

**PERAN GURU BK DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK
PADA SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DI SMKS KRISTEN YBPK PARE**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi BK FKIP UN PGRI Kediri



Disusun Oleh:

GRESICA MERY ANDANI

2114010061

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Oleh:

GRESICA MERY ANDANI

NPM: 2114010061

Judul:

**PERAN GURU BK DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK
PADA SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DI SMKS KRISTEN YBPK PARE**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang
Skripsi Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: _____

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

NIDN : 0716046202

Guruh Sukma Hanggara, M.Pd.

NIDN: 0705068605

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

GRESICA MERY ANDANI

NPM: 2114010061

Judul:

**PERAN GURU BK DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK
PADA SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK
DI SMKS KRISTEN YBPK PARE**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri

Pada tanggal : _____

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan :

Panitia Penguji :

1. Ketua : _____
2. Penguji I : _____
3. Penguji II : _____

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Agus Widodo, M. Pd

NIDN. 0024086901

LEMBAR MOTTO

MOTTO

“Welcome to Qadarullah era”

Tidaklah mungkin bagi matahari mengejar bulan
Dan malam pun tidak dapat mendahului siang.
Masing – masing beredar pada garis edarnya
(Q.S. Yasin :40)

“Jika bukan karena Allah yang mampukan, aku mungkin sudah lama menyerah”
(Q.S Al-Insyirah: 05-06)

“Aku membahayakan nyawa mamaku untuk lahir ke dunia ini, jadi tidak mungkin
aku tidak ada artinya”
(Gresica Mery Andani)

Kupersembahkan Karya Ini Buat:

1. Teruntuk kedua orang tua tercinta. Papa tercinta Ipda Kadeni dan Mama tercinta Ibu Eni Widayati, terimakasih tiada terhingga penulis sampaikan atas segala cinta kasih, arahan, dukungan dan apapun yang telah diberikan. Terimakasih atas segala doa dan ridho yang selalu mengiringi langkah penulis dalam mewujudkan mimpi. Teruntuk laki – laki hebat ku dalam menjalani hidup ini, terimakasih atas segala usaha, dan keringat kerja keras untuk penulis. Teruntuk Wanita muliaku, terimakasih atas doa mu yang selalu engkau panjatkan, sehingga selama proses hidup ini berlangsung penulis selalu diiringi hal – hal baik. Masyallah, banyak orang diluar sana yang begitu bangga atas penulis. Dan sering kali menjadikan role model terlebih di keluarga besar, namun ketahuilah bukan penulis yang hebat, melainkan didikan dan doa Papa, Mama yang mampu membentuk diri penulis menjadi sebaik – baiknya manusia. Kebanggaan tiada tara karna menjadi anak terakhir yang dididik dan tumbuh beriringan dengan Papa dan Mama. Terimakasih untuk semua hal apapun itu Papa, Mama.
2. Teruntuk suamiku tercinta. Serda Wahyu Putra Maulana, terimakasih telah menemani perjalanan menempuh Pendidikan Bimbingan dan Konseling yang panjang tanpa rasa mengeluh. Telah bersedia menjalani hubungan jarak jauh dengan penulis dan mengalah menahan rindu agar penulis dapat meraih apa yang menjadi impiannya, terimakasih atas doa serta dukungan bagi penulis.
3. Orang yang telah membantu, menemani dan mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini Dyah, Dhea, Refina sudah selalu ada di saat penulis butuh bantuan atau kesulitan dan selalu menghibur.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Gresica Mery Andani
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Surabaya/ 27 Maret 2003
NPM : 2114010061
Fak/Jur/Prodi : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, _____

Yang Menyatakan

Gresica Mery Andani

NPM 2114010061

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkah rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Peran Guru BK dalam Mengurangi Kecemasan Akademik pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMKS Kristen YBPK Pare”. Penulisan Skripsi ini guna memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Agus Widodo, M.Pd. selaku Dekan Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M. Psi. selaku Kaprodi Bimbingan dan Koseling Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran dan perhatian membimbing penulis sampai titik ini. Terima kasih telah memberikan dukungan serta semangat untuk penulis sehingga penulis menyelesaikan skripsi tepat waktu
5. Guruh Sukma Hanggara, M.Pd. selaku dosen pembimbing 2 yang telah membantu, memberikan dukungan serta telah meluangkan waktu untuk membimbing penulis
6. Keluarga, terutama Papa dan Mama yang telah memberikan dukungan untuk penulis menyelesaikan pendidikan
7. Orang yang telah membantu, menemani dan mendukung penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini. Terima kasih telah meluangkan waktu untuk penulis repotkan dan telah bersedia menjadi tempat berkeluh kesah penulis.
8. Teman-teman kelas B Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, terima kasih untuk suka dan duka yang telah kita lalui
9. Serta beberapa pihak yang tidak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu

Besar harapan penulis untuk terus mempelajari dan memperbaiki kekurangan

karena Skripsi ini masih jauh dari harapan kita semua. Semoga ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca pada umumnya terkhususnya bagi dunia pendidikan.

Kediri, _____

Gresica Mery Andani

RINGKASAN

Gresica Mery Andani Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di SMKS Kristen YBPK Pare, Skripsi, BK, FKIP UN PGRI Kediri, 2025

Kata kunci: guru BK, kecemasan akademik, bimbingan kelompok, SMK, layanan BK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh siswa SMK, khususnya di SMKS Kristen YBPK Pare. Tekanan dari padatnya jadwal praktik dan ujian, harapan tinggi dari orang tua, serta ketidakpastian mengenai masa depan menjadi faktor utama yang memicu kecemasan. Berdasarkan wawancara awal dengan guru BK, sekitar 25% dari total siswa menunjukkan gejala kecemasan akademik yang ditandai dengan sulit tidur, gugup saat ujian, menurunnya semangat belajar, hingga perilaku menarik diri dan pura-pura sakit untuk menghindari tugas.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Ciri-ciri kecemasan akademik yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi: overthinking saat belajar, ketakutan gagal, sulit berkonsentrasi, penurunan motivasi, hingga gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan cemas berlebihan menjelang ujian.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis studi kasus, yang memungkinkan peneliti mengeksplorasi secara mendalam pengalaman siswa dan strategi layanan yang dilakukan oleh guru BK. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipan, dan dokumentasi, dengan informan utama terdiri dari satu guru BK dan tiga siswa yang mengalami kecemasan akademik.

Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman, yaitu melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil analisis menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang dilakukan oleh guru BK efektif dalam membantu siswa memahami, mengelola, dan mengurangi kecemasan akademik mereka. Guru BK berperan sebagai fasilitator aktif yang menciptakan suasana terbuka, nyaman, dan mendukung, serta menyisipkan berbagai strategi seperti teknik relaksasi, afirmasi positif, diskusi tematik, hingga refleksi kelompok.

Perubahan positif tampak jelas pada siswa yang mengikuti layanan ini, antara lain: meningkatnya rasa percaya diri, berkurangnya gejala fisik akibat kecemasan, meningkatnya keberanian dalam menyampaikan pendapat, serta kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi ujian dan tugas sekolah. Siswa merasa tidak lagi sendirian dalam menghadapi masalahnya dan mampu belajar dari pengalaman teman dalam kelompok.

Penelitian ini menegaskan bahwa bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam layanan BK, khususnya dalam merespons tekanan akademik khas yang dihadapi siswa SMK. Temuan ini memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan layanan BK berbasis kebutuhan nyata siswa, serta dapat menjadi rujukan dalam penyusunan program layanan yang kontekstual, adaptif, dan humanistik di lingkungan pendidikan kejuruan.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
PRAKATA	vii
RINGKASAN	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Penelitian Terdahulu	8
B. Definisi Operasional Konsep.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Data dan Sumber Data	40
D. Prosedur Pengumpulan Data.....	40
E. Teknik Analisis Data	41
F. Pengecekan Keabsahan Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data	47
B. Analisis Data.....	48
C. Temuan Hasil Penelitian.....	54
D. Keabsahan Data	55
E. Pembahasan Temuan Hasil Penelitian.....	55

BAB V PENUTUP	60
A. Simpulan.....	60
B. Implikasi	60
C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN - LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Waktu Penelitian	38

DAFTAR LAMPIRAN

Berita Acara Bimbingan.....	72
Surat Permohonan Izin Penelitian	73
Surat Keterangan Penelitian Dari Sekolah.....	74
Pedoman Observasi.....	75
Pertanyaan Wawancara Untuk Guru BK	76
Pertanyaan Wawancara Untuk Siswa.....	77
Angket Kesemasan Akademik	78
Catatan Konseling	81
Jadwal Pelaksanaan Bimbingan Kelompok	83
Laporan Bimbingan Kelompok.....	84
Angket Kepuasan Layanan Bimbingan Kelompok.....	86
Hasil Observasi	87
Verbatin Hasil Wawancara Dengan Guru BK	89
Verbatim Hasil Wawancara Dengan Siswa 1	92
Verbatim Hasil Wawancara Dengan Siswa 2	94
Verbatim Hasil Wawancara Dengan Siswa 3	96
Dokumentasi	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah umum yang sering dialami oleh siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Rasa cemas yang berlebihan terhadap ujian atau tugas sekolah bisa mengganggu fokus dan menurunkan kemampuan belajar mereka. Menurut Mahajan (2015) serta Milgram (1999) kecemasan akademik adalah kekhawatiran yang berlebihan terhadap pencapaian akademik, materi pelajaran, hasil ujian, atau tugas yang harus diselesaikan.

Epstein (1972) menggambarkan kecemasan sebagai kondisi saat seseorang merasa terancam karena adanya ketakutan terhadap hal-hal yang belum terselesaikan. Ada banyak hal yang bisa memicu kecemasan ini, misalnya tekanan dari orang tua, pengaruh teman sebaya, atau harapan yang terlalu tinggi terhadap prestasi akademik. Jika dibiarkan, kecemasan ini bisa memengaruhi kesehatan mental, emosi, dan juga pencapaian akademik siswa.

Kecemasan akademik yang terlalu tinggi bisa berdampak buruk, mulai dari terganggunya kondisi emosional hingga menurunnya prestasi belajar. Dalam penelitian Rahayu (2022) dijelaskan bahwa jika kecemasan ini tidak ditangani dengan baik, siswa bisa kehilangan motivasi untuk berprestasi dan justru merasa lebih tertekan, yang akhirnya memengaruhi kemampuan belajar dan keterampilan praktis mereka, terutama di tingkat SMK. Selain itu, kecemasan akademik juga bisa mengikis rasa percaya diri siswa terhadap kemampuan belajarnya. Cassidy (2004) menemukan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung memiliki harga diri yang rendah dan mudah merasa tertekan saat menghadapi tugas-tugas sekolah. Akibatnya, mereka bisa kehilangan semangat untuk belajar, bahkan menghindari tugas-tugas akademik.

Menurut Nevid, Rathus, & Greene (2018), kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, disertai reaksi fisik yang memberi sinyal bahwa seseorang sedang menghadapi ancaman. Dalam konteks ini, peran

bimbingan dan konseling di sekolah sangat penting untuk membantu siswa mengatasi kecemasan belajar. Penjelasan tersebut menegaskan betapa pentingnya layanan bimbingan dan konseling bagi siswa di lingkungan sekolah.

Pada dasarnya bimbingan dan konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan yang diberikan kepada siswa yang menyangkut kepribadiannya dan membentuk perilaku siswa dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri siswa. Untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling ini tidak boleh dilakukan oleh sembarang orang, melainkan oleh orang tertentu yang memiliki keahlian, pengetahuan, keterampilan, sikap dan pandangan yang disertai oleh kematangan pribadi dan kemampuan yang kuat untuk melakukan usaha bimbingan konseling, orang tersebut dinamakan guru pembimbing (Prayitno, 2004).

Karena itulah, peran guru bimbingan dan konseling sangatlah berarti. Tugas mereka berfokus pada upaya membantu, membimbing, dan mendukung perkembangan belajar siswa agar mereka dapat mencapai keberhasilan akademik di sekolah. Yanti (2024) menekankan bahwa kehadiran guru BK sangat penting, baik dalam menunjang proses belajar mengajar maupun sebagai pendamping yang membantu menangani berbagai persoalan, termasuk kecemasan akademik. Adanya guru BK di sekolah memungkinkan masalah-masalah seperti ini dapat ditangani dengan lebih baik.

Berbagai aktivitas di lingkungan sekolah, seperti menyelesaikan tugas-tugas, mengerjakan proyek kelas, atau menghadapi ujian, bisa menjadi sumber kecemasan akademik bagi siswa. Bandura (1997) menjelaskan bahwa kecemasan akademik muncul ketika seseorang meragukan kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ridwan (2020) dijelaskan bahwa siswa perlu menyadari dan menerima perasaan cemas yang mereka alami. Dukungan dari orang-orang sekitar serta teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dalam, bisa sangat membantu untuk meredakan kecemasan tersebut. Sementara itu, Prasetyo (2023) menemukan bahwa dukungan dari guru berperan besar dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik pada siswa SMA.

Siswa yang merasa didukung oleh guru lebih cenderung mengembangkan rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan akademik mereka. Sadeghi (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa penggunaan teknik-teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan akademik pada siswa, yang akhirnya berpengaruh positif terhadap prestasi mereka. Ismail (2023) menunjukkan bahwa Konseling membantu siswa memahami kekuatan dan kelemahan mereka, serta memberikan keterampilan untuk merencanakan waktu belajar secara lebih efektif dan menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri.

Di Kabupaten Kediri, seperti halnya di banyak daerah lain, kecemasan akademik pada siswa menjadi masalah yang cukup signifikan. Tekanan untuk meraih prestasi tinggi dalam ujian harian dan ujian semester, serta harapan tinggi dari orang tua dan masyarakat, sering kali menyebabkan siswa merasa tertekan dan cemas. Ketidakpastian mengenai pilihan jurusan kuliah atau pekerjaan di masa depan juga menambah ketegangan yang dialami oleh siswa. Sutrisno (2021) ketidakpastian yang dialami siswa terkait dengan pilihan jurusan kuliah dan dampaknya terhadap kecemasan akademik.

Penelitian ini relevan karena menggaris bawahi bagaimana kecemasan terkait masa depan berperan dalam menambah beban psikologis siswa. Namun, meskipun beberapa sekolah telah menyediakan layanan bimbingan kelompok untuk membantu siswa mengatasi kecemasan, masih sedikit penelitian yang mengeksplorasi secara mendalam tentang bagaimana bimbingan kelompok dapat efektif berperan dalam mengurangi kecemasan akademik siswa Suryanto (2021).

Di SMKS Kristen Yayasan Badan Pendidikan Kristen (YBPK) Pare, terdapat 25% dari 96 siswa yang mengalami kecemasan akademik dikarenakan banyaknya jadwal praktek dan ujian semester yang berdekatan. Banyak siswa yang ragu akan kemampuan dan nilai yang akan diperoleh nantinya, ketakutan akan gagal dalam melakukan praktik dan nilai yang kurang menjadi masalah utama yang dialami siswa. Hal ini dikemukakan oleh guru BK SMKS Kristen YBPK Pare melalui wawancara.

Salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan siswa dalam bidang akademik adalah melalui layanan bimbingan kelompok. Dalam proses ini, terjadi interaksi antar anggota kelompok, seperti saling menyampaikan pendapat, memberikan tanggapan, serta menyarankan solusi. Melalui bimbingan kelompok ini, siswa diberi ruang untuk mengungkapkan permasalahan yang dihadapi, dan diharapkan siswa dapat menemukan jalan keluar atas permasalahan tersebut.

Hadiyanto (2018) Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam mengurangi kecemasan siswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Octavia (2017) Penelitian ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Brainstorming* efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa.

Pelaksanaan bimbingan kelompok terbukti sangat membantu siswa yang sedang mengalami kesulitan dalam menghadapi stres akibat berbagai tantangan hidup. Dalam proses bimbingan ini, pemimpin kelompok berperan aktif dalam mendorong para anggota untuk ikut serta, sehingga siswa dapat mengurangi tekanan yang dirasakan. Hal ini penting karena stres yang tidak ditangani dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental siswa. Melalui bimbingan kelompok, siswa mendapat ruang untuk berbagi pengalaman, perasaan, dan pikiran pribadi siswa, yang dapat membantu meredakan beban yang siswa rasakan Nurihsan (2015).

Hal serupa juga dilakukan oleh guru BK yang berusaha memberikan layanan bimbingan kelompok kepada semua siswa guna membantu dalam mengatasi kecemasan akademik. Penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan menyoroiti peran guru BK dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa melalui bimbingan kelompok di SMKS Kristen YBPK Pare. Ini menjadi penting terutama dalam konteks sekolah kejuruan, di mana siswa harus menghadapi jadwal praktik dan ujian semester yang padat.

Meskipun telah ada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Astuti (2017) mengenai bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana bimbingan

kelompok bisa memberikan dampak positif bagi kesehatan mental dan emosional siswa.

Fokus utamanya adalah pada siswa SMKS Kristen YBPK Pare, yang memiliki karakteristik dan tantangan tersendiri, terutama dalam menghadapi kecemasan akademik akibat jadwal ujian dan praktik yang berdekatan. Dengan begitu, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih kontekstual dan relevan tentang kecemasan akademik di lingkungan sekolah kejuruan, khususnya di SMKS Kristen YBPK Pare.

Penelitian ini mendalami sejauh mana bimbingan kelompok berpengaruh terhadap siswa SMK, serta pentingnya menyesuaikan pendekatan bimbingan dengan kebutuhan dan persoalan yang siswa hadapi di tingkat pendidikan kejuruan.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian merupakan suatu rangkaian bentuk susunan permasalahan yang dijelaskan sebagai pusat atau pokok pembahasan di dalam suatu topik penelitian. Mengingat permasalahan yang terjadi, maka peneliti mengambil fokus penelitian yang mencakup dua hal utama:

1. Mengidentifikasi faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa
2. Menganalisis peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik melalui bimbingan kelompok

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah adalah pertanyaan yang jelas, singkat, dan padat tentang topik penelitian. Rumusan masalah pada penelitian ini yakni:

1. Apa saja faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik di SMKS Kristen YBPK Pare?
2. Bagaimana peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok di SMKS Kristen YBPK Pare?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah pernyataan mengenai apa yang hendak kita capai lewat penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor - faktor yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik di SMKS Kristen YBPK Pare.
2. Untuk mendeskripsikan peran guru Bimbingan Konseling dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok di SMKS Kristen YBPK Pare.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian sendiri dimaknai dengan bagian dari upaya penyelidikan untuk menghasilkan kontribusi yang dapat digunakan oleh khalayak. Dalam penelitian ini terdapat 2 manfaat yaitu, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, terutama upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi kecemasan akademik melalui bimbingan kelompok.
 - b. Memperluas pemahaman mengenai pelaksanaan Bimbingan kelompok khususnya dalam membantu para pelajar menyelesaikan permasalahan kecemasan akademik yang dialami.
 - c. Diharapkan dapat memperkuat kajian dalam ranah Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam pengembangan layanan bimbingan kelompok untuk siswa sekolah kejuruan yang menghadapi tekanan akademik yang khas
 - d. Secara teoritis dapat di gunakan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi peneliti pribadi, sebagai penambah wawasan pengetahuan tentang fenomena yang terjadi di lapangan terkait dengan bimbingan dan konseling.

- b. Bagi siswa, penelitian ini semoga bermanfaat dalam meningkatkan kualitas belajar serta dapat dijadikan pedoman untuk mengatasi kecemasan akademik yang dialami siswa.
- c. Bagi guru BK, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan profesionalisme.
- d. Bagi sekolah, sebagai bahan rujukan untuk pengembangan program BK.

DAFTAR PUSTAKA

- Amti, D. (2004). Tujuan bimbingan kelompok: Menumbuhkan sikap dan keterampilan sosial siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 34–42.
- Andika, F. (2021). Peran dukungan sosial dan layanan konseling dalam menurunkan tekanan akademik siswa. *Jurnal Konseling Nusantara*, 9(1), 43–51.
- Anggraini, (2022). Peran guru BK dalam interaksi sebaya untuk mengatasi kecemasan akademik melalui bimbingan kelompok. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 11(2), 76–85.
- Astuti, S. (2017). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik role playing terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum siswa MTsN 2 Banjarnegara. *Jurnal Konseling Indonesia*, 3(1), 45–58.
- Cahyaningtyas, R. D. (2020). *Analisis faktor-faktor penyebab kecemasan akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 2 Kediri [Skripsi]*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Cassady, J. C. (2004). The impact of cognitive test anxiety on text comprehension and recall in the absence of external evaluative pressure. *Applied Cognitive Psychology*, 18(3), 311–325. <https://doi.org/10.1002/acp.968>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Denzin, N. K. (1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Dewi, N. (2020). Efektivitas teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan*, 8(2), 112–120.
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In *Anxiety: Current trends in theory and research* (Spielberger, C. D., pp. 291–337). Academic Press.
- Fitriani, L. & H. S. (2023). Layanan konseling dan pengaruhnya terhadap perencanaan belajar dan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Edukasi*, 12(1), 22–30.
- Gunarsa, S. D. (1995). *Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga*. BPK Gunung Mulia.

- Hadi, R. & S. A. (2017). Efektivitas layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Dan Psikologi Pendidikan*, 6(3), 55–63.
- Hadiyanto., & L. N. (2018). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik cognitive restructuring untuk menurunkan kecemasan siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 34–40.
- Hidayati, N. (2016). Peran konseling individu dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 19–26.
- Ismail, H. & M. M. (2023). Efektivitas layanan konseling kelompok dalam meningkatkan perencanaan akademik. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Pendidikan*, 8(1), 12–21.
- Kaelan. (2021). *Metode penelitian kualitatif bidang filsafat*. Paradigma.
- Laely, N., Setiawan Wicaksono, A., Suci, N., & Puspitaningrum, E. (n.d.). *Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Sma Negeri 8 Surabaya*.
- Lubis, F. M. (2015). *Konseling dan terapi: Pendekatan praktis dalam bimbingan konseling*. Perdana Publishing.
- Mahajan, G. (2015). *Academic anxiety among adolescents: A psychological perspective*. Discovery Publishing House.
- Milgram, N. A. & T. Y. (1999). Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. *British Journal of Educational Psychology*, 69(3), 345–361.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif (edisi revisi)*. Remaja Rosdakarya.
- Nevid, J. S. R. S. A. & G. B. (2005). *Psikologi abnormal (Edisi 5)*. Erlangga.
- Nurihsan, A. J. (2005). *Bimbingan dan konseling: Teori dan praktik*. Rizqi Press.
- Octavia, A. & J. R. (2017). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik brainstorming terhadap kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 22–30.
- Ottens, A. J. (1991). *Cognitive-behavioral interventions for anxiety disorders: Theoretical and practical considerations*. Praeger.
- Prasetyo, A. & T. M. (2023). Peran guru dalam menurunkan kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 12(2), 118–126.

- Prawitasari, J. E. (2012). *Kecemasan akademik pada siswa SMA kelas XII dalam menghadapi ujian nasional*. Universitas Gadjah Mada.
- Prayitno, & A. E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Puspita, R. & P. A. (2020). Efektivitas bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMP. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan*, 9(2), 65–74.
- Putri, A. (2017). Pengaruh konseling rutin terhadap kecemasan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 41–48.
- Rahayu, R. & S. E. (2022). Kecemasan akademik dan pengaruhnya terhadap prestasi siswa SMK. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 47–56.
- Ridwan, A. & W. A. (2020). Manajemen stres akademik melalui konseling individual dan kelompok. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 6(2), 75–84.
- Rini, D. (2017). Penggunaan teknik relaksasi dalam konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik. *Jurnal Psikologi Konseling*, 6(1), 34–40.
- Sadeghi, H. B. N. & K. A. (2015). The effect of relaxation techniques on test anxiety and academic performance. *Journal of Education and Health Promotion*, 4(1), 22.
- Sari, M. (2019). Konseling dengan teknik relaksasi untuk meredakan stres menjelang ujian nasional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Remaja*, 7(3), 53–60.
- Setyawan, B. (2021). Peran guru BK dalam bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan ujian siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Konseling Dan Psikologi*, 10(2), 88–96.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukardi. (2016). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Kencana.
- Sukmadinata, N. S. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Suryanto, A. & F. R. (2021). Peran layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan akademik siswa SMA. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 98–107.
- Sutrisno, S. & N. N. (2021). Kecemasan akademik terkait ketidakpastian pilihan karir siswa SMK. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 10(3), 142–150.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan konseling di sekolah dan madrasah*. Raja Grafindo Persada.
- Walgito, B. (2004). *Pengantar psikologi umum*. Andi Offset.

- Widodo, T. & S. H. (2018). Efektivitas intervensi konseling akademik terhadap kepercayaan diri dan kecemasan siswa. *Jurnal Konseling Dan Psikologi Sekolah*, 6(2), 44–51.
- Wijaya, A. & A. R. (2024). Teknik relaksasi dan perencanaan akademik dalam konseling untuk mengurangi kecemasan siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 13(1), 71–80.
- Yanti, D. (2024). Peran guru BK dalam mendampingi siswa menghadapi kecemasan akademik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 13(1), 56–65.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods (6th ed.)*. Sage Publications.