

Abstrak

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENGATASI KECEMASAN PARA PELAJAR DI SD SITI AMINAH SURABAYA

(Studi Pengembangan Paket Pelatihan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional) Alifwati Citra Iqlimasari B03209058

Key: bimbingan, konseling islam, kecemasan pelajar

Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan, misalnya : kesehatan kita, relasi sosial, ujian karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan adalah beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran. Dimana perasaan ini merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Dalam kehidupan sekarang ini, siapa pun pernah mengalami perasaan cemas, yang membedakannya adalah bagaimana mereka menyikapi hadirnya perasaan ini. Ada yang mampu mengendalikannya, namun tidak jarang yang justru mereka dikendalikan oleh perasaan ini sehingga mereka tenggelam di dalamnya.

Adapun masalah yang diangkat dalam skripsi ini adalah : 1. Bagaimana paket pelatihan Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi kecemasan para pelajar di SD Siti Aminah Surabaya ? 2. Bagaimana respon dari para pelajar, setelah diadakan bimbingan paket dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN di SD Siti Aminah Surabaya? 3. Bagaimana hasil dari uji kelayakan paket yang sesuai dengan ketepatan, kelayakan, kegunaan dan respon afeksi positif di SD Siti Aminah Surabaya?