

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam proses kehidupan manusia, seseorang tidak akan terlepas dari suatu masalah, baik masalah yang bersifat fisik, psikis, keluarga, sosial, religius dan lain-lain. Masalah-masalah ini pasti menuntut adanya penyelesaian, tetapi tidak semua masalah bisa diselesaikan oleh individu yang mempunyai masalah itu sendiri, melainkan individu tersebut membutuhkan seseorang yang dianggap mampu untuk mengarahkan individu yang mempunyai masalah agar dapat keluar dari masalah tersebut. Sebenarnya individu memiliki potensi yang unik untuk berpikir rasional dan irrasional. Individu yang sehat merupakan individu yang bisa berpikir rasional sehingga ia dapat menyelesaikan masalahnya dengan cara yang tepat. Ada juga individu yang cenderung berpikir irrasional saat menghadapi suatu masalah. Hal ini justru membuat masalah tersebut menjadi semakin berlarut-larut dan seseorang bisa tenggelam dalam masalah tersebut akibat pikiran yang irrasional.

Dalam hal ini ada pendekatan teori yang membahas tentang berpikir secara irrasional. Diantaranya adalah pendekatan *Rational*

*Emotive Behavior Therapy*. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) memandang manusia sebagai individu yang didominasi oleh sistem berfikir dan sistem perasaan yang berkaitan dalam sistem psikis individu. Keberfungsian individu secara psikologis ditentukan oleh pikiran, perasaan dan tingkah laku.<sup>1</sup>

Manusia dipandang memiliki tiga tujuan fundamental, yaitu: Untuk bertahan hidup, untuk bebas dari kesakitan, dan untuk mencapai kepuasan. *Rational Emotive Behaviore Therapy* (REBT) juga berpendapat bahwa individu adalah hedonistik yaitu kesenangan dan bertahan hidup adalah tujuan pertama hidup. Hedonisme dapat diartikan sebagai pencarian kenikmatan dan menghindari kesakitan. Bentuk hedonisme khusus yang membutuhkan perhatian adalah penghindaran terhadap kesakitan dan ketidaknyamanan. Wallen mengatakan dalam REBT hal ini menghasilkan *Low Frustration Tolerance* (LFT). Individu yang memiliki LFT terlihat dari pernyataan-pernyataannya verbal seperti: “Ini terlalu berat, saya pasti tidak mampu, ini menakutkan, saya tidak bisa menjalani ini.”<sup>2</sup>

Seperti halnya rasa cemas. 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

---

<sup>1</sup> Dra. Gantina Komalasari, dkk, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011) hal 42

<sup>2</sup> *Ibid*, hal. 204-205

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.

Fenomena tersebut tidak berbeda jauh dengan penelitian ini. Para siswa kelas 6 di Sekolah Dasar Siti Aminah Surabaya mengalami kecemasan dalam menghadapi Ujian Nasional. Bagi para pelajar UN atau Ujian Nasional adalah sesuatu yang menakutkan. Walaupun sudah mempersiapkan diri mulai dari fisik maupun psikis tetap saja itu menjadi kecemasan yang luar biasa. Yang mana Ujian Nasional menjadi ujian akhir dari pendidikan yang sudah bertahun-tahun ditempuh dan diakhiri dengan ujian selama 3 hari. UN menjadi penentu lulus atau tidaknya seorang pelajar dalam jenjang pendidikannya. Mereka takut tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian atau takut adanya masalah teknis dalam mengerjakan soal tersebut misalnya waktu habis sebelum selesai mengerjakan soal, lembar jawaban sobek atau kotor, jawaban tidak bisa dikoreksi oleh computer dan lain-lain.

Masalah-masalah tersebut membuat para pelajar di SD Siti Aminah menjadi tidak tenang dan hal itu bisa mengganggu konsentrasi belajar. Kecemasan ini menjadikan kegugupan dan ketidaktenangan disaat mereka mengerjakan soal *tryout* atau soal-soal yang membahas tentang prediksi soal yang akan keluar di soal UN. Mereka tidak yakin dengan jawabannya sendiri. Sehingga saat mengerjakan mereka sering menoleh ke kiri dan ke kanan. Bahkan pelajaran yang telah dipelajari dan dihafalkan pun menjadi hilang.

Kondisi tersebut diperkuat oleh pernyataan para pelajar ketika konselor datang untuk melakukan penelitian. Pernyataan tersebut diantaranya adalah pernyataan seorang siswi ketika konselor bertanya tentang bagaimana perasaannya saat akan menghadapi UN: “aku takut mbak...tegang..takut gak lulus terus takut dapat nilai jelek..pas waktu latihan *tryout* itu sering ngerasa deg-degan jadinya agak gak tenang waktu ngerjain”. Selain itu banyak ungkapan siswa siswi yang merasa tegang dan cemas saat akan menghadapi UN. Ungkapan tersebut ditulis oleh mereka di sebuah kertas. Berdasarkan apa yang ditulis oleh siswa-siswi maka peneliti merasa bahwa diperlukan suatu langkah atau cara untuk mengatasi kecemasan para pelajar agar tidak mengganggu proses belajar mereka.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan tentang tema di atas, maka peneliti memfokuskan permasalahan yang dapat dirumuskan sebagai berikut :

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?

### **C. Tujuan Penelitian**

Bertitik tolak pada rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui paket pelatihan Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi kecemasan para pelajar di SD Siti Aminah Surabaya.
2. Untuk mengetahui respon dari para pelajar, setelah diadakan bimbingan paket dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN di SD Siti Aminah Surabaya.

3. Untuk mengetahui hasil dari uji kelayakan paket yang sesuai dengan ketepatan, kelayakan, kegunaan dan respon afeksi positif di SD Siti Aminah Surabaya.

#### **D. Spesifikasi Produk Paket Dalam Menghadapi Ujian Nasional**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan tujuan penelitian di atas, maka penelitian pengembangan ini dirancang sedemikian rupa agar dapat berguna, praktis, menarik dan mudah dipahami. Oleh karena itu, penelitian pengembangan ini diharapkan memiliki empat kriteria berikut ini, yaitu :<sup>3</sup>

1. Ketepatan, yang dimaksud adalah bahwa isi paket yang dikembangkan sesuai dengan tujuan dan prosedur paket. Hal ini dapat diketahui dengan cara mengukur tingkat validitas paket yang dikembangkan dengan menggunakan instrumen skala penilaian.
2. Kelayakan, yang dimaksud adalah bahwa paket yang dikembangkan memenuhi persyaratan yang ada baik dari sisi prosedur maupun pelaksanaannya.
3. Kegunaan, yang dimaksud adalah bahwa paket yang dikembangkan memiliki daya guna bagi para pelajar dalam menghadapi UN.

---

<sup>3</sup> Agus Santoso, *Pengembangan Paket Pelatihan Bimbingan Pencegahan Kekerasan Lunak (soft Violence)*, (Tesis, Program Paska Sarjana Program Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang, 2008), hal 11

4. Respon Afeksi Positif yang dimaksud adalah bahwa tampilan dan isi paket berpotensi dapat membuat para pelajar akan mencurahkan perhatiannya untuk membaca dan melakukan tugas paket tersebut.

Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat table berikut :

**Tabel 1.1**

**Spesifikasi Produk Paket Pelatihan Mengatasi Kecemasan Para Pelajar**

NO.	VARIABEL	INDIKATOR	PELAKSANAAN
1.	Ketepatan	- Ketepatan obyek - Kesesuaian gambar dan materi	Tim Ahli
2.	Kelayakan	- Prosedur praktis - Keefektifan biaya, waktu dan tenaga	Tim Ahli
3.	Kegunaan	- Pemakai produk - Dampak Bimbingan dan Konseling Islam	Tim Ahli

Paket Pelatihan kecemasan dalam menghadapi UN untuk para pelajar di SD Siti Aminah Surabaya ini terdiri dari dua bagian yaitu :

1. Isi Paket

Buku panduan untuk guru merupakan pedoman atau petunjuk pelaksanaan pelatihan. Panduan ini terdiri dari: pendahuluan, tujuan umum, manfaat, materi, bahan media,

langkah-langkah kegiatan dan pengelolaan waktu, diskusi, evaluasi dan penutup.

Buku panduan untuk para pelajar yaitu pedoman atau petunjuk bagi pelajar dalam mengikuti tatacara pelaksanaan pelatihan dengan harapan dapat memudahkan mereka dalam memahami target yang ingin dicapai dalam pelatihan. Isi buku panduan tersebut adalah pendahuluan, materi, kegiatan, diskusi, evaluasi dan penutup.

## 2. Pelaksanaan Pelatihan

Pelaksanaan pelatihan dirancang sesederhana mungkin, dengan tahapan :

1. Penjelasan tentang paket
2. Melakukan kegiatan dengan Teknik *The Emotional Control Card* (Kartu Kontrol Emosional)
3. Diskusi
4. Evaluasi

## **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini diharapkan sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
  - a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam tentang studi

Pengembangan Paket dalam mengatasi kecemasan yang dialami oleh para pelajar yang akan menghadapi Ujian Nasional.

- b. Sebagai sumber informasi dan referensi tentang para pelajar yang sedang mengalami perasaan cemas dalam menghadapi Ujian Nasional dengan menggunakan pendekatan konseling.

## 2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat membantu para pelajar untuk memecahkan masalah-masalah yang berkaitan dengan perasaan cemas ketika menghadapi ujian.
- b. Bagi Konselor, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu teknik pendekatan yang efektif dalam menghadapi pelajar yang sedang mengalami perasaan cemas dalam menghadapi ujian.

## **F. Definisi Konsep**

Dalam pembahasan ini perlulah kiranya peneliti membatasi dari sejumlah konsep yang diajukan dalam penelitian dengan judul “Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Para

Pelajar di SD Siti Aminah Surabaya (Studi Pengembangan Paket Pelatihan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional).”

Adapun definisi konsep dari penelitian ini antara lain :

#### 1. Bimbingan dan Konseling Islam

Bimbingan bisa berarti bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu agar individu yang dibimbing mencapai kemandirian.<sup>4</sup>

Konseling adalah suatu aktivitas pemberian nasehat dengan atau berupa anjuran-anjuran dan saran-saran dalam bentuk pembicaraan yang komunikatif antara konselor dan konseli atau klien.<sup>5</sup>

Sedangkan Bimbingan dan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Quran dan hadis Rasulullah SAW ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntutan Al-Quran dan hadis..<sup>6</sup>

Disini penulis menggunakan Teknik *The Emotional Control*

*Card*. Teknik *The Emotional Control Card* adalah teknik yang

---

<sup>4</sup> Drs. Tohirin, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2007) hal 20

<sup>5</sup> Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam* (Yogyakarta: Fajar Baru Pustaka, 2006 ) hal. 180-181.

<sup>6</sup>Dra. Hallen A, M. Pd. *Bimbingan dan Konseling* ( Jakarta : Quantum Teaching, 2005) hal 16

dapat membantu konseli untuk menguatkan dan memperluas praktik *Rational-Emotive Behavior Therapy* (REBT). ECC biasa digunakan untuk memperkuat proses belajar, secara lebih khusus perasaan marah (*anger*) kritik diri (*self-criticism*), kecemasan (*anxiety*), dan depresi (*depression*).<sup>7</sup>

## 2. Pengembangan Paket

Pengembangan dalam penelitian ini adalah serangkaian kegiatan mendesain, menyusun, mengevaluasi, dan merevisi suatu produk yang akan menghasilkan paket, modul, dan sebagainya dengan memiliki kriteria *acceptabilitas* yang meliputi 4 aspek, yaitu ketepatan, kelayakan, kegunaan dan respon afeksi positif dari subyek penelitian.

## 3. Kecemasan

Cemas adalah suatu keadaan perasaan, dimana individu merasa lemah sehingga tidak berani dan mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya.<sup>8</sup>

Kecemasan merupakan suatu perasaan yang sifatnya antisipatif. Gejala psikis : perasaan gundah, khawatir, gugup, tegang, tak aman, emosi labil (perubahan rasa hati berganti-ganti), mudah tersinggung, apatis, perasaan salah tidak pada tempatnya.

---

<sup>7</sup> Dra. Gantina Komalasari, dkk. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks, 2011), hal 59

<sup>8</sup> Sutardjo A. Wiramiharja. *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung : PT Refika Aditama, 2005) hal 67

Gejala somatik : keluar keringat dingin, sulit bernafas, berdebar-debar, tekanan darah meninggi, dan sebagainya.<sup>9</sup>

Banyak orang menganggap bahwa kecemasan adalah gangguan yang ringan saja. Namun, di dalamnya tersangkut dinamika yang bervariasi, tetapi jelas sangat besar peranannya dalam membangun gangguan-gangguan tertentu. Hampir semua orang pernah mengalami *anxiety*, tetapi hampir semua orang pula tidak dapat melukiskan secara obyektif apa yang dirasakannya.<sup>10</sup>

Individu yang mengalami kecemasan lebih cenderung menghindari masalah-masalah daripada menanggulangnya. Hal ini akan menyebabkan seseorang tidak dapat mengembangkan cara-cara untuk mengendalikan dan menahan *anxiety* yang relatif kuat.<sup>11</sup>

Adapun beberapa ciri kecemasan :

1. Fisik : kegugupan, anggota tubuh gemetar, berkeringat, kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, jantung berdetak kencang, suara bergetar, sering buang air kecil, merasa sensitif atau “mudah marah”.
2. Behavioral : perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, serta perilaku terguncang.

---

<sup>9</sup> MIF Baihaqi. *Psikiatri* (Bandung : PT Refika Aditama, 2005) hal 113

<sup>10</sup> Sutardjo A. Wiramiharja. *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung : PT Refika Aditama, 2005) hal 68

<sup>11</sup> Sutardjo A. Wiramiharja. *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung : PT Refika Aditama, 2005), hal 90

3. Kognitif : sulit berkonsentrasi, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, pikiran terasa bencampur aduk atau kebingungan, dan berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan.<sup>12</sup>

Setiap orang mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Ada yang tingkat kecemasan rendah, normal, tingkat kecemasan normal namun dalam batas yang tinggi, cukup tinggi, kecemasan yang tinggi, dan kecemasan yang sangat tinggi.

Tingkat kecemasan dapat diukur dengan kuesioner. Kuesioner yang dikembangkan oleh Richard Driscoll, Ph.D (2010) dapat digunakan untuk mengetahui seberapa parah tingkat kecemasan. Sehingga pada skripsi ini peneliti mengukur tingkat kecemasan siswa dengan menggunakan kuesioner tersebut.<sup>13</sup>

4. Perkembangan Emosi Masa Anak Sekolah dan Pra Pubertas

Pada umumnya anak itu lebih emosional daripada orang dewasa. Pada usia sekolah dasar ini anak cepat merasa puas. Sifatnya optimistis dan kurang dirisaukan oleh rasa-rasa penyesalan. Kepedihan, kesengsaraan dan kegembiraan orang lain kurang dipahami atau dihayati oleh anak.

---

<sup>12</sup> Jeffrey S. Nevid. *Psikologi Abnormal* (Jakarta : Penerbit Erlangga, 2005) hal 164

<sup>13</sup> <http://danangmursita.blog.stisitelkom.ac.id/2011/10/05/cara-mengukur-tingkat-kecemasan/> diakses 19 April 2013

Mengenai perasaan takut pada diri anak dapat kami nyatakan sebagai berikut : perasaan takut dan cemas itu merupakan unsur utama dari kehidupan-kehidupan perasaan yang laten. Dan merupakan naluri yang memperingatkan manusia akan adanya bahaya, agar manusia bersiap sedia untuk melindungi dan mempertahankan diri dari suatu ancaman. Rasa takut dan cemas ini bukanlah gejala abnormal pada diri anak. Sebab anak secara instingtif memang merasa takut pada hal-hal yang belum dikenalnya, yang masih samar-samar. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan pengertian anak, kurang adanya kepercayaan diri.<sup>14</sup>

Sedangkan usia 12 tahun pun bisa tergolong pada masa pra pubertas. Pada masa ini muncul perasaan-perasaan negatif pada anak, sehingga masa ini ada yang menyebutkan sebagai masa negatif. Anak mulai timbul keinginan untuk melepaskan diri dari kekuasaan orang tua, ia tidak mau tunduk lagi segala perintah, kebijaksanaan dari orang tua. Semuanya terasa ingin ditolak, ini bukan berarti anak mau bebas sepenuhnya, tetapi anak bebas dari anggapan bahwa ia sebagai anak-anak ingin menyamakan statusnya dengan orang dewasa.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> H. Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh. *Psikologi Perkembangan* ( Jakarta : PT Rineka Cipta, 2005) hal 118-119

<sup>15</sup> H. Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh. *Psikologi Perkembangan* ( Jakarta : PT Rineka Cipta, 2005), hal 123

## G. Metode Penelitian

### 1) Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah Pendekatan Penelitian dan Pengembangan (R&D). *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut.<sup>16</sup>

Pendekatan Penelitian dan Pengembangan (R&D) ini telah banyak digunakan pada ilmu pengembangan teknologi, alam, kesehatan dan lainnya. Hampir semua produk teknologi seperti kendaraan, alat-alat rumah tangga, dan kedokteran dikembangkan melalui penelitian dan pengembangan. Namun demikian metode penelitian dan pengembangan bisa juga digunakan dalam bidang ilmu sosial, seperti psikologi, konseling, pendidikan sosiologi, manajemen dan lain-lain.

Jadi pendekatan Penelitian dan Pengembangan (R&D) yang penulis gunakan pada penelitian ini digunakan untuk dapat menghasilkan produk tertentu yaitu buku paket yang bersifat analisis kebutuhan dan uji keefektifan produk tersebut agar dapat berfungsi bagi para pengguna.

Sedangkan, jenis penelitiannya bersifat kualitatif dan kuantitatif. Pada kualitatif diperoleh dari wawancara, observasi,

---

<sup>16</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D* (Bandung : Alfabeta, 2009), hal 297

saran, kritik, dan komentar tertulis dalam angket maupun cerita hasil wawancara. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dengan menggunakan skala penilaian yang berupa angket. Dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian populasi yaitu mengambil seluruh siswa kelas VI SD Siti Aminah Surabaya.

## 2) Sasaran dan Lokasi penelitian

Berdasarkan data yang dibutuhkan, yaitu data tentang kebutuhan siswa dan data tentang penyelenggaraan pelatihan Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi Kecemasan para Pelajar dalam Menghadapi UN, maka yang menjadi subyek penelitian ini adalah Para Siswa kelas VI. Siswa yang dijadikan sampel adalah kelas VI yang berjumlah 42 siswa.

Sedangkan Lokasi Penelitian adalah :

Nama Sekolah : SD Siti Aminah Surabaya

Alamat : Perumahan Gunung Sari Indah blok P,  
Wiyung

## 3) Jenis dan Sumber Data

Jenis data adalah hasil pencatatan penelitian, baik yang berupa fakta maupun angka, dengan kata lain segala sesuatu yang dijadikan bahan untuk menyusun informasi. Penelitian yang kurang valid jika tidak ditemukan jenis data dan sumber datanya. Jenis data yang dibutuhkan dalam penelitian ini dapat digolongkan menjadi dua jenis data, yaitu :

a. Data Primer

Data primer adalah data pokok/ utama.<sup>17</sup> Data pokok dari penelitian ini, yaitu faktor mengatasi kecemasan dalam menghadapi UN dan cara yang tepat bagi para pelajar untuk mengatasi kecemasan itu, yang diambil dari hasil observasi lapangan, serta respon dari obyek penelitian yaitu seluruh siswa kelas VI SD Siti Aminah Surabaya yang berjumlah 42 siswa.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang kedua atau tambahan.<sup>18</sup>Data yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber guna melengkapi data primer. Diperoleh gambaran lokasi penelitian, keadaan lingkungan klien, riwayat pendidikan klien dan perilaku keseharian klien.

Yang dimaksud sumber data dalam penelitian adalah subyek darimana data dapat diperoleh. Bisa berupa kata-kata dan tindakan.

Sumber data disini juga ada 2, yaitu :

---

<sup>17</sup> Pius A. Partanto & M. Dahlan Al Barry. *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya : Arkola, 1994) hal 625

<sup>18</sup> Pius A. Partanto & M. Dahlan Al Barry. *Kamus Ilmiah Populer* (Surabaya : Arkola, 1994), hal 699

#### 1. Sumber Data Primer

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI SD Siti Aminah Surabaya

#### 2. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah segala informasi, baik berupa literatur atau paket yang membahas tentang bagaimana cara yang baik dalam mengontrol emosi untuk mengatasi kecemasan siswa.

#### 4) Tahap-tahap Penelitian

Agar dapat memberikan panduan dalam mengontrol emosi siswa kelas VI di SD Siti Aminah Surabaya, tentunya diperlukan sarana yang dapat membantu jadinya Bimbingan dan Konseling Islam ini, karena adanya paket ini sangat dibutuhkan oleh para siswa agar dapat mudah dalam mengatasi kecemasan menghadapi UN.

Untuk itu dibutuhkan pemahaman yang sangat detail dan proses prosedur yang valid dalam membuat dan merancang paket Bimbingan dan Konseling Islam seperti yang diharapkan. Ada 10 prosedur dalam proses pengembangan Bimbingan dan Konseling Islam ini, yaitu : 1) melaksanakan *need assessment*, 2) menetapkan prioritas kebutuhan, 3) merumuskan tujuan umum, 4) merumuskan tujuan khusus Bimbingan dan Konseling Islam, 5) menyusun naskah pengembangan, 6) mengembangkan penduan pelaksanaan

Bimbingan dan Konseling Islam, 7) menyusun strategi evaluasi pelaksanaan layanan, 8) melaksanakan evaluasi produk, 9) merevisi produk pengembangan, 10) mengimplementasikan produk.<sup>19</sup> Dan prosedur-prosedur ini dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :

a. Tahap Pertama : Perencanaan

- 1) Mengumpulkan dan mempelajari data yang berkaitan dengan cara mengatasi kecemasan. Dalam hal ini penulis melakukan wawancara dan melakukan observasi langsung pada siswa SD Siti Aminah.
- 2) Menetapkan prioritas kebutuhan dengan menanyakan kepada guru tentang perlu tidaknya paket untuk kecemasan dalam menghadapi UN.

b. Tahap Kedua : Pengembangan

- 1) Merumuskan tujuan umum dengan cara mengidentifikasi dan mempelajari materi dalam isi paket, sehingga tiap-tiap bagian dapat diketahui apa yang menjadi tujuan umumnya. Pada dasarnya yang menjadi tujuan umum dari paket ini adalah siswa dapat mengatasi kecemasan yang dialaminya.
- 2) Merumuskan tujuan khusus dengan cara menggunakan tujuan umum dari Bimbingan dan Konseling Islam yang dilakukan peserta Bimbingan dan Konseling Islam dan

---

<sup>19</sup> Agus Santoso, *Pengembangan Paket Pelatihan Bimbingan Pencegahan Kekerasan Lunak (soft Violence) Siswa Sekolah Dasar, (Tesis, Program Paska Sarjana Program Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang, 2008)*, hal 60-63

keadaan yang diinginkan. Disini penulis merumuskan tujuan khususnya adalah terciptanya kekompakan dalam proses Bimbingan dan Konseling Islam atau pelatihan dengan menggunakan teknik *The Emotional Control Card*, simulasi dan evaluasi, agar peserta Bimbingan dan Konseling Islam yaitu siswa kelas VI SD Siti Aminah mengerti isi paket dan dapat mempraktekannya.

- 3) Menyusun naskah pengembangan dengan mempersiapkan materi-materi yang telah ditentukan, yaitu : pengertian kecemasan, konsep dasar kecemasan, dan cara mengatasi kecemasan.
- 4) Mengembangkan paket yang akan menjadi petunjuk bagi para siswa dalam melaksanakan dan mengikuti tata cara Bimbingan dan Konseling Islam sehingga dapat memahami target yang ingin dicapai setelah pelatihan. Adapun buku paket yang telah dikembangkan adalah buku materi pelatihan dalam mengatasi kecemasan.
- 5) Menyusun strategi evaluasi Bimbingan dan Konseling Islam, karena tingkat keberhasilan paket ini sangat penting, maka perlu dibuat strategi evaluasi dengan mengevaluasi layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang diberikan dalam batas waktu yang telah ditentukan.

Hasil evaluasi ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat keberhasilan paket yang dikembangkan.

c. Tahap Ketiga : Uji Coba

Tahap uji coba produk ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas produk baik dari sisi maupun rancangannya. Kegiatan evaluasi dan uji coba produk ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu : uji ahli dan uji kelompok terbatas. Uji ahli bertujuan untuk mengetahui kesalahan-kesalahan yang mendasar dalam hal isi dan rancangan. Sedangkan uji kelompok terbatas bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan produk yang dihasilkan dari uji ahli serta menentukan tingkat pemahaman siswa dalam Bimbingan dan Konseling Islam. Merevisi produk yaitu kegiatan ini merupakan kegiatan terakhir dari proses pengembangan ini, dimana hasil dari perolehan data dan penilaian yang dilakukan oleh uji ahli dan uji kelompok terbatas dapat dianalisa untuk dijadikan bahan penyempurnaan produk. Mengimplementasikan produk, kegiatan ini dilaksanakan untuk mendapatkan informasi tentang hasil refleksi siswa dari pelatihan yang dilakukan.

5) Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang valid dalam penelitian ini, maka penulis mengumpulkan data sebagai berikut :

a. Observasi

Observasi adalah suatu pengamatan dan pencatatan dengan sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki, untuk mendapatkan data yang jelas dan terpercaya. Maka penulis akan terjun langsung pada lembaga yang akan menjadi subyek penelitian untuk mengamati klien, meliputi : kondisi subjek, kegiatan subjek, proses paket pelatihan Bimbingan dan Konseling Islam yang dilakukan.

b. Wawancara (*Interview*)

*Interview* yang sering juga disebut dengan wawancara atau kuesioner lisan adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dari terwawancara.<sup>20</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara kepada empat orang siswa. Wawancara ini digunakan untuk mendapatkan data yang berhubungan dengan refleksi anak terhadap kegiatan pelatihan yang dilakukan.

c. Kuesioner (angket)

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara member seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.<sup>21</sup> Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan angket pada

---

<sup>20</sup> Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2006 ) hal 155

<sup>21</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung : Alfabeta, 2009), hal 142

subyek penelitian secara keseluruhan kepada siswa kelas VI SD  
Siti Aminah Surabaya.

6) Teknik Analisis Data

Analisis data ini dilakukan peneliti untuk memperoleh suatu hasil temuan dari lapangan yang sesuai dengan focus permasalahan dalam penelitian ini. Prosedur utama dalam penelitian pengembangan terdiri dari tiga langkah :

a. Melakukan Analisa Produk yang akan Dikembangkan

Model pengembangan ini dimulai dari pengumpulan informasi dan data. Informasi yang dibutuhkan perlu tidaknya paket mengatasi kecemasan. Dan bagian mana yang perlu dikembangkan untuk informasi tersebut, penulis memerlukan *need assessment*.

b. Mengembangkan Produk Awal

Model pengembangan diri ini dirancang dalam format dan tahapan yang jelas, sederhana dan sistematis, sehingga tidak terlalu rumit dilaksanakan.

c. Uji Coba Lapangan dan Revisi Produk

Pengembangan paket dalam model ini memiliki tahapan khusus yang yang berbentuk uji lapangan dan revisi

produk pengembangan, akan dihasilkan produk yang efektif dan tentunya diharapkan menarik bagi para penggunanya.<sup>22</sup>

## 7) Teknik Keabsahan Data

### a. Uji Ahli

#### 1. Subyek uji ahli

Subyek uji ahli yaitu orang yang dianggap mampu dan memenuhi syarat dalam menguji paket pelatihan mengatasi kecemasan. Adapun criteria subyek ahli Bimbingan dan Konseling Islam adalah :

- a) Pendidikan Minimal S1
- b) Telah menjadi guru minimal 2 tahun
- c) Mempunyai kepedulian terhadap Bimbingan dan Konseling Islam.<sup>23</sup>

#### 2. Jenis Data

Data bersifat kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dengan menggunakan skala penilaian yang diberikan kepada seorang penguji ahli. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari saran, komentar atau kritik yang tertulis dalam angket maupun wawancara dengan ahli.

---

<sup>22</sup> Ariyana Ayatika. *Bimbingan Konseling Penanganan Perilaku Anak Membantah : Studi di Lembaga Pembinaan Al-Quran Al-Hidayah Desa Rejoagung Ploso Jombang*. hal 49

<sup>23</sup> Ariyana Ayatika. *Bimbingan Konseling Penanganan Perilaku Anak Membantah : Studi di Lembaga Pembinaan Al-Quran Al-Hidayah Desa Rejoagung Ploso Jombang*. hal 51

### 3. Instrumen

Instrumen data yang digunakan adalah menggunakan skala penilaian. Skala penilaian ini berisi kumpulan pendapat ahli. Aspek-aspek tersebut meliputi : kegunaan, kelayakan dan ketepatan.

### 4. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian paket pelatihan mengatasi kecemasan ini dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Data berupa komentar, saran, dan kritik dianalisa secara kualitatif. Sedangkan data kuantitatif yang diperoleh dari uji ahli analisis dan penskoran. Adapun skala skor 1-4 setiap angka mempunyai makna sebagai berikut :

Poin 1 : berarti sangat tidak tepat/ sangat tidak layak/  
sangat tidak bermanfaat

Poin 2 : berarti tidak tepat/ tidak layak/ tidak  
bermanfaat

Poin 3 : berarti tepat/ layak/ bermanfaat

Poin 4 : berarti sangat tepat/ sangat layak/ sangat  
bermanfaat

Kemudian dari hasil ini dikonvertasikan ke dalam prosentase berikut ini :<sup>24</sup>

90 % - 100%	: sangat tepat, tidak direvisi
80% - 89%	: tepat, tidak direvisi
65% - 79%	: kurang tepat, direvisi
0% - 64%	: sangat kurang, direvisi

b. Uji Kelompok Terbatas

1. Subyek

Dalam penelitian pengembangan ini subyek uji kelompok terbatas adalah seluruh siswa kelas VI SD Siti Aminah Surabaya dengan jumlah 42 siswa.

2. Jenis Data

Data yang diperoleh dari uji kelompok terbatas berupa data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif berupa hasil pengamatan yang dilakukan terhadap 42 siswa SD Siti Aminah. Sedangkan data kualitatif diperoleh dari wawancara dengan 2 orang siswa yang diambil dari hasil pengacakan.

3. Instrumen

---

<sup>24</sup> Agus Santoso. *Pengembangan Paket Pelatihan Interpersonal Skills Melalui Keterampilan Komunikasi Konseling Bagi Mahasiswa BPI Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya ( Laporan Penelitian Individual, Dosen Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010)* hal 57

Instrumen yang digunakan adalah tes yang dikembangkan oleh peneliti sendiri. Instrumen tersebut adalah format observasi sikap kecemasan pada siswa. Format ini berisi respon positif siswa terhadap kegiatan yang dilakukannya.

#### 4. Teknik Analisa Data

Untuk mengetahui keefektifan paket, maka dilakukan pengukuran dengan prosentase yang dihitung dengan menggunakan rumusan sebagai berikut :<sup>25</sup>

$$E = \frac{f}{n} \times 100\%$$

$E$  = Prosentase dari besarnya pengaruh treatment

$f$  = Besar poin

$n$  = Jumlah sampel

### H. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penyusunan skripsi ini, maka penulis akan menyajikan pembahasan ke dalam beberapa bab yang sistematika pembahasannya adalah sebagai berikut :

Bab I : Pendahuluan

---

<sup>25</sup> Agus Santoso. *Pengembangan Paket Pelatihan Interpersonal Skills Melalui Keterampilan Komunikasi Konseling Bagi Mahasiswa BPI Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya ( Laporan Penelitian Individual, Dosen Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, 2010)* hal 59

Dalam bab ini membahas tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Spesifikasi, Manfaat Penelitian, Definisi Konsep, Metode Penelitian, Sistematika Pembahasan.

## Bab II : Tinjauan Pustaka

Dalam bab ini membahas tentang Kajian Teoritik yang dijelaskan dari beberapa referensi untuk menelaah obyek kajian yang dikaji, pembahasannya meliputi :

Bimbingan dan Konseling Islam terdiri dari: Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam, Tujuan dan Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam, Unsur-unsur dalam Bimbingan dan Konseling Islam, serta Langkah-langkah Bimbingan dan Konseling Islam.

Kontrol Emosi, yang mana terdiri dari: pengertian kontrol emosi dan pengertian teknik *The Emotional Control Card*.

Perkembangan Emosi Masa Anak Sekolah dan Pra Pubertas, yang terdiri dari; pengertian Emosi dan Perkembangan Emosi Masa Anak Sekolah dan Pra Pubertas.

Metode penelitian R&D terdiri dari pengertian serta langkah-langkah metode penelitian R&D.

## Bab III : Penyajian Data

Dalam penyajian data terdapat dua sub tema, pertama yang berkaitan dengan deskripsi produk dan yang kedua berhubungan dengan perolehan data pelatihan pengembangan paket.

**Bab IV : Analisis Data**

Terdiri dari analisis data dan revisi produk.

**Bab V : Penutup**

Merupakan bab terakhir dari skripsi yang meliputi :  
Kesimpulan dan Saran.