



Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

<http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>

Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan Siswa yang Menghadapai Aturan Masuk Sekolah Jam 5 Pagi di SMA Negeri 7 Kota Kupang

Tomas A. Kolin^a, Petrisia A. Waluwandja^b, Wilhelmina Olok^c

Universitas Persatuan Guru 1945 NTT^{abc}

tomasarakiankolin@gmail.com^a, gresiabella@gmail.com^b, wilhelminaolok94@gmail.com^c

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 02 Oktober 2024

Direvisi: 08 November 2024

Disetujui: 12 Desember 2024

Keywords:

Kecemasan,
Guru
Bimbingan
dan Konseling,
Sekolah Jam 5
Pagi

Abstrak

Permasalahan psikologi seperti kecemasan yang dialami oleh siswa seringkali tidak luput dari perhatian karena dianggap sebagai proses perkembangan remaja. Kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Dalam hal ini bimbingan konseling sangat berperan penting dalam mengatasi kecemasan siswa disekolah. Kecemasan yang dirasa siswa saat menghadapi aturan sekolah jam 05.00 pagi tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut, hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang. Faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi aturan sekolah jam 05.00 pagi adalah faktor internal, meliputi faktor individu seperti cemas saat mengingat waktu bel masuk akan berbunyi dan tidak bisa datang sekolah tepat waktu, takut pelajaran pertama akan mengantuk dan tidak bisa berpikir dan konsentrasi dalam mengikuti mata pelajaran, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor lingkungan seperti seperti orang tua tidak bisa antar ke sekolah dan guru yang tidak bisa bersahabat dengan siswa seperti guru yang pamarah, judes, dan tidak memiliki rasa kepedulian terhadap siswa, guru yang tidak ada toleransi dengan siswa yang terlambat. Hasil dari penelitian ini adalah upaya-upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling yaitu dengan mengadakan layanan konseling individu dan konseling kelompok dimana layanan konseling kelompok dapat mencegah dan mengentaskan kecemasan siswa saat menghadapi aturan sekolah jam 05.00 pagi.

Abstract

Psychological problems such as anxiety experienced by students often do not go unnoticed because they are considered a process of adolescent development. Anxiety is an affective situation that is felt as unpleasant which is followed by physical sensations that warn a person of imminent danger. In this case, counseling plays a very important role in overcoming student anxiety at school. The anxiety that students feel when facing school rules at 05.00 in the morning is unpleasant and is followed by feelings of anxiety, worry and fear, this has a very big effect on the body, so that the body feels shivering, causes a lot of sweat, the heart beats fast, the stomach feels nauseous, the body feels weak, the ability to be productive is reduced. Factors that influence students' anxiety in facing school rules at 05.00 in the morning are internal factors, including individual factors such as anxiety when remembering when the bell will ring and not being able to come to school on time, fear of being sleepy in the first lesson and not being able to think and concentrate in following subjects, while external factors include environmental factors such as parents who cannot take them to school and teachers who cannot be friendly with students, such as teachers who are angry, bitchy and have no sense of concern for students, teachers who have no tolerance for students who are late. The results of this research are the efforts made by guidance and counseling teachers, namely by providing individual counseling and group counseling services where group counseling services can prevent and alleviate students' anxiety when facing school rules at 05.00 in the morning.

✉ Alamat korespondensi:

Kampus FKIP, Jl. Perintis Kemerdekaan III/40, Kota Kupang

E-mail: fkp.j3p@gmail.com

PENDAHULUAN

Sekolah sebagai lembaga formal yang dapat meningkatkan kualitas pribadi peserta didiknya sehingga menghasilkan manusia yang menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi serta pengembangan kepribadian yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan merupakan bimbingan atau pertolongan yang diberikan oleh orang dewasa kepada perkembangan anak untuk mencapai kedewasaannya dengan tujuan agar anak cukup cakap melaksanakan tugas hidupnya sendiri tidak dengan bantuan orang lain. Di dalam pendidikan bimbingan dan konseling hadir sebagai salah satu sarana program pendidikan terpenting di sekolah untuk mewujudkan pribadi peserta didik yang diharapkan dan mengarahkan kepada usaha pembaharuan pendidikan Nasional. Oleh karena itu tujuan pelaksanaan bimbingan dan konseling merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari tujuan pendidikan.

Permasalahan psikologi seperti kecemasan sosial yang dialami oleh siswa seringkali luput dari perhatian karena dianggap sebagai proses perkembangan remaja. Masa remaja cenderung menutup diri sehingga terkadang menyebabkan cemas yang berlebihan pada remaja bahkan sampai mengalami stress. Perubahan pada masa pubertas harus diimbangi oleh informasi, tanpa informasi yang tepat tentunya rasa cemas yang dimiliki remaja semakin besar. Kecemasan dipengaruhi oleh informasi. Kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Dalam hal ini bimbingan konseling sangat berperan penting dalam mengatasi kecemasan siswa disekolah.

Semua orang pasti pernah merasakan kecemasan, orang yang menderita kecemasan mengalami suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang dicirikan oleh ketegangan, kegugupan, debar jantung yang begitu cepat sehingga menimbulkan perasaan khawatir yang begitu besar. Kecemasan merupakan hal normal yang terjadi pada setiap individu. Namun kecemasan itu dapat dikatakan menyimpang. Jika individu tidak dapat meredam (mengepresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti.

Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya) pada siswa. Kecemasan sangat umum terjadi pada siswa dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan suatu keadaan yang dapat menghambat proses belajar. Kecemasan terjadi akibat faktor internal maupun eksternal, karena kecemasan tidak hanya terjadi akibat kecemasan pada diri sendiri tetapi juga cemas dengan pelajaran, dengan guru disekolah, dll.

Pernyataan diatas berkaitan dengan pentingnya bimbingan dan konseling di sekolah. Pada dasarnya bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa yang menyangkut kepribadiannya dan membentuk perilaku siswa dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa. Untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling ini tidak boleh dilakukan oleh sembarangan orang, melainkan oleh orang tertentu yang memiliki keahlian, pengetahuan,

keterampilan, sikap dan pandangan yang disertai oleh kematangan pribadi dan kemampuan yang kuat untuk melakukan usaha bimbingan konseling, orang tersebut dinamakan guru pembimbing.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amalia, 2018) dimana temuan dalam penelitiannya adalah sebagai berikut: (1) Kecemasan siswa memang berpengaruh karena faktor yang menjadi penyebab dia mengalami kecemasan pastinya akan menghambat prestasi belajar siswa; (2) Adapun upaya guru BK dalam mengatasi kecemasan siswa adalah dengan memberikan layanan informasi, layanan orientasi, layanan konseling individu, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, dan layanan mediasi; (3) Kendala yang dihadapi guru BK dalam menghadapi siswa yang mengalami kecemasan adalah dengan kekurangannya tenaga guru BK dan guru BK yang bukan berlatarbelakang BK; (4) Dalam mengatasi kendala yang dihadapi, maka guru BK diberikan pelatihan, seminar – seminar dan workshop terkait dengan Bimbingan Konseling, agar menambah wawasan tentang BK.

Disekolah banyak faktor- faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa, yaitu target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, serta sistem penilaian ketat dan kurang adil dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan pada siswa. Begitu juga, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes dan kurang berkompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru. Penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan

prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang bersumber dari manajemen sekolah. Fenomena yang terjadi saat ini perubahan kurikulum dan targetnya (sekolah jam 05.00 pagi) sehingga membuat siswa semakin cemas, merasa kekhawatiran, ketidaknyamanan dan tidak dapat konsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

Sedangkan dalam upaya mencegah dan mengatasi kecemasan siswa disekolah sudah seharusnya untuk mengoptimalkan pelayanan bimbingan dan konseling disekolah. Sebagaimana yang diketahui, bimbingan konseling adalah upaya bantuan yang diberikan seorang individu (konselor) kepada seorang individu (konseli) untuk mencapai tujuan permasalahan yang dihadapi dengan bantuan seorang konselor agar permasalahan yang dihadapi konseling dapat teratasi. Dengan begitu layanan bimbingan konseling dapat di jadikan sebagai pemecah masalah siswa dalam kecemasan belajar. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan siswa dalam belajar adalah dengan layanan konseling kelompok, yang mana dalam konseling kelompok adanya interaksi saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya. Dengan demikian siswa bisa mengutarakan permasalahan yang sedang mereka alami dan diharapkan dengan adanya bimbingan kelompok, anak dapat menyelesaikan permasalahannya.

Melakukan konseling secara kelompok biasanya sangat membantu siswa-siswa yang tengah mengalami kesulitan mengatasi kondisi stres yang ditimbulkan karena adanya tantangan kehidupan. Para ketua kelompok membantu anggotanya berpartisipasi untuk

mengurangi dampak dari banyaknya kondisi stress yang nantinya berpotensi memunculkan masalah kesehatan dan kesehatan mental yang di inginkan. Bimbingan kelompok ini terutama berfokus pada eksplorasi dan resolusi terhadap masalah- masalah yang mengganggu, sehingga siswa- siswa yang terlihat bisa memodifikasi keyakinan, sikap-sikap serta perilaku-perilaku mereka dan juga sangat bermanfaat mencegah masalah- masalah perkembangan. Para partisipan mempunyai kesempatan untuk melakukan sharing atas pengalaman, pemikiran dan perasaan- perasaan pribadi mereka. Hasil observasi peneliti pada siswa di SMA Negeri 7 Kota Kupang mengalami kecemasan dalam proses belajar karena perubahan aturan sekolah yaitu (proses pembelajaran di mulai jam 05.00 pagi) sehingga sangat dibutuhkan Pelayanan bimbingan konseling dan juga dapat dijadikan sebagai kekuatan inti disekolah guna mencegah dan mengatasi kecemasan siswa dalam hal ini, ketersediaan konselor profesional di sekolah tampaknya menjadi mutlak adanya. mengingat dampak yang ditimbulkan kecemasan, maka perlu diadakan upaya untuk mengatasi kondisi tersebut, dalam penelitian ini peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok. Melalui pelayanan bimbingan dan konseling, guru BK diharapkan mampu mengatasi masalah kecemasan yang dialami siswa disekolah pada saat belajar terkait dengan kecemasan yang terjadi pada siswa dengan menerapkan beberapa upaya dalam bimbingan dan konseling.

KAJIAN PUSTAKA

Fenomena Sekolah Jam 5 Pagi

Beberapa pekan yang lalu terdapat kebijakan yang kontroversial atas aturan

jam masuk sekolah oleh Pemerintah Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) yaitu Viktor Laiskodat. Jam masuk sekolah yang semula pukul 07.00 Pagi menjadi pukul 05.00 pagi. Berbagai kalangan akademisi atau pengamat pendidikan merespon kebijakan yang dikeluarkan oleh Gubernur Nusa Tenggara Timur (NTT) Viktor Laiskodat. Pro dan kontra tentu terjadi dalam fenomena ini. Niat baik dari Pemerintahan Nusa Tenggara Timur (NTT) tentu tidak semuanya memberikan respon positif, terdapat juga respon negatif dari beberapa akademisi dan pengamat pendidikan. Pendidikan memang suatu hal yang penting dalam membangun sumber daya manusia (SDM) yang unggul dan berkompeten. Dalam kamus besar bahasa indonesia (KBBI) Pendidikan merupakan proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.

Sedangkan menurut Ki Hajar Dewantoro Pendidikan yaitu tuntutan di dalam hidup tumbuhnya anak-anak. Adapun maksudnya, pendidikan yaitu menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya.

Guru pembimbing berhubungan erat dengan adanya proses bimbingan. Bimbingan sendiri memiliki beberapa pengertian dasar. Guru pembimbing terdiri dari dua kata Guru dan Pembimbing. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata Pembimbing, berasal dari kata Bimbing, dengan tambahan prefiks Pe- yang berarti orang atau pelaku pembimbingan. Jadi pembimbing merupakan orang yang melakukan proses bimbingan atau

pembimbingan. Sedangkan menurut Prayino, 2014 bimbingan adalah bagian dari proses pendidikan yang teratur dan sistematis guna membantu pertumbuhan anak muda atas kekuatannya dalam menentukan dan mengarahkan hidupnya sendiri, yang akhirnya ia dapat memperoleh pengalaman-pengalaman yang dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi masyarakat. Menurut Sukardi, 2008 bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada individu dalam membuat pilihan-pilihan dan penyesuaian-penyesuaian yang bijaksana.

Guru bimbingan dan konseling

Guru bimbingan dan konseling adalah seorang guru yang bertugas memberikan bantuan psikologis dan kemanusiaan secara ilmiah dan profesional sehingga seorang guru bimbingan konseling harus berusaha menciptakan komunikasi yang baik dengan murid dalam menghadapi masalah dan tantangan hidup. Adapun pengertian konselor sekolah menurut rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam

pendidikan formal adalah sarjana pendidikan (S-1) bidang bimbingan dan konseling dan telah menyelesaikan program Pendidikan Profesi Konselor (PPK), sedangkan individu yang menerima pelayanan bimbingan dan konseling disebut konseli. Guru pembimbing adalah orang yang mempunyai keahlian dalam melakukan konseling. Berlatar belakang pendidikan minimal sarjana strata satu (S1) dari Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan (PPB), Bimbingan Konseling (BK), atau Bimbingan Penyuluhan (BP). Mempunyai organisasi profesi bernama

Jadi dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan kepada murid (peserta didik), dengan memperhatikan murid itu sebagai individu dan makhluk sosial serta memperhatikan adanya perbedaan-perbedaan individu, agar murid itu dapat membuat tahap maju seoptimal mungkin dalam Proses perkembangannya dan agar dia dapat menolong dirinya menganalisa dan memecahkan masalah-masalahnya semuanya itu demi memajukan kebahagiaan hidup.

Asosiasi Bimbingan Konseling Indonesia (ABKIN), melalui proses sertifikasi, asosiasi ini memberikan lisensi bagi para konselor. Khusus bagi para guru pembimbing pendidikan bertugas dan bertanggung jawab memberikan bimbingan dan layanan konseling pada peserta didik di satuan pendidikan (sering disebut guru BP/BK atau pembimbing).

Menurut (S.W WINKEL, 2013) seorang guru pembimbing (konselor) sekolah adalah orang yang memimpin suatu kelompok konseling sepenuhnya bertanggung jawab terhadap apa yang telah terjadi dalam kelompok itu. Dalam hal ini guru pembimbing (konselor) dalam institusi pendidikan tidak dapat lepas tangan dan menyerahkan tanggung jawab atas keberhasilan dan kegagalan kelompok sepenuhnya kepada para konseling sendiri. Ini berarti guru pembimbing baik dari segi teoritis maupun segi praktis harus bertindak sebagai ketua kelompok diskusi dan sebagai pengatur wawancara konseling bersama. Oleh karena itu guru pembimbing harus memenuhi syarat yang menyangkut pendidikan akademik, kepribadian,

keterampilan berkomunikasi dengan orang lain dan penggunaan teknik-teknik konseling.

Berdasarkan pengertian di atas, maka guru pembimbing adalah seorang guru yang berfungsi sebagai pemberi bimbingan kepada individu atau siswanya, untuk mencapai pemahaman dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk melakukan penyesuaian diri secara maksimal kepada sekolah, keluarga serta masyarakat. Atau dengan kalimat lain, guru pembimbing adalah guru yang menjadi pelaku utama dalam suatu proses yang terus menerus dalam membantu perkembangan individu untuk mencapai kemampuannya secara maksimal dalam mengarahkan manfaat yang sebesar-besarnya baik bagi dirinya maupun masyarakat. Bantuan semacam itu sangat tepat diberikan disekolah, supaya setiap siswa lebih berkembang kearah yang semaksimal mungkin. Dengan demikian bimbingan menjadi bidang layanan khusus dalam keseluruhankegiatan pendidikan sekolah yang ditangani oleh tenaga tenaga ahli dalam bidang tersebut.

KECEMASAN

Kecemasan dalam referensi kata bahasa Inggris, *nervousness* berasal dari bahasa Latin *angustus* yang berarti tegas, dan *ango*, *anci* yang berarti tersedak. Gugup adalah kondisi stres yang merengek bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Menurut Atikson, ketegangan adalah kecenderungan yang tidak diinginkan yang digambarkan dengan istilah, misalnya, stres dan ketakutan yang kita alami dalam berbagai cara. Dalam kamuskonseling Sudarsono, 2007 kecemasan didefinisikan sebagai kekhawatiran dicirikan sebagai kekhawatiran yang kacau atau tidak beralasan, perasaan resah (cemas terhadap stres). Selain itu, (Sari, 2022) mengungkapkan bahwa kegugupan adalah

kondisi ketakutan atau kondisi stres yang menggerutu bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Merupakan salah penyesuaian psikologis yang dirasakan oleh setiap orang, dalam bahasa arab dikatakan bahwa ada sesuatu yang gelisah akan memindahkan anak dari tempatnya.

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

Namun, cemas yang muncul tampaknya tetap menjadi lingkaran takberujung di dalam dirinya. Jika salah satu penyebab perkembangannya lenyap, akan muncul alasan lain yang berasal dari bisikan setan, kegugupan bisa muncul entah dari mana dan secara singkat seperti yang diketahui saat ini dalam keberadaan manusia. beberapa waktu juga menyiksa orang untuk sementara waktu, atau beberapa hari. Beberapa waktu untuk rentang waktu yang luas, dalam beberapa kasus untuk beberapa waktu bergantung pada kondisi. Gugup adalah kegugupan yang samar-samar dan tidak ditopang oleh keadaan. Saat merasa gelisah, singular merasa canggung atau khawatir atau mungkin memiliki firasat bahwa semuanya akan menjadi sangat salah meskipun faktanya ia gagal untuk benar-benar melihat alasan mengapa kecenderungan kompromi terjadi. Tidak ada hal atau masalah yang dapat dikenali sebagai pemicu ketegangan yang dialami siswa. Gugup adalah kondisi dekat rumah yang tidak diinginkan, yang digambarkan oleh perasaan abstrak seperti tekanan, ketakutan, stres dan digambarkan oleh fungsi sistem sensorik fokus.

BENTUK-BENTUK KECEMASAN

Menurut (Hidayat et al., 2023), kecemasan ada dua bentuk, sebagai trait anxiety dan state anxiety. Kecemasan sebagai suatu trait, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibanding dengan individu lain. Kecemasan sebagai suatu keadaan (state anxiety), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.

(Gufron, 2017) mengemukakan tiga macam kecemasan yaitu:

1. Kecemasan realistik, yaitu takut akan bahaya yang datang dari luar; cemas atau takut jenis ini bersumber dari ego.
2. Kecemasan Neurotik, yaitu kecemasan yang bersumber dari id, kalau-kalau insting tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.
3. Kecemasan moral yang bersumber pada sumber ego, kecemasan ini dinamakan juga kecemasan kata hati. Kecemasan ini disebabkan oleh pertentangan moral yang sudah baik dengan perbuatan-perbuatan yang mungkin menentang norma-norma moral itu. Kecemasan terkait erat dengan sensasi kerentanan dan ketidak berdayaan. Menurut (Gufron, 2017) ada tiga tingkatan:
 - 1) Kecemasan ringan berkaitan dengan ketenangan yang mampu secara

konsisten, individu yang belum siap dan bidang wawasannya mengasah kemampuan, dapat membujuk orang untuk belajar dan memiliki pilihan untuk mengatasi masalah dengan sungguh-sungguh dan mengakhiri pembangunan dan karakter.

2) Kecemasan Sedang

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

3) Kecemasan Berat

Bidang persepsi orang tersebut sangat ketat, memusatkan perhatian pada hal-hal kecil dan eksplisit dan tidak dapat merenungkan apa pun lagi. Semua cara berperilaku direncanakan untuk mengurangi kegelisahan dan cara berperilaku banyak perintah atau tujuan untuk membidik pada bantalan yang berbeda. Orang-orang kehilangan kendali dan ketelitian sangat menarik. Karena kehilangan kendali, ia tidak bisa melakukan apa-apa bahkan dengan perintah. Ekspansi dalam aksi mesin mengurangi kapasitas untuk terhubung dengan orang lain.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif karena peneliti ingin menggali secara maksimal dan mendalam data-data tentang upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa melalui layanan Konseling kelompok siswa kelas XI SMK Negeri 7 Kota Kupang melalui instrumen observasi langsung dan wawancara. Menurut (Sugiyono, 2013) bahwa “penelitian kualitatif adalah salah satu jenis

penelitian tentang kehidupan seseorang, cerita perilaku. Dan juga tentang fungsi organisasi, gerakan sosial atau hubungan timbal balik”. Sumber informasi adalah subjek dari mana informasi dapat diperoleh data atau orang-orang yang memberikan dalam pemeriksaan subjektif disebut sebagai subjek penelitian, karena mereka adalah sumber informasi, (Sugiyono, 2013). Sumber informasi dalam penelitian ini sebagai berikut: Data primer adalah data yang diperoleh langsung oleh pemberi data kepada pengumpul data. Dalam penelitian ini sumber data primer, didapatkan dari wawancara langsung dengan Siswa kelas XI berjumlah 10 orang dan Guru Bimbingan dan Konseling berjumlah 2 orang. Sumber data tambahan yaitu sumber data yang diperoleh dari sumber data yang kita butuhkan. Dalam penelitian ini data sekunder didapatkan melalui wawancara dengan Kepala Sekolah SMA Negeri 7 Kota Kupang dan orang tua siswa 2 orang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data adalah proses mencari data secara metodis dan menggabungkan informasi yang diperoleh dari wawancara catatan lapangan dan dokumentasi dengan menggabungkan informasi ke dalam kelas, menggambarkan kedalam unit, mengintegrasikan, memeras kedalam desain, memilih mana yang signifikan. Latihan dalam pemeriksaan informasi meliputi tiga tahap yaitu: penurunan informasi spesifik (*information reduction*); pertunjukan informasi (*informations show*); penggambaran akhir (*ends*). Namun ketiga fase ini terjadi secara bersamaan yaitu Reduksi Data, penyajian data dan verifikasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pembahasan dalam penelitian tentang Peran guru

bimbingan dan konseling dalam mengatasi dalam mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi aturan sekolah jam 05.00 pagi di SMA Negeri 7 Kota Kupang dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Kecemasan yang dirasa siswa saat menghadapi aturan sekolah jam 05.00 pagi tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut, hal ini sangat berpengaruh pada tubuh, hingga tubuh dirasa menggigil, menimbulkan banyak keringat, jantung berdegup cepat, lambung terasa mual, tubuh terasa lemas, kemampuan berproduktivitas berkurang
- 2) Faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi aturan sekolah jam 05.00 pagi adalah faktor internal, meliputi faktor individu seperti cemas saat mengingat waktu bel masuk akan berbunyi dan tidak bisa datang sekolah tepat waktu, takut pelajaran pertama akan mengantuk dan tidak bisa berpikir dan konsentrasi dalam mengikuti mata pelajaran, sedangkan faktor eksternal meliputi faktor lingkungan seperti orang tua tidak bisa antar ke sekolah dan guru yang tidak bisa bersahabat dengan siswa seperti guru yang pemarah, jutek, dan tidak memiliki rasa kepedulian terhadap siswa, guru yang tidak ada toleransi dengan siswa yang terlambat.
- 3) Upaya-upaya yang dilakukan guru bimbingan dan konseling yaitu dengan mengadakan layanan konseling individu dan konseling kelompok dimana layanan konseling kelompok dapat mencegah dan mengentaskan kecemasan siswa saat menghadapi aturan sekolah jam 05.00 pagi.

SARAN

Beberapa saran yang dapat disampaikan peneliti berkenaan dengan upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa yang akan menghadapi aturan sekolah jam 05.00 pagi di SMA Negeri 7 Kota Kupang sebagai berikut:

- 1) Guru bimbingan dan konseling, diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memaksimalkan pelayanan Bimbingan dan Konseling yang ada di SMA Negeri 7 Kota Kupang agar pemanfaatan oleh siswa bisa dirasakan secara baik dan guru bimbingan dan konseling meningkatkan keterampilan dalam teknik pelayanan konseling khususnya pada siswa yang mengalami kecemasan saat menghadapi aturan sekolah jam 05.00 pagi dalam mengoptimalkan pelayanan bimbingan konseling di sekolah.
- 2) Siswa hendaknya lebih disiplin waktu dan berpikir positif terhadap kebijakan sekolah apapun, terhadap guru mata pelajaran, serta selalu berkonsentrasi dan tetap fokus dalam belajar serta dapat menghilangkan kecemasan saat akan menghadapi kebijakan baru sekolah agar berprestasi disekolah.
- 3) Perlunya dilakukan penelitian lanjutan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian terkait dengan kecemasan siswa guna memberikan masukan yang konstruktif bagi dunia pendidikan, dapat menjadikan penelitian ini sebagai masukan penelitian yang relevan khususnya dalam kegiatan ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, C. (2018). *Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa di Kelas XI MIA 4 MAN 2 Deli Serdang Tahun Ajaran 2017/2018*. 1–133.
<http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/5202>
- Gufron, R. (2017). *TEORI-TEORI PSIKOLOGI* (Rose Kusumaningratri (ed.); II).
- 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.
- Husain, K. (2017). *BUKUKONSELINGKELOMPOK*.
- Kumara, A. R. (2017). Bimbingan Kelompok Teori dan Praktik. In *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*.
- S.W WINKEL. (2013). Kompetensi Profesional Dalam Perspektif Konselor Sekolah Dan Peranannya Terhadap Pelayanan Bimbingan Dan Konseling Di Sma Negeri Se-Kota Padang. *Konselor*, 2(1), 250–255.
<https://doi.org/10.24036/02013211075-0-00>
- Sammy, A. W., Anita, E. D., & Theresia, K. (2015). Tingkat Kecemasan Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 5. *E-Clinic (ECI)*, 3(April), 6.
- 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.
- Solehah, L. F. N. (2014). Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Perspektif*

Ilmu Pendidikan, 25(XVI), 16–32.

<https://doi.org/10.21009/pip.251.3>

Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (cetakan ke). Alfabeta.

Winarto, P. D. M. . (2018). Buku Metodologi Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.

<https://news.detik.com/berita/d-6593664/masuk-sekolah-jam-5-pagi-di-ntt-tuai-kritik-ini-awal-mula-arahannya>
<https://ombudsman.go.id/artikel/r/pwkmedia--terkait-kebijakan-masuk-sekolah-jam-5-pagi-di-ntt-kementerian-akan-usulkan-untuk-kaji-ulang>