

## Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa Di Mts Negeri 3 Bantul

Rino Candra Kusuma Putra<sup>1</sup>, Eko Perianto<sup>2</sup>

Universitas PGRI Yogyakarta<sup>12</sup>

Email : [rinocandra013@gmail.com](mailto:rinocandra013@gmail.com)<sup>1</sup>, [ekoperianto@upy.ac.id](mailto:ekoperianto@upy.ac.id)<sup>2</sup>

**Corresponding Author:** Rino Candra Kusuma Putra, [rinocandra013@gmail.com](mailto:rinocandra013@gmail.com)

**Doi:** 10.31316/edunesiajournal.v2i01.8118

### **Informasi Artikel**

Diserahkan : April 2025

Diterima : Juni 2025

Dipublikasikan : Juni 2025

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan akademik siswa di MTs Negeri 3 Bantul. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, penelitian ini melibatkan siswa kelas VII, guru bimbingan dan konseling, dan wali kelas sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling berperan dalam memberikan layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa menghadapi kecemasan akademik. Guru BK memberikan dukungan emosional, membantu siswa memahami sumber kecemasan mereka, serta mengajarkan strategi coping yang efektif. Selain itu, kolaborasi dengan wali kelas bertujuan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Peran aktif guru bimbingan dan konseling terbukti penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, membantu mereka mengatasi tekanan akademik, dan mendorong keberhasilan akademik. Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi sekolah lain dalam pengembangan program BK yang efektif.

**Kata kunci:** Guru Bimbingan dan Konseling, Kecemasan Akademik, Bimbingan Kelompok

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the role of guidance and counseling teachers in overcoming academic anxiety in students at MTs Negeri 3 Bantul. This study used a qualitative descriptive method, this*

*study involved grade VII students, guidance and counseling teachers, and homeroom teachers as subjects. Data were collected through interviews, observations, and documentation, then analyzed using thematic analysis techniques. The results of the study showed that guidance and counseling teachers play a role in providing group guidance services to help students deal with academic anxiety. BK teachers provide emotional support, help students understand the sources of their anxiety, and teach effective coping strategies. In addition, collaboration with homeroom teachers aims to create a conducive learning environment. The active role of guidance and counseling teachers has proven to be important in improving students' psychological well-being, helping them cope with academic stress, and encouraging academic success. This study is expected to be a reference for other schools in developing effective BK programs.*

**Keywords:** *Guidance and Counseling Teachers, Academic Anxiety, Group Guidance.*

## Pendahuluan

Dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan adalah hal yang umum ditemui. Namun, seringkali terjadi kesulitan dalam membedakan antara kecemasan dan ketakutan secara tepat. Banyak yang menganggap bahwa rasa cemas dan ketakutan adalah hal yang sama. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang kerap dirasakan oleh setiap individu. Banyak orang merasa cemas atau gugup ketika menghadapi situasi baru, seperti di lingkungan sekolah atau tempat kerja, saat mengikuti ujian, atau ketika berbicara di depan umum (Hakim, 2005). Para siswa sering kali menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah, di mana mereka dihadapkan pada sejumlah mata pelajaran yang membutuhkan daya ingat yang kuat. Akibatnya, siswa kadang-kadang mengalami kesulitan dalam menyerap dan menyimpan informasi yang diajarkan oleh guru selama pembelajaran. Hal ini dapat disebabkan oleh rasa bosan dan kelelahan yang dirasakan siswa. Kebosanan dan kelelahan ini dapat berdampak negatif terhadap motivasi mereka dalam mengikuti pelajaran, dan seringkali mengakibatkan penurunan kinerja dalam beberapa mata pelajaran. Pada masa remaja, seringkali individu cenderung menarik diri, yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan yang berlebihan bahkan hingga stres. Perubahan yang terjadi selama masa pubertas harus disertai dengan pengetahuan yang tepat, karena kurangnya pengetahuan dapat meningkatkan tingkat kecemasan remaja. Kecemasan

dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki seseorang. Kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang disertai dengan sensasi fisik yang memberikan peringatan akan bahaya yang dirasakan. Dalam konteks ini, bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi kecemasan belajar siswa di sekolah.

Penjelasan tersebut berhubungan dengan urgensi bimbingan dan konseling di lingkungan sekolah. Secara esensial, bimbingan dan konseling adalah suatu rangkaian tindakan yang memberikan bantuan kepada siswa dalam hal aspek-aspek kepribadian mereka, serta membentuk perilaku yang memungkinkan pengembangan potensi yang dimiliki oleh siswa itu sendiri. Agar tujuan bimbingan dan konseling dapat tercapai, proses ini harus dilakukan oleh individu yang memiliki kualifikasi yang sesuai. Mereka harus memiliki keahlian, pengetahuan, keterampilan, serta sikap dan pandangan yang tepat, yang didukung oleh kematangan pribadi dan kemampuan yang kuat untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling. Orang yang memenuhi kriteria ini sering disebut sebagai guru pembimbing. Oleh karena itu, peran guru bimbingan dan konseling dianggap sangat luhur karena fokusnya adalah membantu, mengembangkan, dan membimbing perkembangan belajar siswa agar mereka berhasil dalam mencapai prestasi akademik di sekolah.

Menurut Yanti, dkk (2013 ) peran guru bimbingan dan konseling (BK) dalam proses bimbingan konseling memiliki kepentingan yang sangat besar, baik dalam kelancaran proses belajar-mengajar maupun sebagai pembina yang membantu dalam menangani masalah yang dihadapi oleh siswa. Kehadiran guru BK di lembaga pendidikan menjadi kunci dalam penyelesaian berbagai masalah, termasuk masalah kecemasan akademik.

Lazarus (2010) mengatakan kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi tegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman, konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa yang menyebabkan ia mengalami kecemasan.

Taty (2010) menjelaskan bahwa salah satu penyebab siswa mengalami kecemasan yang tinggi terhadap hasil pembelajaran adalah karena adanya tekanan dan pengharapan orang tua yang tidak realistis terhadap hasil belajar anak-anaknya. Seringkali, masalah-masalah yang dialami oleh siswa tidak semata-mata disebabkan oleh guru, melainkan juga karena peran orang tua yang kurang aktif dalam mendidik anak-anak mereka. Banyak orang tua yang lebih memprioritaskan pekerjaan mereka, sehingga mereka kurang menyadari betapa besar pengaruh mereka terhadap pendidikan anak-anak mereka. Mereka bahkan sering kali menyerahkan tanggung jawab pendidikan anak sepenuhnya kepada pihak sekolah. Akibatnya, anak-anak kurang mendapat perhatian dari orang tua mereka, yang menyebabkan kurangnya minat mereka terhadap pendidikan dan tugas-tugas di sekolah. Hal ini mengakibatkan anak-anak tersebut sering merasa cemas dan kurang percaya diri saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Sehingga ketika diminta oleh guru untuk berbicara di depan kelas, mereka sering merasa gugup dan gemetar, bahkan tidak berani berbicara keras karena takut gagal di depan teman sekelas dan guru.

Taty (2010) menyimpulkan mengapa siswa mengalami kecemasan dalam belajar dan ujian sebagai berikut. 1. Belajar dan ujian dipersepsikan sebagai sesuatu yang sulit, menantang dan mengancam. 2. Siswa memandang ia tidak mampu melakukannya. 3. Siswa mempersepsikan ia akan merasa malu dan kehilangan penghargaan bila gagal dalam belajar dan ujian. 4. Siswa terfokus pada bayang-bayang pada konsekuensi buruk yang tidak diinginkannya.

Kecemasan akademik yang dialami oleh siswa di sekolah dapat mengakibatkan berbagai tindakan seperti berkeringat saat berbicara di depan umum, merasa gugup dan takut ketika ditanya oleh guru, kesulitan dalam menyelesaikan tugas dengan optimal, bahkan hingga melakukan kecurangan seperti mencontek teman saat ujian karena takut tidak bisa menjawab pertanyaan. Kecemasan akademik yang sering terjadi di Kelas VII MTs Negeri 3 Bantul dengan beberapa contoh kecemasan akademik yang sering terjadi di Kelas VII MTs Negeri 3 Bantul. Dimulai dengan ketidaknyamanan saat berbicara di depan umum. Siswa mungkin merasa gugup dan cemas ketika diminta untuk berbicara di depan kelas atau guru. Gejala fisik seperti berkeringat berlebihan atau suara yang gemetar bisa menjadi tanda-tanda kecemasan akademik. Siswa menunjukkan penurunan dalam kinerja akademik mereka karena kesulitan untuk berkonsentrasi, mengingat informasi, atau menyelesaikan tugas dengan baik akibat dari kecemasan yang mereka alami. Sebagian siswa cenderung menghindari tugas-tugas atau situasi yang mereka anggap menantang karena takut akan kegagalan atau penilaian negatif. Siswa mungkin seringkali bolos sekolah atau terlambat karena mencoba untuk menghindari situasi yang memicu kecemasan, seperti ujian atau presentasi di depan kelas. Kecemasan akademik juga dapat memengaruhi hubungan sosial siswa, membuat mereka merasa tidak nyaman atau tidak percaya diri dalam berinteraksi dengan teman sebaya, dan bahkan bisa memicu konflik interpersonal. Perilaku kurang tepat saat mengerjakan tugas. misalnya, mencontek saat ujian karena ketakutan akan tidak dapat menjawab dengan benar atau terlalu terburu-buru dalam mengerjakan tugas, yang bisa mengakibatkan kesalahan atau kinerja yang tidak optimal. Selain itu, perilaku negatif juga muncul seperti sering tidak mengikuti pelajaran (bolos), terlambat datang ke sekolah, dan konflik dengan teman sekelas yang dapat mengganggu proses belajar mengajar. Masalah kecemasan akademik yang dihadapi siswa di MTs N 3 Bantul, seperti kesulitan berbicara dengan suara yang pelan ketika diminta untuk berbicara di depan, kurangnya minat belajar bersama teman sekelas, kecenderungan untuk bolos, serta rasa gugup saat berpartisipasi dalam presentasi di kelas, menjadi fokus penelitian untuk mengidentifikasi solusi yang sesuai.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Moleong (2017), penelitian kualitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, yang dialami oleh subjek penelitian secara holistik. Penelitian ini melibatkan siswa kelas VII, guru bimbingan dan konseling, dan

wali kelas sebagai subjek. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan teknik analisis tematik.

### Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini berfokus pada peran guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengatasi kecemasan akademik siswa di MTS Negeri 3 Bantul. Kecemasan akademik merupakan isu yang signifikan dalam dunia pendidikan karena dapat berdampak negatif pada prestasi belajar siswa dan kesejahteraan emosional mereka. Kecemasan akademik dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti ketakutan menghadapi ujian, kekhawatiran tentang penilaian dari guru dan teman sebaya, serta stres yang terkait dengan tuntutan akademik yang tinggi. Oleh karena itu, peran guru BK menjadi sangat penting dalam membantu siswa mengatasi kecemasan ini agar mereka dapat belajar dengan lebih efektif dan mencapai potensi penuh mereka. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi strategi yang digunakan oleh guru BK dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik mereka dan menilai efektivitas dari strategi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang mendalam tentang pendekatan-pendekatan yang efektif dalam konseling dan bagaimana pendekatan tersebut dapat diterapkan secara praktis dalam lingkungan sekolah. Dengan memahami strategi-strategi yang berhasil, diharapkan guru BK dapat lebih efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik mereka.

Kecemasan adalah kondisi afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan gejala fisik yang mengingatkan seseorang akan bahaya yang dirasakan mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini seringkali tidak jelas dan sulit dipastikan, tetapi selalu terasa (Feist, J & Feist, G. J, 2010). Kecemasan adalah kondisi yang muncul karena adanya ancaman terhadap nilai-nilai eksistensial dasar manusia. Kondisi ini dipicu oleh ketidakamanan terhadap kesadaran akan diri sendiri, seringkali disertai perasaan tidak berdaya. Sebagai contoh, seorang wanita muda mungkin merasakan kecemasan karena merasa diabaikan oleh orang tuanya, merasa terasing dari keyakinannya, atau dianggap sebagai objek oleh teman sebayanya (Hendri, 2013).

Permasalahan kecemasan di bidang akademik merupakan salah satu isu yang signifikan dalam ranah pendidikan. Bhansali & Trivedi (2008) menyoroti bahwa aspek akademik menjadi sumber utama stres di kalangan remaja masa kini. Hal ini terutama dialami oleh remaja berusia 15-18 tahun yang tengah menghadapi transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Sesuai dengan pandangan Erikson, fase remaja ditandai dengan berbagai perubahan penting seperti adaptasi terhadap transformasi fisik dan psikologis, pencarian identitas, serta pembentukan hubungan interpersonal baru, termasuk dalam mengungkapkan eksplorasi aspek seksual. Pemahaman ini konsisten dengan perspektif Steinberg yang menekankan bahwa remaja usia 15-18 tahun mengalami perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek, termasuk kognitif, emosional, dan sosial, yang membuat mereka cenderung berpikir lebih kompleks, lebih sensitif secara emosional, dan menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya.

Kecemasan akademik merupakan hasil dari proses biokimia di dalam tubuh dan otak yang meningkat dan memerlukan perhatian khusus. Ottens (dalam Susanto 2018) menjelaskan bahwa kecemasan akademik adalah situasi yang mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan repons fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan peserta didik tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan.

Observasi dilakukan di kelas dan sesi konseling untuk melihat secara langsung bagaimana interaksi antara guru BK dan siswa berlangsung. Observasi ini memberikan data kontekstual yang penting tentang dinamika kelas dan bagaimana strategi-strategi konseling diterapkan dalam situasi nyata. Dengan melakukan observasi, peneliti dapat melihat perilaku siswa dan guru BK, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi efektivitas intervensi. Analisis dokumen meliputi pemeriksaan catatan-catatan konseling, laporan kemajuan siswa, dan materi-materi lain yang relevan. Dokumen-dokumen ini memberikan bukti tambahan tentang proses dan hasil dari intervensi yang dilakukan oleh guru BK. Dengan menggabungkan data dari berbagai sumber, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih lengkap dan menyeluruh tentang peran guru BK dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. Pendekatan yang komprehensif ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola-pola dan tema-tema utama dalam strategi mengatasi kecemasan akademik yang digunakan oleh guru BK. Selain itu, penelitian ini juga menilai efektivitas dari strategi-strategi tersebut dengan mengukur perubahan dalam tingkat kecemasan siswa sebelum dan setelah intervensi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis bagi guru BK dan sekolah dalam merancang dan mengimplementasikan program-program konseling yang efektif untuk mengatasi kecemasan akademik.

Rochman, (2010) mentakan beberapa penyebab kecemasan, diantaranya; (1) rasa cemas yang muncul ketika seseorang merasa terancam oleh suatu bahaya yang diidentifikasi. Kecemasan ini seringkali lebih terkait dengan rasa takut, karena sumber bahayanya dapat dilihat secara nyata dalam pikiran individu, (2) Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadangkadang terlihat dalam bentuk yang umum, (3) Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pemahaman teoritis tentang peran guru BK dalam mengatasi kecemasan akademik, tetapi juga menawarkan panduan praktis bagi guru dan sekolah dalam membantu siswa mengelola kecemasan mereka. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah-sekolah dan mendukung kesejahteraan emosional serta prestasi akademik siswa. Hasil penelitian ini secara teoritis diharapkan memberikan pemahaman yang lebih dalam terhadap peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan akademik siswa di kelas VII MTs Negeri 3 Bantul.

### Kesimpulan

Simpulan Penelitian ini berfokus pada peran guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengatasi kecemasan akademik siswa di MTs Negeri 3 Bantul. Guru BK berperan aktif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok, memberikan dukungan emosional, membantu siswa mengenali sumber kecemasan, dan mengajarkan strategi coping yang efektif. Faktor penyebab kecemasan akademik meliputi tekanan akademik, harapan tinggi dari orang tua, serta kurangnya keterampilan mengelola waktu dan stres. Pendekatan kolaboratif antara guru BK, wali kelas, dan pihak sekolah diperlukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta atas izin dukungan dan fasilitas penelitian yang diberikan.

### Tugas Setiap Author

Penulis ini bertanggung jawab utama dalam merancang dan melaksanakan penelitian, menulis sebagian besar isi artikel, mengelola proses analisis data, serta menyusun draft awal hingga melakukan revisi utama naskah sebelum publikasi.

### Daftar Pustaka

- Bhansali, A., & Trivedi, K. 2008. *Impact of Academic Stress on Adolescents: A Study of High School Students. International Journal of Indian Psychology*, 6(1), 45-53.
- Feist, J., & Feist, G. J. 2010. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika. Gramedia Pustaka Utama
- Hakim Sheenah. 2005. *Strategi Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Jakarta: Hendri Novi. 2013. *Model-Model Konseling*. Medan: Perdana Publishing
- Lazarus, R. S. 2010. *Emosi dan Penyesuaian Diri*. Jakarta: Erlangga.
- Moleong, j Lexy. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rochman Lur Kholis. 2010. *Kesehatan Mental, Purwokerto*: Fajar Media Press
- Susanto Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*, Jakarta: Kencana
- Taty, W. 2010. *Kecemasan dalam Pendidikan: Faktor dan Solusi*. Jakarta: Gramedia
- Yanti, dkk. 2013. Hubungan Antara Kecemasan dalam Belajar dengan Motivasi