

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PROBLEM BASED LEARNING UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK SMA

Chiquita Evelyn Ghassani Putri

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: Chiquita.21061@mhs.unesa.ac.id

Denok Setiawati

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: denoksetiawati@unesa.ac.id

Abstrak

Kecemasan akademik ialah perasaan tidak nyaman seperti sulit tidur, perubahan mood, kesusahan untuk berkonsentrasi, dan penurunan motivasi yang dirasakan oleh individu yang disebabkan oleh kegiatan akademik. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok *teknik problem based learning* dapat menurunkan kecemasan akademik pada peserta didik kelas XII-5 SMAN 1 Manyar. Jenis dari penelitian ini ialah penelitian menggunakan desain kuantitatif serta menggunakan penelitian *pre-experimental design*, metode yang digunakan adalah *one group pre test - post-test*. Subyek yang terdapat pada penelitian ini ialah delapan peserta didik kelas XII-5 yang memiliki kecemasan akademik Tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis data penelitian pada pre-test dan post-test dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Terdapat penurunan sebanyak 14,87 poin. Berdasarkan pada intepretasi uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS Statistic 25 diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) Sebesar 0,012 dikarenakan $0,012 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, dengan demikian maka kecemasan akademik dapat diturunkan dengan menggunakan bimbingan kelompok dengan teknik pembelajaran berbasis masalah.

Kata Kunci: Kecemasan akademik, Bimbingan kelompok, Pembelajaran berbasis masalah

Abstract

Academic anxiety is a feeling of discomfort such as sleeplessness, mood changes, difficulty concentrating, and decreased motivation felt by individuals caused by academic activities. This study is intended to determine the effectiveness of group guidance services problem-based learning technique to reduce academic anxiety in students of class XII-5 SMAN 1 Manyar. This type of research is research with a quantitative design using a pre-experimental design research design, and the method used is one group pre-test - post-test. The subjects in this study were eight students of class XII-5 who had high, medium, and low academic anxiety scores. The results of the research data analysis on the pre-test and post-test using the Wilcoxon test showed a difference in scores between before and after treatment. There is a decrease of 14.87 points. Based on the interpretation of the Wilcoxon test with the help of SPSS Statistic 25, the Asymp. Sig (2-tailed) value of 0.012. because $0.012 < 0.05$, it can be concluded that H_a is accepted, thus academic anxiety can be reduced by using group guidance with problem-based learning techniques.

Keywords: *Academic anxiety, Group guidance, Problem base learning*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada jaman sekarang berkembang dengan sangat pesat, yang berdampak pada kemajuan zaman. Perubahan ini menjadikan kehidupan manusia lebih layak, efisien, dan efektif. Namun, hal tersebut tidak serta merta mampu memperbaiki seluruh aspek kehidupan manusia. Masa depan umat manusia bisa memasuki era yang lebih terang atau justru gelap, tergantung pada bagaimana ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang. Dari sini dapat dipahami bahwa setiap kemajuan pasti membawa

dampak positif maupun negatif, yang berarti bahwa dengan adanya kemajuan, akan muncul pula risiko baru. Pendidikan menjadi kebutuhan mendasar bagi setiap individu. Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan merupakan suatu upaya yang dilakukan secara sistematis dan terencana untuk menciptakan lingkungan serta proses pembelajaran yang mendorong peserta didik agar aktif dalam mengembangkan potensi dirinya, baik dalam aspek spiritual, pengendalian diri, akhlak, kecerdasan, moral yang positif, maupun keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri, masyarakat, bangsa, dan negara.

Tujuan utama dari pendidikan adalah membantu peserta didik dalam mengembangkan potensi mereka melalui lingkungan belajar yang kondusif dan proses pembelajaran yang tepat. Namun, pelaksanaan pendidikan di masa kini masih menghadapi berbagai tantangan yang menghambat pencapaian tujuan tersebut. Salah satu kendala utama dalam proses pembelajaran adalah adanya peserta didik yang mengalami kecemasan akademik.

Masa peralihan yang dialami dari anak-anak ke remaja dapat dikatakan sebagai perubahan besar, seperti individu harus menerima perubahan pada dirinya baik psikologis dan fisik. Pada awal remaja pasti terdapat cakupan atas kesadaran seksual seperti tuntutan sosial dan pendidikan. Setelah beranjak dari masa kanak-kanak, remaja akan cenderung memiliki sikap kebebasan, dan berfikir dapat menentukan pilihannya sendiri dibandingkan pada saat anak-anak dimana kebanyakan masih ditentukan dan dibimbing oleh orang tuanya. Karena tidak ada pengawasan dari orang dewasa dan orang tua, remaja cenderung beresiko terperangkap dalam kejahatan yang dilakukan oleh mereka sendiri ataupun orang lain.

Menurut WHO (2019) sekitar 4% dari populasi di dunia ini mengalami gangguan kecemasan, sedangkan di Indonesia sendiri gangguan kecemasan pada remaja merupakan hal yang paling umum berjumlah sekitar 3,7% jiwa di susul dengan gangguan depresi mayor yang berjumlah 1,0% gangguan perilaku yang berjumlah 0,9%. Sedangkan di Indonesia sendiri kecemasan pada masyarakat menunjukkan sekitar 16% dan terdapat kenaikan yang tinggi pada 2018 yaitu sekitar 9,8%. Pada remaja terdapat 68,7% mengalami kecemasan (Gloria, 2022). Remaja memiliki kecenderungan memendam perasaan mereka sendiri dalam hambatan-hambatan yang dialami sehingga dapat mengakibatkan gangguan dalam kesehatan fisik maupun emosi yang mereka punya, menghambat motivasi, prestasi, dan kemampuannya yang dimiliki baik akademik maupun non-akademik di sekolah, serta merusak hubungan pribadi. Banyak remaja yang dalam proses pendewasaannya mengalami pengalaman yang tidak mengenakan dan pedih, tetapi mereka harus tetap bertanggung jawab dalam bermasyarakat (Susiani, 2023). Permasalahan remaja ini adalah manifestasi dari stress yang biasanya akan mengakibatkan remaja depresi, timbul rasa cemas, pola makan dan tidur yang tidak teratur, penyalahgunaan obat terlarang, hingga penyakit yang terdapat hubungannya dengan fisik contohnya seperti pusing dan terdapat ngilu yang terjadi pada sendi. Tidak jauh berbeda dengan orang dewasa, stress juga bisa berakibat buruk bagi tubuh remaja perbedaannya hanya pada sumber dan bagaimana cara remaja dalam merespon hal tersebut. Reaksi-reaksi yang

ditimbulkan dapat ditentukan oleh suasana dan kondisi kehidupan yang sedang dialami (Palloan, 2020).

Salah satu bentuk kecemasan yang banyak dialami adalah kecemasan yang terjadi di lingkungan sekolah. Dalam konteks ini, kecemasan ditandai dengan munculnya rasa takut, tidak nyaman, dan tekanan emosional yang dialami siswa ketika mereka harus berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Peserta didik kerap kali mengalami kecemasan sebagai akibat dari berbagai tekanan, salah satunya berasal dari tuntutan dalam dunia pendidikan (Bamber & Morpeth, 2019). Tuntutan tersebut mencakup ruang kelas, guru, teman sebaya, maupun aktivitas pembelajaran itu sendiri. Kecemasan ini bukan hanya sekadar rasa gugup biasa, tetapi dapat berkembang menjadi perasaan yang intens dan mengganggu fungsi belajar siswa. Beberapa penyebab utama munculnya kecemasan di sekolah antara lain tekanan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi, kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan teman atau guru, serta masalah pribadi yang dialami siswa di luar sekolah yang kemudian terbawa ke dalam proses belajar mereka (Farrasia et al., 2023). Kehadiran gejala-gejala pada kecemasan tentu sangat memengaruhi proses belajar dari peserta didik. Ketika peserta didik mengalami kecemasan yang cukup berat, mereka cenderung tidak mampu menyerap pelajaran dengan baik, merasa tertekan dalam menghadapi ujian, bahkan bisa mengalami penurunan motivasi belajar secara drastis. Dalam kondisi yang lebih serius, kecemasan ini dapat mengakibatkan siswa mengalami kegagalan dalam ujian maupun tugas akademik lainnya. Oleh karena itu, penting bagi guru, orang tua, dan lingkungan sekolah untuk memahami tanda-tanda kecemasan pada peserta didik dan memberikan dukungan serta intervensi yang sesuai agar mereka dapat kembali merasa aman dan nyaman dalam proses belajar (Permana et al., 2016; Sari & Khirunnisa, 2022). Selain itu, proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah juga menjadi faktor pemicu stres dan kecemasan (Rana et al., 2021). Berbagai aktivitas akademik, seperti menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, serta kurangnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik, turut berkontribusi terhadap munculnya kecemasan di kalangan peserta didik (Prawitasari, 2013).

Berdasarkan hasil asesmen awal berupa wawancara peneliti di salah satu SMA dengan guru BK, terdapat permasalahan kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik. Kecemasan akademik yang dialami banyak disebabkan karena terdapat kesulitan pada beberapa pelajaran. Terkadang peserta didik takut dengan guru yang tegas dan tidak disenangi, serta jumlah materi yang terlalu banyak. Sering kali peserta didik juga mendapatkan tekanan, bisa dilihat saat konsultasi dengan

guru BK di sekolah peserta didik seringkali bingung dan mengulang apa yang mereka sudah pernah tanyakan mengenai kegiatan akademik yang dilalui. Kecemasan akademik pada peserta didik terdiri dari terlalu banyaknya mata pelajaran yang harus diketahui dan tidak terdapat cukup waktu untuk mengembangkan dan memahami materi dari seluruh pembelajaran tersebut. Peserta didik yang mengalami kecemasan dalam akademiknya juga akan mempengaruhi hasil belajarnya, selain itu peserta didik juga dapat mengalami penurunan daya tahan tubuh serta mudah terserang penyakit.

Adanya fenomena ini kejadian ini harus dapat ditangani dengan menyeluruh. Oleh sebab itu sangat diperlukan tentang pemahaman serta penyebab dari kecemasan serta cara peserta didik untuk menurunkan adanya kecemasan akademik pada dirinya. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan adanya permasalahan kecemasan akademik tersebut ialah dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok, dimana nantinya bimbingan kelompok ini dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan akademik dan cara peserta didik untuk mengatasi hal tersebut. Menurut Nursalim (2015) bimbingan kelompok juga dapat bersifat kuratif yang memiliki tujuan untuk membantu individu dalam mengatasi permasalahannya yang telah muncul seperti kecemasan, pada konteks ini bimbingan tidak hanya digunakan untuk upaya preventif atau pencegahan tetapi juga sebagai upaya dalam penyembuhan pada saat individu mengalami kesulitan tertentu. Bimbingan kelompok pada hal ini menggunakan dinamika kelompok yang dimanfaatkan untuk membantu individu dalam menyadari dan mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Selanjutnya layanan bimbingan kelompok didasarkan kepada "serangkaian strategi yang dirancang dan direncanakan untuk memungkinkan konseli dapat mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Bimbingan dan konseling sendiri memiliki beberapa jenis layanan yang dapat dituju oleh individu terutama bisa juga meningkatkan komunikasi secara intrapersonal, salah satu layanan yang dapat digunakan ialah layanan bimbingan kelompok. Pada setting kelompok diharapkan individu dapat belajar dan meningkatkan kemampuan berbicara yang lebih baik. Menurut Prayitno dalam Putri (2017) bimbingan kelompok dapat membuat individu mengungkapkan permasalahannya, saling memberikan pendapat dan saran, serta menyelesaikan permasalahan yang terjadi pada individu.

Pada bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan dalam meningkatkan komunikasi interpersonal individu, salah satunya ialah dengan memberikan pembelajaran berbasis masalah. Kemampuan interpersonal seseorang dapat

dikembangkan, salah satunya melalui pembelajaran berbasis masalah. Pendekatan *Problem Based Learning* tidak hanya relevan untuk kegiatan pembelajaran di kelas atau layanan klasikal, tetapi juga bisa diterapkan dalam model bimbingan kelompok. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok, prosesnya dilakukan dengan memanfaatkan berbagai teknik dan model dari pendekatan tertentu, yang pada akhirnya diharapkan mampu mencapai tujuan dari layanan bimbingan tersebut. Bimbingan kelompok tidak hanya bersifat preventif tetapi juga bersifat kuratif yang memiliki tujuan dalam membantu individu yang sedang mengalami masalah atau krisis yang terjadi pada kehidupan mereka. Melalui interaksi dalam kelompok diharapkan setiap individu dapat berbagi pengalaman, dan juga mendapatkan dukungan secara emosional, serta memperoleh perspektif baru untuk membantu peserta didik dalam proses menyembuhkan dan juga pemulihan.

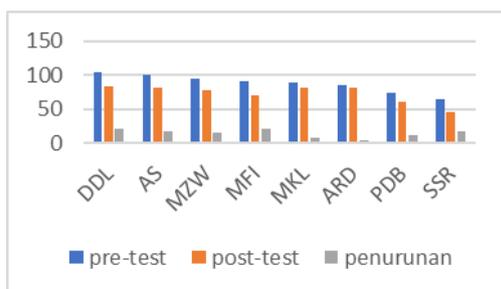
METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menggunakan rancangan penelitian pre-eksperimental. Pendekatan kuantitatif sendiri ialah penelitian yang menggunakan data penelitian berupa angka-angka dan pada proses analisisnya menggunakan statistik, serta cara mengumpulkan datanya dengan menunukan instrumen penelitian, dan hasil dari analisis data tersebut memiliki tujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan (Sugiyono, 2014). Penelitian ini menggunakan *One Group Pre-test Post-test Design*. Pemberian perlakuan diberikan sebanyak 6 kali pertemuan, lalu ditutup dengan pemberian post-test. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah angket.

Teknik Analisis data menggunakan uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana sebuah angket dapat diajukan untuk menggali data atau informasi yang akan diperlukan (Sugiyono, 2014). Uji reliabilitas atau kendala dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kuisioner yang diajukan dapat memiliki hasil yang tidak jauh berbeda, jika nantinya akan dilakukan kembali pada subjek yang sama pada waktu yang berbeda. Lalu untuk Statistik yang digunakan adalah Wilcoxon. Populasi yang diambil pada penelitian ini ialah peserta didik SMAN 1 Manyar pada kelas XII-5 pada tahun ajaran 2024-2025 yang berjumlah 36 peserta didik. Sedangkan sampel yang diambil yaitu 8 peserta didik.

HASIL

Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas XII-5 SMAN 1 Manyar yang berjumlah 36 peserta didik dengan cara menyebarkan angket kuisioner, kemudian diambil 8 peserta didik yang menjadi subjek penelitian. Dengan hasil pre-test dan post-test sebagai berikut:



Berdasarkan tabel dan grafik yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan skor antara sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *problem based learning*. Rata-rata yang didapat dari hasil sebelum diberikan *treatment* ialah 88,25. Setelah diberikan *treatment*, rata-rata yang didapatkan dari *post-test* ialah 73,37. Rata-rata skor mengalami penurunan sebesar 14,87. Sesudah dilakukan perbandingan dari *pre-test* dan *post-test* maka selanjutnya menganalisis hasil menggunakan Uji Wilcoxon dengan SPSS. Berikut adalah hasil perhitungan Uji Wilcoxon menggunakan SPSS Statistic 25 for Windows :

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test	8 ^a	4.50	36.00
Negative Ranks	0 ^b	.00	.00
Pre test	8		
Positive Ranks			
Ties			
Total			

Berikut merupakan interpretasi dari hasil output perhitungan Uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS :

- Negative ranks* (ranking negatif) merupakan selisih negatif dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan dari hasil tabel yang telah dipaparkan nilai N ialah 8, pada *mean rank* ialah 4,50 dan pada *sum of ranks* sejumlah 36,00 dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasannya delapan subjek yang telah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik *problem based learning* mengalami penurunan pada skor *post-test* dibandingkan dengan skor *pre-test*
- Positive ranks* (ranking positif) yang merupakan selisih positif dari hasil skor *pre-test* dan juga skor *post-test*. Berdasarkan tabel yang dipaparkan, nilai positif ranks dari yang didapatkan ialah 0, baik dari N, *mean rank*, dan *sum of ranks*. Oleh karena itu,

dapat disimpulkan bahwa tidak ada kenaikan pada skor *post-test* yang lebih tinggi dari skor *pre-test*.

c. Ties ialah kesamaan skor pada *pre-test* dan juga skor *post-test*. Berdasarkan tabel yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa nilai dari ties ialah 0 yang dapat diartikan tidak terdapat skor yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

Test Statistics

Z	-2.521 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Pada tabel yang telah dipaparkan diatas, menunjukkan keterangan bahwa keterangan bahwasannya hipotesis diterima atau ditolak. Hipotesis dari penelitian ini ialah:

Ha : Bimbingan kelompok teknik *problem based learning* efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada peserta didik.

Ho: Bimbingan kelompok teknik *problem based learning* tidak efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada peserta didik.

Dasar dari pengambilan keputusan dari hasil Uji Wilcoxon ialah sebagai berikut :

a. Jika nilai *Asymp. Sig* < 0,05 maka Ha diterima.

b. Jika nilai *Asymp. Sig* > 0,05 maka Ho ditolak.

Berdasarkan hasil dari test tersebut dapat dijabarkan bahwasannya nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* memiliki nilai 0,012. Dapat diketahui bahwa nilai 0,012 merupakan hasil dari nilai yang lebih kecil dari 0,05 sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwasannya Ha diterima yang artinya bimbingan kelompok teknik *problem based learning* efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada peserta didik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan 8 subjek peserta didik yang berasal dari kelas XII-5 dan memiliki kecemasan akademik yang rendah, sedang, dan tinggi. Peneliti memilih 8 subjek yang diantaranya 1 kategori tinggi, 5 dengan kategori sedang, dan 2 dengan kategori rendah. Peserta didik yang dipilih ialah DDL, AS, MZW, MFI, MKL, ARD, PDB, dan SSR. Pemberian perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik *problem based learning* kepada peserta didik yang dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan mulai dari tanggal 23 Januari-7 Februari 2025 dengan durasi setiap pertemuannya ialah 45 menit.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari skor rata-rata *pre-test* ialah 88,25 dan hasil yang diperoleh dari skor

rata-rata *post-test* ialah 73,37 kemudian hasil dari skor tersebut diuji dengan Uji Wilcoxon SPSS 25 For Windows. Diketahui bahwa nilai dari *Asymp.Sig (2-tailed)* ialah 0,012. dikarenakan 0,012 lebih kecil daripada 0,05 maka dapat disimpulkan dari hasil perhitungan maka H_a diterima. Oleh karena itu dapat dikatakan terdapat perbedaan dari skor sebelum dan juga sesudah diberikan *treatment* berupa bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *problem based learning*. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Yuliani dan Setiawati (2019) yang menunjukkan hasil uji *Asymp, sig* senilai 0,068 yang dapat diartikan H_a diterima dikarenakan nilai 0,068 terdapat nilai taraf kesalahan 5% dari 0,05 Sehingga pada penelitian yang memiliki tujuan untuk menurunkan kecemasan akademik dapat dilakukan dengan bimbingan kelompok. Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningsih et al (2023) yang menggunakan bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa SMA.

Skor *pre-test* DDL ialah 105 dan skor *post-test* ialah 84, sehingga subjek DDL mengalami penurunan secara keseluruhan sebanyak 21 poin. Subjek DDL merupakan subjek ke dua yang mengalami penurunan paling banyak. DDL mengalami penurunan rata pada 3 indikator yang ada. Pada saat penelitian berlangsung, subjek DDL berperan aktif pada saat memberikan tanggapan, berpendapat, dan menyimpulkan sesuatu. DDL bercerita tentang pengalamannya yang merasa ketakutan pada saat akan pembagian raport karena orang tuanya bisa memarahinya jika di semester ini kurang maksimal dalam belajar dan lebih suka bermain gadget. DDL juga menceritakan secara terbuka mengenai ketakutan akademiknya karna kelas XII yang akan memasuki SNBT tetapi masih harus bersekolah dan belajar untuk mengejar raport semester genap. DDL sangat berperan aktif pada saat mengikuti *treatment*. Mulai pertemuan pertama sampai terakhir DDL termasuk subjek yang aktif dan selalu memberikan feedback dengan baik. Oleh karena itu hasil dari *post-test* DDL bisa menurun cukup signifikan.

Skor *pre-test* AS ialah 100 dan skor *post-test* ialah 82, sehingga subjek AS mengalami penurunan secara keseluruhan sebanyak 18 poin Penurunan AS merupakan penurunan yang cukup signifikan. Pada saat penelitian berlangsung, subjek AS awalnya masih sedikit canggung namun ketika diberikan ice breaking AS sudah mulai berbaur dan tidak canggung lagi dengan suasana kelompoknya. Pada pertemuan kedua AS sudah mulai aktif dalam mengutarakan pendapat dan juga berdiskusi dengan kelompoknya.

Subjek MZW mendapatkan skor *pre-test* ialah 95 dan skor *post-test* ialah 79, sehingga subjek MZW

mengalami penurunan secara keseluruhan sebanyak 18 poin Penurunan MZW merupakan penurunan yang cukup signifikan. Pada saat penelitian berlangsung, subjek MZW awalnya masih malu dan kurang aktif dalam berpendapat tetapi jika diberikan pertanyaan masih menjawab, pada pertemuan ke dua MZW sudah mulai bisa bergabung dengan dinamika kelompok disaat membahas sebuah kasus, MZW ikut untuk berpendapat, MZW juga ikut berdiskusi dengan teman-temannya yang lain. Pada pertemuan ke 3 MZW mempresentasikan hasil dari diskusi kelompoknya. MZW sudah mengalami peningkatan hal ini yang membuat MZW menurun hasil kecemasan akademiknya dengan hasil yang lumayan signifikan.

Subjek MFI mendapatkan skor *pre-test* ialah 92 dan skor *post-test* ialah 70, sehingga subjek MFI mengalami penurunan secara keseluruhan sebanyak 22 poin Penurunan MFI merupakan penurunan yang paling tinggi diantara subjek lainnya, hal ini dikarenakan saat pelaksanaan bimbingan kelompok MFI merupakan salah satu subjek yang lebih aktif untuk bertanya dan memberikan pendapatnya. Pada saat penelitian berlangsung, subjek MFI dari awal sangat aktif untuk menjawab dan bertanya mengenai kecemasan akademik. Pada pertemuan ke dua MFI tidak mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dikarenakan sakit, tetapi pada saat bimbingan kelompok pertemuan ke tiga MFI bisa mengikuti kegiatan dengan baik dan berdiskusi aktif dengan anggota kelompoknya. Pada pertemuan berikutnya MFI juga maju untuk mewakili kelompoknya mempresentasikan hasil dari diskusinya. MFI semakin lama juga semakin dekat dengan anggota kelompoknya jika diberikan kasus untuk berdiskusi, MFI nyaman suasana kelompoknya. Hal ini yang dapat menurunkan hasil *post-test* secara signifikan.

Subjek MKL mendapatkan skor *pre-test* ialah 90 dan skor *post-test* ialah 82, sehingga subjek MKL mengalami penurunan secara keseluruhan sebanyak 8 poin Penurunan MKL merupakan penurunan yang cukup signifikan tetapi masih belum stabil dikarenakan MKL terkadang masih sering terdistraksi oleh *handphone* dan berdiskusi diluar topik pembahasan. Pada saat penelitian berlangsung, subjek MKL dari awal sangat aktif untuk menjawab dan bertanya mengenai kecemasan akademik lalu MKL juga presentasi hasil dari diskusi kelompoknya pada pertemuan keempat, selain itu MKL juga banyak memberikan pendapat mengenai contoh kasus yang diberikan dan berdiskusi tentang keadaan akademik yang dialaminya. Tetapi dikarenakan banyak distraksi hal ini yang bisa menyebabkan skor MKL hanya turun sedikit.

Subjek ARD mendapatkan dapat diketahui bahwa skor *pre-test* ialah 86 dan skor *post-test* ialah 81, sehingga subjek ARD mengalami penurunan secara keseluruhan sebanyak 5 poin Penurunan ARD merupakan penurunan yang hanya sedikit tetapi masih belum stabil dikarenakan ARD pada beberapa pertemuan masih kurang aktif yang menyebabkan turunnya tidak banyak, tetapi ARD dengan adanya penurunan hal itu juga sudah merupakan suatu *progres* walaupun turun perlahan. Pada saat penelitian berlangsung, subjek ARD dari cenderung diam dan pemalu untuk menjawab dan bertanya mengenai kecemasan akademik ARD cenderung menunggu diberikan umpan balik terlebih dahulu. Meskipun demikian pada saat adanya diskusi kelompok ARD juga ikut untuk berdiskusi dengan anggota kelompok yang lain.

Subjek PDB mendapatkan skor *pre-test* ialah 74 dan skor *post-test* ialah 62, sehingga subjek PDB mengalami penurunan secara keseluruhan sebanyak 12 poin Penurunan PDB merupakan penurunan yang signifikan. Sejak awal PDB berada pada kecemasan akademik yang rendah dan pada saat *treatment* berjalan PDB adalah peserta didik yang aktif dan memberikan banyak *tips* untuk anggota kelompok yang lain jika sedang mengalami keadaan atau reaksi dari tekanan akademisnya. Dengan adanya PDB yang *sharing* dan berdiskusi, hal ini membuat anggota kelompok yang lain juga saling paham dan memberikan pendapatnya satu sama lain. Hal ini juga berpengaruh pada subjek lainnya.

Subjek SSR mendapatkan skor *pre-test* ialah 64 dan skor *post-test* ialah 47, sehingga subjek SSR mengalami penurunan secara keseluruhan sebanyak 17 poin Penurunan SSR merupakan penurunan yang signifikan. Pada saat penelitian berlangsung, subjek SSR dari awal sangat aktif untuk menjawab dan bertanya mengenai kecemasan akademik lalu SSR semakin lama juga semakin dekat dengan anggota kelompoknya jika diberikan kasus untuk berdiskusi, SSR nyaman suasana kelompoknya. Hal ini juga berpengaruh pada penurunan pada SSR dikarenakan banyaknya diskusi dan lainnya yang membuat kecemasan akademiknya yang awalnya rendah jadi tetap pada tingkat rendah dengan adanya diskusi.

PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian ini terhadap kecemasan akademik pada peserta didik kelas XII menghasilkan hitungan *pre-test* dengan hasil 88,25 dan kemudian diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok teknik *problem base learning* dan menghasilkan nilai *post-test* sejumlah 73,37. Setelahnya hipotesis dari penelitian ini di uji dengan Uji Wilcoxon dengan perhitungan menggunakan bantuan SPSS 25 For windows. Berdasarkan dari hasil tabel tes statistic menunjukkan hasil 0,012, dikarenakan 0,012 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwasannya H_a diterima sedangkan H_0 ditolak yang memiliki arti bimbingan kelompok teknik *problem based learning* efektif untuk menurunkan kecemasan akademik pada peserta didik di SMAN 1 Manyar Gresik.

Saran

Berdasarkan hasil dari penelitian, terdapat beberapa masukan untuk peserta didik, guru bk dan peneliti diantaranya :

1. Peserta didik

Setelah dilakukan bimbingan kelompok secara Bersama, hendaknya perlu untuk tetap menjaga pola berfikir positif, relaks dan bisa mengelola waktu dengan baik sehingga kecemasan akademik tidak muncul dan mengganggu kegiatan akademik yang akan datang dari peserta didik.

2. Sekolah

Saran untuk sekolah sebagai tempat perizinan diharapkan memberikan jadwal yang lebih jelas untuk waktu yang diperbolehkan untuk peneliti melakukan penelitian sehingga mempermudah peneliti untuk berdiskusi dengan peserta didik untuk melakukan *treatment*.

3. Guru BK

Saran untuk guru bimbingan dan konseling diharapkan bisa mendapatkan jam bk agar peserta didik lebih mengenal bk dan tidak lagi menganggap persepsi bk adalah polisi sekolah. Selain itu dapat juga memudahkan peneliti melakukan penelitian agar tidak mengambil jam mata pelajaran yang lain. Diharapkan juga guru bk untuk melanjtkan untuk melakukan bimbingan kelompok dengan teknik *problem base learning* dikarenakan peserta didik antusias pada saat bimbingan kelompok berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Iffdil, I. 2016. Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. 2020. Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. 2019. School well-being dan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18-35.
- Bamber, MD, & Morpeth, E. (2019). Efek meditasi kesadaran pada kecemasan mahasiswa: Sebuah meta-analisis. *Mindfulness*, 10 (2), 203-214.
- Dewi, T. R. 2013. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Home Room untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa dalam Bidang Akademik Di SMK Kartika 2 Surabaya (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Fadilah, S. N. 2019. Layanan bimbingan kelompok dalam membentuk sikap jujur melalui pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167-178.
- Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. *Educate: Journal of Education and Learning*, 1(2), 49-57. dan pada kecemasan mahasiswa: Sebuah meta-analisis. *Mindfulness*, 10 (2), 203-214.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. 2016. Integritas akademik dan kecemasan akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-11.
- Hartanti, J. 2022. Bimbingan kelompok.
- Hayat, A. 2014. Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1).
- Hidayat, F., Zamroni, E., & Sucipto, S. (2018). Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Home Room Untuk Meningkatkan Sikap Anti Seks Bebas. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 1(2).
- Idham, A. F., & Ridha, A. A. 2017. Apakah Mendengarkan Murrotal Al-Quran Dapat Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa?. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 9(2), 141-154
- Kusumastuti, D. 2020. Kecemasan dan prestasi akademik pada mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 22-33.
- 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.
- Nursalim, M. (2015). Pengembangan profesi bimbingan dan konseling. Jakarta: Erlangga.
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. 2019. Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1.
- Rahmatika, A. P., Rakhmawati, D., & Widiarto, C. A. 2023. Bimbingan Kelompok Teknik Problem Based Learning untuk Meningkatkan Manajemen Waktu Santriwati. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 29195-29198.
- Rasimin, R., Yusra, A., & Wahyuni, H. 2021. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Problem Based Learning untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 314-320.
- Ridha, M., & Akbar, Z. 2020. Implementasi Teknik Home Room Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Melatih Kepercayaan Diri Siswa SMA Negeri 1 Sitolu Ori Nias Utara. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 180-197.
- Roziqi, M. 2022. Penerapan Bimbingan Kelompok Model Problem Based Learning untuk Meningkatkan Keterampilan Berpikir Kritis Siswa SMA. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 6(1), 1-13.
- Sari, A. R., & Winingsih, E. (2021). Kecemasan akademik siswa dalam pembelajaran daring di era pandemi covid-19 di SMA Negeri 2 kota Mojokerto. *Jurnal Bk Unesa*, 12(3).
- Suarti, N. K. A., Astuti, F. H., Gunawan, I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman, A. 2020. Layanan Informasi Dalam Rangka Meminimalisir Kecemasan Akademik Siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(2), 111-117.
- Sugiyono, D. (2014). Metode penelitian pendidikan.
- Susiani, D. (2023). *Infertority Kompleks* Pada Remaja di SMK Negeri 1 Badegan (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Yuliani, R., & Setiawati, D. (2019). Penerapan Strategi Stress Inoculation Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Kelas IX SMPN 1 Kamal Menghadapi UNBK. *Jurnal BK UNESA*, 10(3).
- Yusra, A., & Rasimin, R. 2019. Pelatihan Implementasi Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Problem Based Learning dan

Penyusunan Pelaporannya Pada Guru BK di
SMA N 10 Kota Jambi *DEDIKASI: Jurnal
Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 96-106.

