademik

Hasil wawancara menunjukkan bahwa guru BK memiliki peran yang penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik melalui pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Peran tersebut tidak hanya diwujudkan melalui pemberian layanan di dalam kelas, tetapi juga melalui upaya mengidentifikasi berbagai permasalahan yang dialami siswa dengan membangun koordinasi bersama wali kelas dan guru mata pelajaran.

Guru BK menjelaskan bahwa informasi mengenai siswa yang mengalami kecemasan akademik diperoleh melalui komunikasi dan koordinasi dengan wali kelas serta guru mata pelajaran. Apabila hasil koordinasi tersebut menunjukkan adanya siswa yang memerlukan penanganan lebih lanjut, guru BK akan memberikan layanan konseling individual yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa peran guru BK tidak terbatas sebagai pelaksana layanan bimbingan, tetapi juga sebagai koordinator yang mengidentifikasi kebutuhan siswa melalui kolaborasi dengan berbagai unsur di sekolah. Sinergi antara guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran mencerminkan pelaksanaan layanan yang komprehensif sehingga berbagai permasalahan yang dialami siswa dapat dikenali lebih awal dan ditangani sesuai dengan kebutuhannya. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Prayitno (2017) yang menyatakan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling memerlukan kerja sama dengan berbagai pihak di lingkungan sekolah agar perkembangan peserta didik dapat dipantau secara optimal. Selaras dengan itu, Tohirin (2015) menjelaskan bahwa guru BK berperan sebagai fasilitator, koordinator, sekaligus konsultan dalam membantu peserta didik mengatasi berbagai permasalahan akademik maupun pribadi.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, guru BK menyampaikan materi yang berkaitan dengan kecemasan akademik, motivasi belajar, dan pengelolaan diri. Materi tersebut disusun dengan mempertimbangkan kebutuhan siswa sehingga dapat membantu mereka memahami kondisi yang sedang dihadapi serta cara mengatasinya.

Pemberian materi yang disusun sesuai dengan kebutuhan siswa menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan klasikal didasarkan pada kondisi nyata yang dihadapi peserta didik. Pendekatan tersebut memungkinkan siswa memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang sesuai untuk menghadapi kecemasan akademik. Temuan ini sejalan dengan pendapat Prayitno (2017) yang menyatakan bahwa materi dalam layanan bimbingan klasikal perlu disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan serta permasalahan peserta didik agar tujuan layanan dapat dicapai secara optimal.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa guru BK berperan sebagai fasilitator, motivator, sekaligus pendamping dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan akademik serta mengembangkan potensi yang dimiliki. Temuan tersebut selaras dengan pendapat (Vestalia, et al., 2021) yang menjelaskan bahwa bimbingan klasikal merupakan layanan yang dilaksanakan melalui tatap muka di dalam kelas antara guru dan siswa dengan penyampaian materi secara sistematis untuk mendukung pengembangan kompetensi tertentu.

C. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal dalam Mengatasi Kecemasan Akademik

Berdasarkan hasil wawancara, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal dilakukan dengan menyampaikan materi yang sesuai dengan permasalahan kecemasan akademik yang dialami siswa. Guru BK menjelaskan bahwa layanan tersebut dilaksanakan melalui penyampaian materi, kegiatan refleksi diri, diskusi, serta pemberian contoh penyelesaian masalah yang dapat diterapkan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan klasikal tidak hanya menitikberatkan pada penyampaian materi, tetapi juga memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali permasalahan yang dihadapi sekaligus menemukan alternatif penyelesaiannya. Melalui kegiatan refleksi diri dan diskusi, siswa didorong untuk terlibat secara aktif sehingga proses layanan menjadi lebih bermakna. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Vestalia et al. (2021) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan klasikal merupakan layanan yang diberikan secara sistematis kepada seluruh siswa untuk membantu mengembangkan kompetensi, pemahaman diri, serta keterampilan dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Dalam pelaksanaan layanan, guru BK juga menerapkan pendekatan ARKA yang meliputi tahapan refleksi, pemberian konsep, dan aksi. Pada tahap refleksi, siswa diarahkan untuk mengenali kondisi yang dialami dirinya. Selanjutnya, guru BK memberikan pemahaman mengenai cara menghadapi kecemasan akademik. Setelah memperoleh pemahaman tersebut, siswa dibimbing untuk menyusun langkah atau tindakan yang dapat diterapkan ketika menghadapi situasi yang memicu munculnya kecemasan.

Penerapan pendekatan ARKA dalam layanan bimbingan klasikal menunjukkan bahwa guru BK memfasilitasi siswa melalui tahapan mengenali kondisi diri, memahami permasalahan, hingga merencanakan tindakan yang akan dilakukan. Rangkaian tahapan tersebut membantu siswa membangun kesadaran terhadap dirinya sehingga mereka tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan pendapat Prayitno (2017) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan klasikal perlu mampu mengembangkan kemampuan peserta didik dalam memahami diri serta mengambil keputusan secara mandiri sesuai dengan tugas perkembangannya.

Selain menerapkan metode diskusi dan refleksi, guru BK memanfaatkan berbagai media pembelajaran, seperti video dan *sticky notes*, untuk meningkatkan keterlibatan siswa selama pelaksanaan layanan. Penggunaan media pembelajaran tersebut menjadi salah satu faktor yang mendukung efektivitas layanan bimbingan klasikal. Media berupa video dan *sticky notes* mampu meningkatkan perhatian, partisipasi, serta keberanian siswa dalam menyampaikan pendapat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ningsih dan Wibowo (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan media pembelajaran interaktif dalam layanan bimbingan klasikal dapat meningkatkan partisipasi siswa, menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan, serta mendorong siswa agar lebih aktif dalam menyampaikan pendapat maupun pengalaman yang mereka alami.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dilaksanakan secara komunikatif dan interaktif sehingga siswa lebih mudah memahami materi yang disampaikan. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Prayitno (2017) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan klasikal akan lebih efektif apabila dilaksanakan secara aktif, partisipatif, dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal di SMP Negeri 02 Pabelan telah diselenggarakan sesuai dengan kebutuhan siswa yang mengalami kecemasan akademik. Pelaksanaan layanan yang bersifat komunikatif, interaktif, serta melibatkan partisipasi aktif siswa memberikan kesempatan kepada mereka untuk memahami kondisi diri sekaligus menemukan cara yang tepat dalam mengatasi kecemasan akademik. Dengan demikian, layanan bimbingan klasikal tidak hanya berperan sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai media untuk mengembangkan kemampuan siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

D. Dampak Layanan Bimbingan Klasikal terhadap Kecemasan Akademik Siswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK dan siswa, layanan bimbingan klasikal memberikan dampak positif terhadap siswa. Guru BK menjelaskan bahwa setelah mengikuti layanan, beberapa siswa menunjukkan perubahan perilaku yang lebih baik, seperti meningkatnya motivasi belajar, kemampuan mengelola waktu, dan keberanian dalam menghadapi tuntutan akademik.

Hasil wawancara dengan siswa juga menunjukkan adanya perubahan setelah mengikuti layanan bimbingan klasikal. Siswa pertama merasa lebih memahami pentingnya mengatur waktu belajar. Siswa kedua mengaku menjadi lebih tenang ketika menghadapi ujian dan tidak terlalu berlebihan dalam memikirkan hasil yang akan diperoleh. Sementara itu, siswa ketiga mulai membiasakan diri untuk mengerjakan tugas secara bertahap sehingga tidak lagi merasa panik ketika tugas menumpuk.

Dari aspek kognitif, siswa memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai cara mengelola kecemasan akademik. Pada aspek afektif, siswa menunjukkan kondisi yang lebih tenang serta memiliki rasa percaya diri yang semakin meningkat. Sementara itu, dari aspek perilaku, siswa mulai membentuk kebiasaan belajar yang lebih positif dan menunjukkan tanggung jawab yang lebih baik dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian (Setiawan, Suhendri, & Indraswati, 2024) yang menyatakan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan klasikal mampu menurunkan tingkat kecemasan peserta didik dalam menghadapi ujian.

E. Kendala dalam Pelaksanaan Layanan

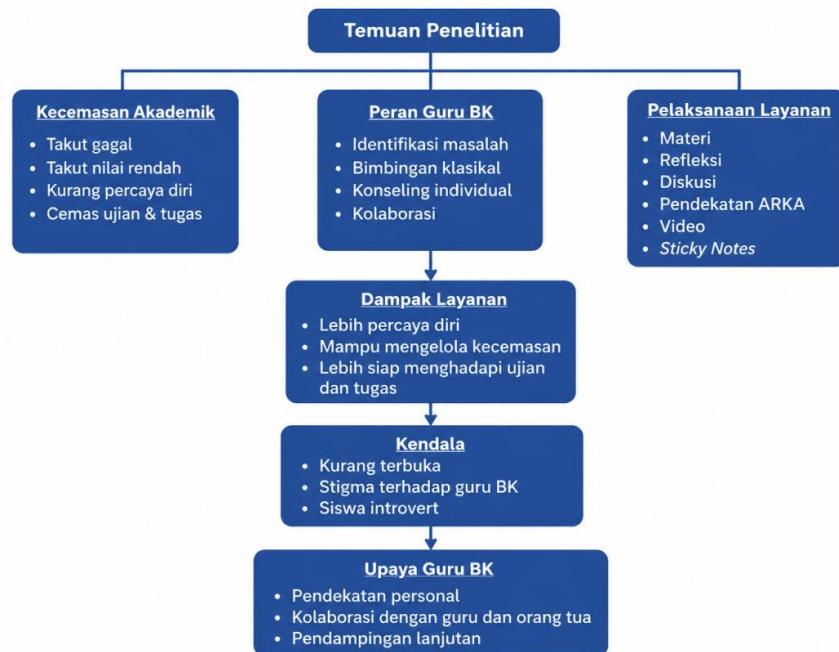
Meskipun layanan bimbingan klasikal memberikan dampak positif dalam membantu mengatasi kecemasan akademik siswa, pelaksanaan layanan bimbingan klasikal masih menghadapi beberapa kendala. Berdasarkan hasil wawancara, kendala yang paling sering ditemui adalah kurangnya keterbukaan siswa dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami, terutama siswa yang memiliki karakter introvert. Selain itu, masih terdapat stigma bahwa guru BK hanya menangani siswa yang bermasalah sehingga sebagian siswa merasa enggan untuk berkonsultasi. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan layanan bimbingan klasikal tidak hanya dipengaruhi oleh metode layanan yang digunakan, tetapi juga oleh persepsi siswa terhadap peran guru BK.

Untuk mengatasi kendala tersebut, guru BK berupaya menciptakan hubungan yang lebih dekat dengan siswa, melakukan pendekatan personal, serta menjalin kerja sama dengan orang tua, wali kelas, dan guru mata pelajaran untuk memperoleh informasi mengenai kondisi siswa sekaligus memberikan pendampingan secara berkelanjutan. Dengan adanya kolaborasi

tersebut, proses penanganan siswa yang mengalami kecemasan akademik dapat dilakukan secara lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, diperoleh gambaran mengenai peran guru BK dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal untuk mengatasi kecemasan akademik siswa. Ringkasan temuan penelitian tersebut disajikan pada Gambar 1.

Gambar 1. Peta Konsep Temuan Penelitian



Berdasarkan Gambar 1, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang selanjutnya direspons oleh guru BK melalui pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Layanan tersebut dilaksanakan melalui penyampaian materi, kegiatan refleksi diri, diskusi, pemanfaatan media pembelajaran, serta didukung oleh kolaborasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua. Pelaksanaan layanan memberikan dampak yang positif terhadap siswa. Namun demikian, masih terdapat beberapa kendala dalam proses pelaksanaannya sehingga diperlukan pendekatan personal dan kerja sama yang berkesinambungan untuk mendukung keberhasilan layanan.

F. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa sebagian siswa di SMP Negeri 02 Pabelan mengalami kecemasan akademik selama mengikuti proses pembelajaran. Bentuk kecemasan akademik yang dialami meliputi rasa takut saat menghadapi ujian, rendahnya kepercayaan diri, kesulitan berkonsentrasi, serta kekhawatiran memperoleh hasil belajar atau nilai yang rendah.

Guru BK memiliki peran yang penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik melalui pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Layanan tersebut dilaksanakan dengan memberikan materi tentang motivasi belajar, pengelolaan stres, dan cara berpikir positif yang disampaikan melalui metode diskusi serta tanya jawab. Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal memberikan berbagai dampak positif bagi siswa, di antaranya meningkatnya rasa percaya diri, bertambahnya semangat belajar, serta berkembangnya kemampuan siswa dalam mengelola kecemasan ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Walaupun pelaksanaan layanan masih menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu dan rendahnya keterbukaan sebagian siswa, guru BK tetap berupaya memberikan layanan yang nyaman, komunikatif, dan interaktif agar siswa terdorong untuk berpartisipasi secara lebih aktif dalam kegiatan bimbingan klasikal.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad, A., & Muslimah, M. (2021, December). Memahami teknik pengolahan dan analisis data kualitatif. In *Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies (PINCIS)* (Vol. 1, No. 1).
- Kuantitatif, P. P. (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4.
- Setiawan, P. D., Suhendri, & Indraswati, V. (2024). Upaya Mengatasi Kecemasan Peserta Didik Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Sekolah Melalui Bimbingan Klasikal di SMP Negeri 1 Semarang. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 18.
- Suarti, N. K., Astuti, F. H., & Gunawan, I. M. (2020). Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *urnalPengabdian UNDIKMA: Jurnal Hasil Pengabdian & Pemberdayaan kepada Masyarakat*, 112.
- Vestalia, D., Maulidina, Z. T., Wau, I. P., Febrianingrum, D. W., Cintariani, N. N., & Wibowo, D. H. (2021). Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat Volume 01 No. 3 April 2021, 428-437 P-ISSN: Meningkatkan Perencanaan Karir Siswa Kelas IX Melalui Bimbingan Klasikal. *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 428.
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur. *Jubikops: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 115.
- Ningsih, D. W., Rosita, T., & Yuliani, W. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Deep Breathing Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Peserta Didik Sman 1 Margaasih. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6(5), 410-421.

Prayitno, H. (2017). *KONSELING PROFESIONAL YANG BERHASIL: Layanan dan Kegiatan Pendukung-Rajawali Pers*. PT. RajaGrafindo Persada.

O'Connor, F. (2007). *Frequently asked questions about academic anxiety*. The Rosen Publishing Group, Inc.

Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B. (2016). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi ujian pada siswa kelas IX di MTs Al Hikmah Brebes. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 13(2), 51-68.