

### **BAB III**

#### **PENYAJIAN DATA**

##### **A. Deskripsi Umum Objek Penelitian**

###### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Sekolah Dasar Siti Aminah berdiri pada tanggal 18 Maret 1989. Sekolah Dasar ini terletak di Perumahan Gunung Sari Indah blok P Kecamatan Wiyung Surabaya. Sekolah ini memiliki luas tanah sebesar 1.264 m<sup>2</sup>, sedangkan luas bangunannya 464 m<sup>2</sup>. Pada saat ini pihak sekolah berupaya untuk meningkatkan kualitas sekolah, salah satunya adalah dengan pembangunan kelas baru. Yang saat ini sedang dalam proses pembangunan.

Jumlah guru yang mengajar sebanyak 26 orang, yaitu 13 guru perempuan dan juga 13 guru laki-laki. Jumlah murid untuk tahun ini sebanyak 334 anak, sedangkan jumlah rata-rata murid per tahunnya ±330 anak.. Untuk tahun ini siswa kelas VI berjumlah 42 siswa.

Adapun visi dan misi SD Siti Aminah, yaitu:

Visi : Prestasi Yes, Berakhlaq Harus, Cerdas Pasti

Misi : 1. Mewujudkan sekolah sebagai wahana belajar yang kondusif

2. Mencetak peserta didik sebagai insan yang berakhlak mulia
3. Mencetak generasi yang cerdas, kreatif, inovatif, dan kompetitif dalam dunia global
4. Mengembangkan potensi peserta didik dalam bidang keagamaan, kesenian, olahraga, keterampilan, dan karya ilmiah

Di sekolah dasar ini, mata pelajaran yang diajarkan tidak hanya pelajaran-pelajaran yang umum saja, namun sekolah ini mengajarkan mata pelajaran agama juga, diantaranya adalah Sejarah Kebudayaan Islam, Fiqh, Aqidah Akhlak, Bahasa Arab, dan Agama Islam.

Selain itu, ada banyak ekstrakurikuler di sekolah ini. Ekstrakurikulernya yaitu Hadra, Samro, seni rupa/ seni tari, Drumband, Pramuka, dan QQS (*Qur'an Quantum System*). Adapun prestasi yang telah diraih SD Siti Aminah pada tahun 2013 adalah :

1. Juara 1 Lomba Deklamasi se Kecamatan Karang Pilang
2. Juara 1 Lomba membuat poster/ slogan 3 dimensi se Kota Surabaya (Peringatan Hari Anak Nasional)
3. Juara 3 Lomba Vocal dan Tari saat Pentas Seni se Kecamatan Karang Pilang
4. Juara 3 Lomba Ketembangan saat Pentas Seni se Kecamatan Karang Pilang

Banyak prestasi yang sudah di dapat. Oleh karena itu tidak heran jika sekolah ini mendapatkan Akreditasi A. Untuk sarana dan prasarana sekolah ini dibidang cukup baik, karena mempunyai lapangan yang cukup luas sehingga banyak aktivitas siswa yang dilakukan disana. Selain itu, sekolah ini mempunyai lab komputer dan saat proses belajar mengajar pun guru dapat menggunakan media LCD sehingga suasana belajar menjadi tidak monoton.

Lokasi sekolah bersebelahan dengan sebuah masjid yang bernama Masjid Abu Adenan. Para siswa diharuskan untuk mengikuti sholat dhuhur berjamaah sebelum pulang sekolah. Setelah selesai sholat barulah mereka bisa pulang.

Adapun kebiasaan murid-murid di sekolah ini adalah pada saat masuk dan akan pulang sekolah, siswa diharuskan membaca doa terlebih dahulu. Sekolah ini adalah sekolah yang menanamkan nilai-nilai agama Islam sehingga doanya pun dalam bahasa Arab dan sesuai dengan ajaran Islam. Guru perempuan yang mengajar pun berbusana rapi, sopan dengan memakai jilbab. Begitu pun juga dengan siswanya, seragam yang dipakai oleh siswa perempuan dilengkapi oleh jilbab. Di sinilah salah satu keIslamian SD Siti Aminah. Yang mana memakai jilbab untuk perempuan adalah wajib menurut agama Islam. Walaupun siswi-siswi tersebut banyak yang belum mencapai usia balig namun SD Siti Aminah mengajarkan kepada para siswi untuk

menutup aurat sejak dini. Berdasarkan hal itu, dapat dikatakan bahwa sekolah ini mempunyai religiusitas yang tinggi.

## 2. Deskripsi Konselor

Konselor adalah orang yang membimbing atau membantu klien dalam memahami diri atau pun masalahnya sehingga ia dapat menyelesaikan masalahnya di masa sekarang maupun di masa yang akan datang dengan efektif secara mandiri.

Dalam penelitian skripsi ini, konselor adalah seorang mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Jurusan Bimbingan Konseling Islam dengan konsentrasi Konseling Keluarga.

Adapun biodata konselor pada Bimbingan dan Konseling Islam dalam Mengatasi Kecemasan Para Pelajar, yaitu:

Nama : Alifwati Citra Iqlimasari  
 Tempat, tanggal lahir : Surabaya, 13 April 1991  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Agama : Islam  
 Status : Belum Menikah  
 Pendidikan : Mahasiswa IAIN Sunan Ampel Surabaya  
 Semester : VII

### Riwayat Pendidikan

TK : TK Aisyiyah di Kecamatan Wonokromo, Surabaya

SD : SDI Aisyiyah di Kecamatan Wonokromo, Surabaya

SMP : SMP Muhammadiyah 4 Gadung, Surabaya

SMA : SMA Negeri 22 Surabaya

**Pengalaman:**

Selama proses belajar di Perguruan Tinggi, konselor pernah mendapat mata kuliah Bimbingan Konseling Islam, Teori Konseling, Konseling dan Psikoterapi, Konseling Keluarga, Konseling Lintas Budaya, Psikologi Umum, Psikologi Kepribadian, Psikologi Perkembangan, Psikologi Anak sampai Manula, dan lain-lain.

Selain itu, konselor pernah melakukan praktikum yang diadakan setelah usai ujian semester dari pihak Jurusan. Praktikum tersebut diadakan selama 1 minggu. Saat praktikum konselor dibekali ilmu serta dilatih agar bisa menjadi seorang konselor profesional.

Konselor pernah melakukan PPL (Praktek Pengalaman Lapangan) di SeBAYA PKBI JATIM selama 2 bulan. Disana terdapat 2 divisi yaitu divisi konseling dan divisi KIE. Pada saat PPL di SeBAYA konselor berada di divisi konseling. Pengalaman selama PPL, konselor dilatih untuk memberikan konseling kepada klien lewat surat dan juga lewat radio. Selain itu konselor berkesempatan untuk membantu memberikan penyuluhan-penyuluhan kepada siswa tingkat sekolah menengah di Surabaya dengan rekan-rekan SeBAYA, yang mana acara tersebut diadakan oleh Pemerintah Surabaya yang bekerjasama dengan lembaga-lembaga sosial di Surabaya.

Kemudian selama 1 bulan penuh, konselor melakukan KKN (Kuliah Kerja Nyata) di desa Winong Kecamatan Gemarang Kabupaten Madiun. Selama KKN, konselor pun mendapat banyak pengalaman diantaranya adalah mengajar ke sekolah, memberikan les, mengajar ngaji serta belajar untuk hidup secara mandiri di desa. Dari pengalaman KKN itu, konselor bisa sedikit belajar tentang budaya serta kehidupan masyarakat desa dan membantu mengatasi permasalahan yang ada di desa tersebut.

### 3. Deskripsi Klien

Klien adalah siswa-siswi kelas VI di SD Siti Aminah yang akan menghadapi Ujian Nasional. Saat akan menghadapi Ujian Nasional ini para siswa merasa cemas. Yang mana mereka takut tidak bisa mengerjakan soal ujian dan takut tidak lulus. Kemudian sebagian besar klien bertempat tinggal di sekitar daerah Wiyung Surabaya.

### 4. Deskripsi Masalah

Masalah yang dihadapi oleh klien adalah rasa cemas saat akan menghadapi Ujian Nasional. Hal ini diketahui oleh konselor saat konselor pertama kali bertemu dengan klien dan menyapa klien.

**Tabel 3.1:****Percakapan Konselor dan Siswa-Siswi SD Siti Aminah**

VERBATIM	KETERANGAN
Konselor: Assalamualaikum.....	Menyapa klien dengan senyum hangat
Klien: waalaikumsalam warrahmatullahi wabarakatuh...	Siswa-siswi menjawab dengan serentak.
Konselor: Gimana kabarnya adik-adik semua??? Sehat??	Sambil tersenyum
Klien: Alhamdulillah sehat...	Siswa-siswi menjawab dengan serentak.
Konselor: Alhamdulillah...oiya...kenalkan nama kakak Alifwati Citra.. boleh panggil kak Alif boleh juga panggil kak Citra...kakak kuliah di IAIN Sunan Ampel...kakak datang kesini karena mau minta bantuan adik-adik...kira-kira adik-adik mau bantu tidak???	Konselor memperkenalkan diri dengan tersenyum
Klien: mauuu.....	Siswa-siswi menjawab serentak dengan antusias
Konselor: Alhamdulillah....terima kasih...eh..sebentar lagi mau UN ya...??	Konselor bertanya sambil tersenyum
Klien: iya kak...tinggal beberapa hari lagi...	Ekspresi siswa-siswi agak sedikit murung.
Konselor: emmm...apa yang adik-adik rasakan saat mendekati UN ini??	Konselor bertanya pada siswa-siswi dengan ramah
Klien: takut kak,.. cemas, deg-degan....	Siswa-siswi menjawab dengan kurang semangat
Konselor: memangnya adik-adik takut apa??	Konselor mencoba menunjukkan rasa simpati
Klien: takut g lulus, takut g bisa jawab soal, terus takut dapat nilai jelek...	Jawab siswa-siswi dengan ekspresi sedih.

Berdasarkan percakapan tersebut dapat diketahui bahwa kebanyakan dari mereka merasa belum siap dan tidak yakin pada diri

mereka sendiri. Mereka merasa pesimis, sehingga memunculkan pikiran yang irrasional seperti tidak bisa mengerjakan soal ujian dan juga tidak bisa mendapat nilai yang bagus.

Selain itu pengamatan yang dilakukan oleh konselor saat diskusi dengan salah seorang siswi, kebanyakan dari temannya merasa cemas dan merasa belum siap secara fisik maupun psikis untuk menghadapi Ujian Nasional. Seperti percakapan yang dilakukan konselor dengan salah satu klien yang bernama Laras:

Konselor : “gimana perasaanmu pas mau Ujian??”

Klien : “tegang mbak...takut juga...” (dengan ekspresi tegang)

Konselor : “emangnya takut apa??”

Klien : “ya takut gak bisa ngerjain soal, trus takut dapat nilai jelek..aku pengen masuk SMP negeri mbak...” (ekspresi sedikit murung)

Konselor : “lha kamu udah siap apa belum??”

Klien : “siap gak siap mbak...tegang aku”

Konselor : “emmm...temen-temenmu juga banyak yang tegang ta??”

Klien : “ya banyak mbak..hampir semuanya tegang, takut...terus banyak yang sakit juga....jadi gak masuk sekolah...” (terlihat sedih)



Konselor : “oalah...tegang banget berarti ya...kamu jangan sampe sakit juga...jaga kesehatan...klo sakit malah g bisa belajar dengan maksimal...”

Klien : “iya mbak...”

Konselor : “semangat ya...jangan lupa banyak-banyak berdoa..” (sambil menepuk pundak klien dan tersenyum ramah)

Klien : “siip mbak..” (sambil tersenyum)

Maka dapat diperoleh data bahwa para siswa mengalami rasa cemas dan takut saat akan menghadapi ujian. Rasa cemas sebenarnya adalah hal yang wajar, namun dikarenakan para siswa belum bisa mempersiapkan diri secara maksimal dalam hal fisik dan mental, maka banyak siswa yang sakit sehingga tidak bisa masuk sekolah. Padahal ujian hanya tinggal beberapa hari.

## **B. Paket Pelatihan Bimbingan dan Konseling Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Para Pelajar Di SD Siti Aminah Surabaya (Studi Pengembangan Paket Pelatihan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional)**

### **1. Deskripsi Produk**

Paket produk pengembangan ini terdiri dari dua bagian; 1) Buku Manual bagi Guru, 2) Buku Pedoman untuk siswa. Buku panduan untuk Guru berisi; a) pendahuluan, b)materi, c) bahan dan

media, d) langkah-langkah kegiatan dan pengelolaan waktu, e) evaluasi dan diskusi, h) penutup. Sedangkan Buku Pedoman untuk siswa terdiri dari; a) pendahuluan, b) materi tentang kecemasan, c) langkah-langkah kegiatan, d) diskusi dan evaluasi, e) penutup.

Buku paket pengembangan dengan topik mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian ini memuat tiga hal, yaitu: 1) mendefinisikan emosi serta kecemasan, 2) factor-faktor timbulnya kecemasan, 3) upaya mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian.

## 2. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan pelatihan pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam ini menggunakan teknik *The Emotional Control Card*, dengan fokus siswa-siswi dapat mengelola emosi yang muncul akibat adanya stimulus, dapat mengekspresikan bentuk-bentuk emosi serta meluapkan emosi yang mereka rasakan.

Dengan adanya teknik ECC, siswa-siswi dapat lebih memahami bentuk-bentuk emosi serta dapat mengeksplorasi emosi mereka sesuai dengan yang seharusnya, khususnya kecemasan. Melalui teknik ECC, siswa-siswi mencoba mengungkapkan perasaannya dengan cara mengekspresikan bentuk-bentuk emosi dan mendiskusikannya sehingga secara bersama-sama siswa-siswi dapat mengeksplorasi perasaan, sikap, nilai dan berbagai strategi pemecahan masalah.

Secara keseluruhan, diharapkan siswa-siswi dapat mengatasi kecemasan yang terjadi pada diri mereka dengan baik. Sehingga penelitian ini disusun sedemikian rupa agar dapat dimanfaatkan semaksimal mungkin oleh pengguna. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi kepada para guru tentang bagaimana cara mengatasi kecemasan siswa yang tepat dan efektif, sehingga dapat membantu para guru dalam meningkatkan potensi yang ada pada diri siswa.

Rancangan pelatihan sebagaimana yang dijabarkan dalam tabel, sebagai berikut

**Tabel 3.2:**  
**Kegiatan Dalam Mengatasi Kecemasan**

No	Kegiatan	Tujuan	Media	Keterangan
1.	Memberikan materi dalam mengatasi kecemasan	Siswa dapat memahami dan mengaplikasikan materi yang diberikan	Komputer dan LCD	Konselor memberikan materi paket kepada para siswa
2.	Tepuk Emosi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dapat mengekspresikan emosi yang terjadi pada diri mereka.</li> <li>- Untuk melatih konsentrasi siswa</li> </ul>	Tangan	Siswa bersama-sama mengikuti instruksi konselor
3.	Menebak bentuk emosi serta mengekspresikan bentuk emosi yang ada pada gambar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- siswa dapat mengetahui bentuk-bentuk emosi</li> <li>- dapat mengekspresikan bentuk emosi sesuai dengan gambar yang ada di kartu emosi.</li> </ul>	Kartu bergambar bentuk-bentuk emosi	Dilakukan secara berkelompok
4.	Menceritakan kejadian-kejadian yang membuatnya	siswa dapat menceritakan kejadian-kejadian yang menyebabkan	Kertas dan bullpen	Dilakukan dengan cara berdiskusi kelompok

	merasakan emosi yang sesuai dengan gambar	munculnya emosi tertentu.		
5.	Siswa menulis semua perasaannya saat akan menghadapi ujian di selembar kertas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- siswa dapat meluapkan segala kecemasannya melalui tulisan</li> <li>- Guru bisa mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan siswa</li> </ul>	Kertas dan bullpen	Siswa mengungkapkan perasaannya secara pribadi

Adapun pengelolaan waktu kegiatan dapat diatur sebagaimana berikut:

**Tabel 3.3:**

**Tabel Pengelolaan Waktu Kegiatan**

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	20 menit	Penjelasan tentang paket	Dilakukan oleh konselor
2.	5 menit	Tepuk emosi	Serentak semua anak di kelas
3.	20 menit	Menebak dan mengeksperikan kartu bergambar bentuk emosi	Secara berkelompok
4.	20 menit	Menceritakan kejadian-kejadian yang memunculkan emosi	Secara berkelompok
5.	15 menit	Meluapkan segala kecemasannya melalui tulisan	Dilakukan secara individu
Total waktu 80 menit			

Sedangkan detail kegiatan dapat dilihat pada format penyajian berikut:

Pertemuan ke 1:

Pada pertemuan pertama, konselor memulai perkenalan juga membuka topik tentang perasaan mereka saat akan menghadapi Ujian

Nasional. Percakapan tersebut dapat dilihat pada tabel 3.1. Kemudian untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa, konselor memberikan angket pengukuran kecemasan kepada para siswa.

Pertemuan ke 2:

Pada pertemuan kedua, konselor memberikan materi paket tentang cara mengatasi

kecemasan.

Dalam

hal ini konselor

belum

memberikannya

buku

berbentuk sebuah

namun konselor

menjelaskannya



lewat media LCD.

Pada gambar terlihat para siswa memperhatikan materi yang disampaikan oleh konselor. Penyampaian materi dilakukan selama ± 20 menit.

Gambar 3.1: konselor memberikan materi lewat LCD

Setelah pemberian materi, konselor mengajak para siswa untuk berdiskusi bersama. Hal ini dilakukan agar para siswa bisa ikut aktif dalam proses tersebut. Adapun hasil refleksi setelah pemberian materi adalah :

Pertanyaan 1 : Apa saja bentuk-bentuk emosi?

Jawaban : marah, cemas, malu, terkejut, senang, sedih

Pertanyaan 2 : Apa yang kamu rasakan saat akan menghadapi UN?

Jawaban : cemas, takut, khawatir, tegang, deg-degan

Pertanyaan 3 : Apa yang kamu cemaskan ?

Jawaban : takut tidak lulus, tidak dapat mengerjakan soal ujian, takut mendapat nilai jelek, takut tidak dapat masuk SMP yang diinginkan, takut dimarahi orang tua.

Pertanyaan 4 : Apa yang akan kamu lakukan ?

Jawaban : belajar, berdoa, beribadah, dzikir, sedekah

Pertanyaan 5 : Apa harapanmu ?

Jawaban : lulus dengan nilai yang bagus, masuk SMP Negeri, lulus 100%

Pertemuan ke 3:

Pada pertemuan ini, klien atau siswa-siswi terlihat cukup tegang mengingat ujian sudah semakin dekat. Oleh karena itu, konselor mengajak siswa-siswi untuk merilekskan diri dengan melakukan tepuk emosi. Langkah-langkahnya adalah:

1. Konselor meminta siswa-siswi untuk berdiri.
2. Konselor memberikan contoh terlebih dahulu kemudian diikuti oleh siswa.
3. Setelah itu konselor dan klien melakukan tepuk emosi bersama-sama.

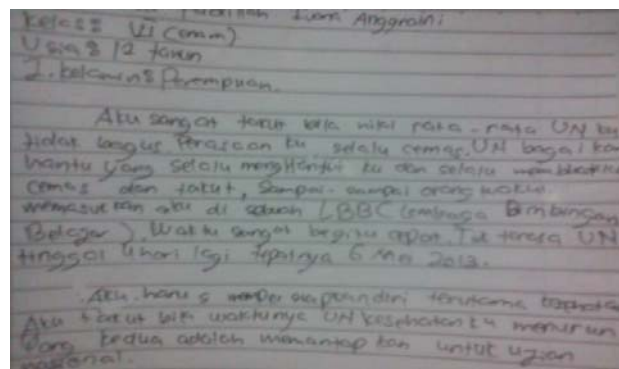
Pada kegiatan ini, para siswa dapat mengekspresikan emosi mereka. Walaupun pada awalnya kebanyakan dari mereka merasa malu namun ketika diulangi lagi mereka sudah bisa lebih mengekspresikan emosi masing-masing. Dan mereka tertawa dengan ekspresi teman mereka sehingga ketegangan yang dirasakan sebelumnya bisa sedikit hilang. Kegiatan ini dilakukan selama  $\pm$  5 menit.

Kegiatan selanjutnya adalah konselor meminta para siswa untuk mencurahkan segala perasaannya mengenai Ujian Nasional melalui tulisan. Pada kegiatan ini diharapkan perasaan cemas siswa

bisa berkurang. Dan konselor bisa tahu sejauh mana rasa cemas yang dialami oleh siswa.

Gambar 3.2: Ungkapan perasaan siswa melalui tulisan

Isi dari tulisan tersebut adalah: “ Aku sangat takut bila nilai rata-rata UN ku tidak bagus. Perasaanku selalu cemas. UN bagaikan



hantu yang

selalu

menghantuiku

dan selalu

membuatku

cemas dan

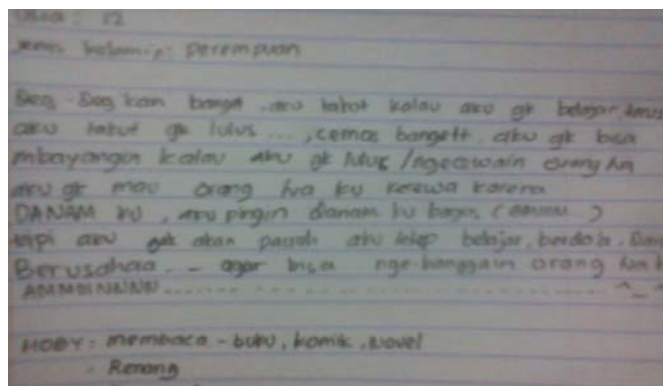
takut, sampai-sampai orang tuaku memasukkan aku di sebuah LBB (Lembaga Bimbingan Belajar). Waktu sangat begitu cepat. Tak terasa UN tinggal 4 hari lagi tepatnya 6 Mei 2013. Aku harus mempersiapkan diri terutama kesehatan. Aku takut bila waktunya UN



kesehatanku menurun. Yang kedua adalah memantapkan untuk ujian Nasional.”

Dari tulisan tersebut bisa dilihat bahwa siswa takut nilai rata-rata UNnya tidak bagus dan dia selalu merasa cemas. Ada juga siswa yang takut tidak lulus Ujian Nasional seperti tulisan yang ada di gambar ini:

Gambar 3.3:  
emosi siswa



Ungkapan  
melalui tulisan

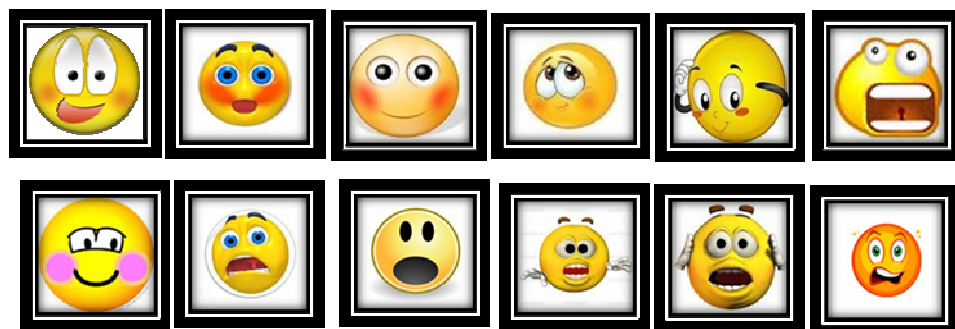
“ deg-degan banget, aku takut kalau aku gk belajar, terus aku takut gk lulus..., cemas banget. Aku gk bisa mbayangkan kalau aku gk lulus/ngecewain orang tua aku gk mau orang tua ku kecewa karena DANAM ku, aku pingin danamku bagus (AMIIIN) tapi aku gak akan pasrah aku tetep belajar, berdo’a dan berusaha...agar bisa nge-banggain orang tuaku AMMIINNNN.....”

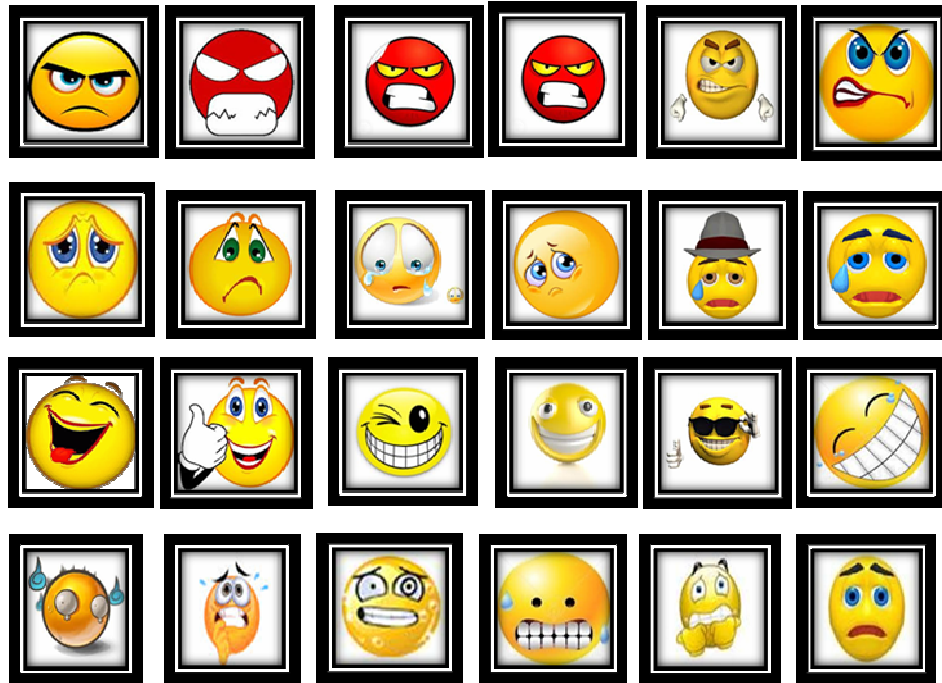
Tulisan dari siswa tersebut menjelaskan bahwa siswa tersebut takut akan tidak lulus UN dan dia juga takut mengecewakan orang

tuanya. Berdasarkan ungkapan perasaan yang ditulis oleh para siswa, hampir seluruh siswa merasa cemas tidak lulus UN dan juga cemas tidak bisa mendapat nilai yang bagus. Kegiatan ungkap perasaan ini dilakukan selama  $\pm$  15 menit.

Pertemuan ke 4:

Pada pertemuan yang terakhir ini, konselor mengajak klien bermain sekaligus belajar untuk mengekspresikan emosi mereka. Konselor membagi para siswa tersebut dalam beberapa kelompok, kemudian konselor membagikan kartu bergambar emosi kepada ketua kelompok. Ketua kelompok bertugas untuk mengekspresikan bentuk-bentuk emosi sesuai dengan gambar yang ada di kartu dan anggota kelompok bertugas untuk menebak bentuk emosi yang diekspresikan oleh ketuanya. Adapun gambar bentuk-bentuk emosi sebagai berikut :





Gambar 3.4 : Bentuk-bentuk Emosi

Pada kegiatan ini siswa terlihat lebih tenang dan santai. Karena kegiatan ini memberikan suasana yang menyenangkan dimana siswa dapat melihat ekspresi yang lucu dari temannya. Kegiatan ini dilakukan selama  $\pm 20$  menit.

Kegiatan selanjutnya adalah menceritakan pengalaman yang memunculkan bentuk-bentuk emosi. Tiap kelompok menuliskan 6 cerita yang menggambarkan emosi mereka. Dari kegiatan ini terlihat bahwa siswa sudah lebih mengerti tentang bentuk-bentuk emosi. Kegiatan ini dilakukan  $\pm 20$  menit. Adapun hasil tulisan dari beberapa kelompok:

1. Emosi Marah : marah karena biasanya kalau kerja kelompok bareng pasti ada yang gak serius padahal itu kesempatan, jadi kita tidak dapat berkonsentrasi dah akhirnya marah.
2. Emosi Sedih : kami sedih jika nilai kami tidak memuaskan, tidak berprestasi di sekolah, berpisah dengan teman.
3. Emosi Cemas : aku takut karena UN semakin dekat. Akhir-akhir ini nilai saya menurun, sehingga saya menjadi takut. Saya sering lupa dan tidak focus saat belajar, karena saya selalu khawatir dan takut.
4. Emosi Terkejut : mendapat hadiah tak terduga
5. Emosi Malu : aku malu ketika nilai jelek, waktu aku malu itu rasanya deg-degan, wajahku merah. Kami malu ketika akan menanyakan sesuatu ke guru kami.
6. Emosi Senang : rasanya ku sangat senang dan temen-temen pun senang dapat bersekolah di SD Siti Aminah. Tertawa, bercanda dan merasakan suka duka bersama dan dapat melawan rintangan bersama walaupun itu sangat sulit, semua itu kita lewati bersama. Aku senang karena ulangan harian dan UAS lumayan bagus.

Setelah melakukan semua kegiatan, konselor memberikan angket pengukuran kecemasan dan juga angket terbuka untuk respon siswa mengenai kegiatan yang dilakukan.

### 3. Perolehan Data

Sebelum melakukan proses konseling, konselor memberikan angket terlebih dahulu untuk mengukur kecemasan yang dirasakan oleh para siswa. Di dalam angket tersebut disediakan 10 pertanyaan yang diadaptasi dari Danang Mursita, yaitu:

1. Semakin mendekati Ujian, maka saya semakin sulit untuk berkonsentrasi terhadap materi ujian
2. Jika saya belajar materi untuk ujian maka saya khawatir tidak akan bisa mengingat materi ujian
3. Selama melakukan ujian, saya pikir saya melakukan hal yang buruk atau mungkin saya gagal
4. Saya tidak dapat mengingat materi yang saya pelajari sebelumnya saat ujian
5. Saya akhirnya bisa mengingat jawaban dari pertanyaan dalam ujian setelah ujian selesai
6. Saya sangat khawatir tidak dapat berbuat yang terbaik saat ujian berlangsung
7. Saya merasa bukan diriku yang sebenarnya ketika melakukan ujian
8. Saya terkadang tidak bisa konsentrasi ketika melakukan ujian
9. Setelah ujian, saya khawatir tentang diriku apakah saya cukup baik
10. Saya akan berjuang dengan mengerjakan tugas, atau tidak sama sekali, karena saya merasa bahwa apapun yang saya lakukan tidak akan cukup baik.

Siswa diminta mengisi sesuai dengan apa yang dirasakannya.

Setiap pertanyaan diberikan kolom untuk diisi oleh siswa. Terdapat 5 kolom dengan angka 1 sampai 5 sebagai tolak ukurnya. Tiap-tiap angka memiliki keterangan tersendiri, yaitu:

- Angka 5 : sangat sering
- Angka 4 : sering
- Angka 3 : kadang-kadang
- Angka 2 : jarang
- Angka 1 : tidak pernah

Kemudian angka dari tiap-tiap pertanyaan diakumulasikan. Hasil dari akumulasi tersebut kemudian dibagi 10, sehingga menghasilkan angka yang sesuai dengan tingkat kecemasan yang dialami. Adapun kategori angka untuk tingkat kecemasan yaitu:

- 1.0—1.9 Nyaman atau tingkat kecemasan rendah
- 2.0—2.4 Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
- 2.5—2.9 Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
- 3.0—3.4 Cukup tinggi (beberapa item berperingkat 4 = tinggi)
- 3.5—3.9 Kecemasan yang tinggi (setengah atau lebih dari item berperingkat 4 = tinggi)
- 4.0—5.0 Kecemasan yang sangat tinggi (item rated 4 = tinggi dan 5 = ekstrim)

Setelah dilakukan pengukuran tingkat kecemasan melalui angket maka hasil dari angket tersebut terdaftar dalam tabel berikut:

**Tabel 3.4:**  
**Hasil Angket Sebelum Pelatihan**

NO.	NAMA SISWA	JUMLAH	TINGKAT KECEMASAN
1.	Hamdan Alif Darmawan	3.9	Kecemasan yang tinggi
2.	Athiya Fairuz Salsabilla	1.8	Nyaman atau tingkat kecemasan rendah
3.	Lucky Larasati	2.8	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
4.	Krisna Yunus Abdillah	3.6	Kecemasan yang tinggi
5.	Firdaus Valentio Rahman	2.5	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
6.	Krisnanda Bagus Ardiansyah	2.0	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
7.	Dewi Anjani	1.7	Nyaman atau tingkat kecemasan rendah
8.	Moch. Fikri B. P	2.7	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
9.	Fetty Tasya Prastiwi	1.8	Nyaman atau tingkat kecemasan rendah
10.	Rahma Nalatama	2.0	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
11.	Ragil Arzhellandi	3.1	Cukup tinggi
12.	Novita Sari Herida Susanti	2.8	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
13.	Purwaningdyah Wiji Utami	2.3	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
14.	Agung Ardiyansyah	3.0	Cukup tinggi

15.	Atika Silmi K.	3.3	Cukup tinggi
16.	Firmansyah	2.8	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
17.	Adella Patricia	3.5	Kecemasan yang tinggi
18.	Alfina Febianti	1.3	Nyaman atau tingkat kecemasan rendah
19.	Naura Ashfiya Firdausy	3.4	Cukup tinggi
20.	Robi Ardiansyah	2.0	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
21.	Reza Rahmadi	2.5	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
22.	Ananda Irvan Tri Kurniawan	2.5	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
23.	Riski Arifian	2.1	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
24.	Nur Fadillah Ivana Anggraini	2.7	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
25.	Mai Vita Sari	3.7	Kecemasan yang tinggi
26.	M. Syafiq Irsyad Dillah	2.4	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
27.	Istiqomah P. N	2.8	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
28.	Rafli Maulana Abrar	3.9	Kecemasan yang tinggi
29.	M. Febryan Abdi M. R	2.6	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
30.	M. Farhan H. R	2.3	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
31.	Aisyah Wardina	2.0	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
32.	Fadli Andreansyah	3.3	Cukup tinggi
33.	Datya Abi Rafdi	1.9	Nyaman atau tingkat kecemasan rendah
34.	Javier Fadlurrahmah	2.1	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
35.	Herdan Akbar Ramadhani	3.2	Cukup tinggi
36.	Julda Rahmatullah	2.2	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
37.	Ardiansyah	2.6	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
38.	A. R. M. Akbar K.	3.1	Cukup tinggi

Kemudian setelah melakukan beberapa kegiatan untuk mengurangi kecemasan yang dialami siswa dan juga pemberian materi tentang cara mengatasi kecemasan, konselor memberikan angket yang sama seperti angket yang pertama. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah

materi serta kegiatan yang dilakukan. Hasil dari angket tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.5:**  
**Hasil Angket Setelah Pelatihan**

NO.	NAMA SISWA	JUMLAH	TINGKAT KECEMASAN
1.	Athiya Fairuz Salsabilla	2.0	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
2.	Lucky Larasati	2.7	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
3.	Krisna Yunus Abdillah	2.4	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
4.	Krisnanda Bagus Ardiansyah	2.0	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
5.	Rahma Nalatama	2.3	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
6.	Fetty Tasya Prastiwi	1.9	Nyaman atau tingkat kecemasan rendah
7.	Moch. Fikri B. P	3.2	Cukup tinggi
8.	Dewi Anjani	1.9	Nyaman atau tingkat kecemasan rendah
9.	Novita Sari Herida Susanti	2.8	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
10.	Robi Ardiansyah	2.6	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
11.	Naura Ashfiya Firdausy	3.6	Kecemasan yang tinggi
12.	Alfina Febianti	2.2	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
13.	Adella Patricia	3.3	Cukup tinggi
14.	Firmansyah	3.3	Cukup tinggi
15.	Atika Silmi K.	2.7	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
16.	Agung Ardiyansyah	2.6	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
17.	Purwaningdyah Wiji Utami	2.9	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
18.	Ananda Irvan Tri Kurniawan	2.0	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
19.	Julda Rahmatullah	2.4	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
20.	Herdan Akbar Ramadhani	2.7	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
21.	Javier Fadlurrahmah	2.2	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
22.	Datya Abi Rafdi	1.9	Nyaman atau tingkat kecemasan rendah
23.	Fadli Andreansyah	3.2	Cukup tinggi
24.	M. Farhan H. R	2.6	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi



25.	M. Febryan Abdi M. R	1.5	Nyaman atau tingkat kecemasan rendah
26.	Rafli Maulana Abrar	2.2	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
27.	Istiqomah P. N	2.6	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
28.	M. Syafiq Irsyad Dillah	2.1	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata
29.	Mai Vita Sari	2.9	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
30.	Nur Fadillah Ivana Anggraini	2.8	Tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi
31.	M. Syahrul Baihaqi	3.0	Cukup tinggi
32.	M. Syahrul A.	2.1	Normal atau tingkat kecemasan rata-rata

Jumlah siswa pada angket pertama dan kedua berbeda, ini dikarenakan ada beberapa anak yang tidak masuk sekolah. Jumlah siswa kelas VI yang sebenarnya adalah 42 siswa. Kemudian konselor mengambil sampel sebanyak 30 siswa yang mengisi angket pertama dan juga angket kedua.

Kemudian sehubungan dengan perolehan data pengembangan paket Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi kecemasan siswa yang berbentuk buku panduan, maka akan dilakukan uji ahli dengan melihat: tingkat ketepatan, kelayakan, dan kegunaan paket. Adapun hasil dari tim uji ahli sebagaimana berikut:

1) Penguji Pertama

Nama : Siti Cholidah, S. KM

Alamat : Perum. Gunungsari Indah Blok P

Pendidikan : S1

Pekerjaan : Guru

**Tabel 3.6**  
**Hasil Instrument Penilaian Uji Ahli Produk Tim Penguji 1**

<b>Ketepatan</b>	<b>Sangat Tepat</b>	<b>Tepat</b>	<b>Kurang Tepat</b>	<b>Tidak Tepat</b>
Ketepatan Obyek			√	
Kesesuaian Gambar dan Materi		√		

<b>Kelayakan</b>	<b>Sangat Layak</b>	<b>Layak</b>	<b>Kurang Layak</b>	<b>Tidak Layak</b>
Prosedur praktis			√	
Keefektifan waktu dan tenaga		√		

<b>Kegunaan</b>	<b>Sangat Bermanfaat</b>	<b>Bermanfaat</b>	<b>Kurang Bermanfaat</b>	<b>Tidak Bermanfaat</b>
Pemakai Produk		√		
Untuk Siwa		√		

Selain itu diberikan 4 pertanyaan mengenai Paket Pelatihan dalam Mengatasi Kecemasan Siswa. Jawaban dari pertanyaan-pertanyaan tersebut sebagaimana berikut:

1. Apakah langkah-langkah mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi UN ini sudah tepat?

Jawaban : langkah-langkah dalam buku tersebut sudah tepat, akan tetapi langkah-langkah tersebut masih belum ada inovasi. Jadi, masih termasuk langkah-langkah yang biasa.

2. Bagaimana pendapat anda mengenai paket ini, baik dari isi maupun design secara keseluruhan dalam Buku Manual Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa?

Jawaban : isinya masih biasa, sedangkan design minimal sudah bagus.

3. Apa kekurangan dan kelebihan produk ini?

Jawaban : Kekurangan : tulisannya terlalu kecil

Kelebihan : banyak gambar

4. Tolong berikan kritik dan saran anda mengenai Buku Manual Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa !

Jawaban : buku ini masih minim dan isinya masih biasa sekali.

Coba berikan inovasi-inovasi langkah-langkah yang terbaru.

2) Penguji Kedua

Nama : Khoirun Nisaa', S. S

Alamat : Perum. Gunung Sari Indah Blok P

Pendidikan : S1

Pekerjaan : Guru

**Tabel 3.7**  
**Hasil Instrument Penilaian Uji Ahli Produk Tim Penguji 2**

<b>Ketepatan</b>	<b>Sangat Tepat</b>	<b>Tepat</b>	<b>Kurang Tepat</b>	<b>Tidak Tepat</b>
Ketepatan Obyek			√	
Kesesuaian Gambar dan Materi			√	

<b>Kelayakan</b>	<b>Sangat Layak</b>	<b>Layak</b>	<b>Kurang Layak</b>	<b>Tidak Layak</b>
Prosedur praktis		√		
Keefektifan waktu dan tenaga		√		

<b>Kegunaan</b>	<b>Sangat Bermanfaat</b>	<b>Bermanfaat</b>	<b>Kurang Bermanfaat</b>	<b>Tidak Bermanfaat</b>
Pemakai Produk		√		
Untuk Siwa		√		

Pertanyaan :

1. Apakah langkah-langkah mengatasi kecemasan siswa dalam menghadapi UN ini sudah tepat?

Jawaban : langkah-langkahnya sudah tepat, mungkin dalam penulisan lebih ditonjolkan

2. Bagaimana pendapat anda mengenai paket ini, baik dari isi maupun design secara keseluruhan dalam Buku Manual Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa?

Jawaban : isinya lebih spesifik/detail lagi, gambarnya cukup bagus

3. Apa kekurangan dan kelebihan produk ini?

Jawaban : Kekurangan : tulisan menggunakan huruf yang artistic

Kelebihan : gambarnya mewakili tema

4. Tolong berikan kritik dan saran anda mengenai Buku Manual Guru dalam Mengatasi Kecemasan Siswa !

Jawaban : ukuran buku diperbesar lagi, tulisan/ huruf diperbesar lagi

### C. Respon Siswa-Siswi SD Siti Aminah Surabaya Setelah Diadakan Paket Pelatihan Mengatasi Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional

Dalam proses Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi kecemasan para siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional berjalan dengan lancar dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Siswa-siswi yang menjadi peserta pelatihan ini senang dengan kegiatan yang dilakukan dalam proses bimbingan ini. Adapun respon dari para siswa ini diketahui berdasarkan angket terbuka sebagai penilaian mengenai kegiatan pelatihan dalam menghadapi UN yang diberikan kepada siswa setelah semua kegiatan dilakukan. Dalam angket tersebut terdapat 4 pertanyaan, hasilnya adalah:

Pertanyaan:

- 1) Apakah kamu senang dengan kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan?

Tabel 3.8  
Respon Siswa Terhadap Kegiatan Pelatihan Dalam Menghadapi UN

NO.	RESPON DARI SISWA	JUMLAH
1.	Cukup Senang	4 siswa
2.	Senang	15 siswa
3.	Sangat Senang	13 siswa

Berdasarkan hasil angket penilaian tersebut maka dapat dikatakan siswa merasa senang dengan kegiatan pelatihan dalam menghadapi UN.

- 2) Bagaimana pendapatmu tentang kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan?

Adapun jawaban dari siswa:

1. Saya senang ketika ada kegiatan itu
2. Cukup menarik
3. Bermanfaat karena dapat mengisi waktu dan membuat diri lebih tenang
4. Senang karena lega dan tidak cemas lagi
5. Cukup terhibur dan lebih percaya diri saat menjelang UN
6. Cukup bagus karena aku bisa ketawa saat melihat ekspresi teman-teman yang lucu
7. Sangat seru ketika menjawab pertanyaan
8. Belajar kegiatan itu dapat bermanfaat (mempermudah mengerjakan ujian)
9. Bagus, aku senang dengan kegiatan itu karena bisa menyenangkan dan merilekskan diri
10. Senang karena aku menjadi tidak tegang saat Ujian Nasional
11. Senang karena dapat bermain dan bertawa-tiwi bersama-sama
12. Saya sangat setuju dengan kegiatan ini, selain bermanfaat kegiatan ini menghilangkan rasa cemas/negative saat mau menghadapi UN

Pernyataan point-point di atas adalah jawaban dari beberapa siswa. Penulis tidak menulis semua jawaban siswa, namun inti dari jawaban siswa sebagian besar menjawab seperti point-point tersebut.

3) Menurutmu apa manfaat dari kegiatan-kegiatan yang sudah dilakukan?

Jawaban siswa adalah:

1. Manfaatnya adalah saya jadi lebih yakin bisa menghadapi ujian
2. Aku jadi lebih tenang. Jadi lebih fresh otaknya
3. Dapat mengeluarkan perasaan-perasaan menghadapi ujian, membuat fresh dan dapat menghilangkan rasa tegang
4. Supaya tidak merasa deg-degan
5. Mengurangi rasa tegang dan takut
6. Lebih membantu saya dalam mengatasi soal-soal UN
7. Untuk melatih diri kita supaya lebih maju
8. Bisa tidak tegang dan lebih percaya diri menghadapi UN
9. Lebih percaya diri dan tidak tegang saat menjelang UN
10. Untuk belajar dalam menghadapi sifat-sifat dalam UN nanti
11. Membantu agar tidak stress, gugup dan sebelum melakukan apapun harus berdoa
12. Membuatku lebih pede, bisa ketawa sama-sama, menjawab dengan jujur apa yang dirasakannya
13. Aku menjadi senang, tidak cemas, tidak khawatir
14. Manfaatnya adalah bisa mendapatkan hiburan supaya bila UN tidak deg-degan semasa mengisi

15. Dapat terhibur, dapat menghilangkan rasa kecemasan, stress dan takut untuk menghadapi UN

4) Apakah kegiatan tersebut dapat membantumu mengatasi permasalahan yang kamu hadapi?

Jawaban siswa:

1. Iya, karena kita yang lagi cemas untuk menghadapi UN terhibur dengan kegiatan-kegiatan ini
2. Ya, seperti saat saya tidak yakin saya bisa menjadi lebih yakin pasti aku bisa
3. Kalau dalam kecemasan cukup membantu
4. Iya, karena dapat menyatakan perasaan yang ada
5. Ya, kegiatan tersebut sangat membantu
6. Ya, karena aku makin pede dan senang
7. Ya, karena aku kurang 2 hari lagi akan melaksanakan Ujian Nasional
8. Iya, cukup membantu

Pernyataan-pernyataan tersebut merupakan hasil dari angket penilaian siswa terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan. Sebagian besar siswa menjawab seperti point-point di atas.

Setelah usai Ujian Nasional konselor pun mencoba menindak lanjuti hasil kegiatan pelatihan tersebut dengan menanyakannya pada 4



orang siswi yang bernama Laras, Dewi, Gendis, dan Fetty. Adapun percakapan dengan siswi-siswi tersebut adalah:

- Konselor : “assalamualaikum...gimana kabarnya?”(dengan senyum ramah)
- Siswa-siswi : “waalaikumsalam...baik mbak.”
- Konselor : “gimana ujiannya?”
- Siswa-siswi : “Alhamdulillah lulus semua mbak.”(dengan ekspresi senang)
- Konselor : “Alhamdulillah..siapa yang dapat nilai tertinggi?”
- Siswa-siswi : “Athiya ma Fetty mbak”
- Konselor : “emm...gimana perasaanmu Fet??”
- Fetty : “ ya seneng mbak...hehe...” (sambil tertawa)
- Konselor : “dapat nilai berapa?”
- Fetty : “28,30”(dengan tersenyum)
- Konselor : “kalo kalian berapa?”
- Laras : “24,10”
- Dewi : “sama mbak”
- Gendis : “23”
- Konselor : “kemarin pas ujian tegang gak?”
- Fetty : “gak seberapa tegang mbak...biasa aja...hehe..” (sambil tersenyum)
- Dewi : “tegangnya itu pas menunggu pengumuman mbak...kalo pas ngerjain ujiannya se gak seberapa tegang..”
- Laras, Gendis : “iya mbak...deg-degan banget pas nunggu pengumuman..” (sambil menganggukkan kepala)

- Konselor : “emmm...tapi Alhamdulillah lulus semua ya...oiya...menurut kalian kegiatan-kegiatan yang kemarin dilakukan itu membantu mengatasi kecemasan kalian gak?”(dengan tersenyum)
- Siswa-siswi : “ya membantu mbak..”
- Konselor : “gimana perasaan kalian setelah kegiatan-kegiatan itu? tambah cemas atau gimana? Soalnya pas aku kesini kan UN tinggal 5 hari ya..”
- Laras : “iya mbak..tapi gak secemas dulu se...yang kemarin itu udah agak berkurang cemasnya..”(sambil tersenyum)
- Dewi : “gak seberapa tegang mbak..soalnya kan diajak main-main..hehe”(ekspresi senang dengan sedikit tertawa)
- Gendis : iya mbak..tegangnya berkurang”(dengan menganggukkan kepala)
- Konselor : “Alhamdulillah kalo gitu...menurut Fetty gimana?”
- Fetty : “ya gitu mbak..setelah kegiatan itu jadi lebih fresh soalnya kan awalnya agak jenuh.”
- Konselor : “menurut kalian apa manfaat dari kegiatan yang kemarin?” (dengan tersenyum)
- Siswa-siswi : “bisa lebih optimis, lebih PD, gak tegang dan gak cemas..”(menjawab dengan antusias)
- Dewi : “bisa ketawa-ketawa bareng temen-temen mbak..soalnya bentar lagi kan pisah.” (tersenyum dengan sedikit tertawa)
- Konselor : “Alhamdulillah...terus apalagi?”
- Fetty : “bisa rileks mbak dan gak berpikiran yang negative lagi.”
- Konselor : “berpikiran negatif gimana?”
- Fetty : “ya takut gak lulus, takut dapat nilai jelek dll..”
- Konselor : “Alhamdulillah kalo emang bermanfaat...dan bisa membantu...”