

## Penerapan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Media Cinema Therapy untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa

Deliati<sup>1</sup>, Diny Amalia Hutri Barus<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara, Indonesia

Email: deliati@umsu.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk partisipasi masyarakat dalam mengurangi risiko pencemaran limbah di Desa Tanjung Baru, Kecamatan Tanjung Morawa. Permasalahan limbah desa menjadi isu penting karena dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan, lingkungan, dan kualitas hidup masyarakat apabila tidak ditangani dengan baik. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk menggali peran serta masyarakat dalam menjaga kebersihan lingkungan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat diwujudkan dalam berbagai bentuk, antara lain pengelolaan sampah rumah tangga, kegiatan gotong royong membersihkan lingkungan, pemanfaatan limbah organik menjadi kompos, serta kesadaran dalam membuang sampah pada tempat yang disediakan. Kendala yang dihadapi masyarakat antara lain keterbatasan fasilitas pengelolaan limbah, kurangnya pengetahuan tentang dampak limbah, serta rendahnya kesadaran sebagian warga. Meskipun demikian, secara umum masyarakat menunjukkan kepedulian yang cukup baik dalam upaya mengurangi risiko pencemaran limbah desa. Dengan demikian, peran aktif masyarakat sangat penting dan perlu ditingkatkan melalui penyuluhan, pendampingan, serta penyediaan sarana pengelolaan limbah yang memadai agar tercipta lingkungan desa yang bersih, sehat, dan berkelanjutan.

Kata kunci: Partisipasi Masyarakat, Limbah Desa, Pencemaran Lingkungan

### ABSTRACT

*This study aims to determine the form of community participation in reducing the risk of waste pollution in Tanjung Baru Village, Morawa District. The problem of village waste is a critical issue because it can have negative impacts on health, the environment, and the quality of life of the community if not handled properly. This study used a qualitative descriptive approach with observation, interviews, and documentation methods to explore community participation in maintaining environmental cleanliness. The results show that community participation is manifested in various forms, including household waste management, mutual cooperation activities to clean the environment, the utilization of organic waste into compost, and awareness of disposing of waste in the provided bins. Obstacles faced by the community include limited waste management facilities, lack of knowledge about the impacts of waste, and low awareness of some residents. Nevertheless, in general, the community shows a fairly good concern in efforts to reduce the risk of village waste pollution. Thus, the active role of the community is very important and needs to be increased through counseling, mentoring, and the provision of adequate waste management facilities to create a clean, healthy, and sustainable village environment.*

*Keywords: Community participation, village waste, environmental pollution*

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses penting dalam membentuk karakter dan kemampuan siswa. Namun, banyak siswa yang mengalami kecemasan belajar yang dapat mempengaruhi prestasi akademik dan keseimbangan emosi. Salah satu faktor yang dianggap sulit dan dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan belajar pada siswa adalah kurangnya kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dan beragam. Sekolah yayasan pendidikan madinatussalam adalah salah satu contoh lingkungan yang memiliki interaksi sosial yang tinggi, dengan siswa dari berbagai latar belakang yang berbeda. Penelitian ini akan berusaha memahami bagaimana penerapan layanan konseling kelompok menggunakan cinema-therapy dapat membantu mengurangi Kecemasan belajar di yayasan pendidikan madinatussalam. Dengan menggunakan cinema-therapy, diharapkan siswa dapat lebih mudah memahami dan mengatasi kecemasan belajar mereka. Kecemasan belajar ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti kurangnya pemahaman konsep, dan tekanan dari lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk mengurangi kecemasan belajar siswa. Dengan menggunakan salah satu pendekatan adalah layanan konseling kelompok menggunakan media cinema-therapy. Cinema-therapy adalah suatu teknik konseling yang menggunakan film sebagai alat untuk membantu siswa dan siswi mengatasi masalahnya. Dengan menggunakan cinema-therapy, konsep ini mengharapkan siswa dapat mengurangi kecemasannya dan meningkatkan motivasi belajarnya.

Gangguan kecemasan diklasifikasikan sebagai suatu kondisi emosi yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tidak nyaman yang berlebihan dan tidak seimbang dengan ancaman yang ada oleh Barlow (2002) kemudian berganti pengertian dari Seligman pada tahun (2002) Seligman mengatakan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan tidak mampu menghadapi tantangan-tantangan yang ada.

Untuk mengurangi kecemasan peserta didik dalam menghadapi pelajaran tentunya peserta didik harus memiliki bekal ilmu yaitu dengan cara melakukan konseling belajar baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah. Oleh karena itu, penerapan layanan konseling kelompok menggunakan media cinema therapy dapat menjadi salah satu cara untuk membantu peserta didik merasa lebih percaya diri dalam menghadapi pelajaran pembelajaran yang optimal. Kecemasan dikomunikasikan secara interpersonal dan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari, menghasilkan peringatan yang berharga dan penting untuk memelihara keseimbangan diri dan melindungi diri. Faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada peserta didik yaitu, a) kesulitan memahami/mengingat konsep-konsep materi yang baik secara lisan, b) peserta didik kurang percaya diri dalam menjawab pertanyaan dengan benar, c) tuntutan dari guru atau teman.

Materi pada pembelajaran merupakan salah satu sumber penyebab kecemasan pembelajaran pada peserta didik. Menurut sebagian peserta didik pembelajaran merupakan proses biasa yang wajib dilalui oleh semua kelas Sekolah Menengah pertama (SMP), Menurut Beck dan Clark (2005) kecemasan merupakan suatu bentuk kondisi kognitif yang ditandai dengan pikiran-pikiran negatif dan khawatir yang berlebihan tentang masa depan. Menurut Beck dan Clark (2005), kecemasan merupakan suatu bentuk kondisi kognitif yang ditandai dengan pikiran-pikiran negatif dan khawatir yang berlebihan tentang masa depan (R. E. Ingram., 2005).

Anggota masyarakat (peserta didik) yang berusaha mengembangkan potensi diri

melalui proses pembelajaran pada jalur pendidikan baik pendidikan formal maupun pendidikan non formal, pada jenjang pendidikan dan jenis pendidikan tertentu.

Adanya gangguan kecemasan dalam proses pembelajaran menyebabkan terjadinya beberapa perubahan terhadap peserta didik yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kecemasan belajar pada pribadinya. Permasalahan di dalam pendidikan tersebut merupakan prioritas utama yang harus dipecahkan, salah satunya menyangkut tentang masalah kualitas pendidikan. Kualitas pendidikan saat ini tengah mengalami tantangan sebagai hal yang mengkhawatirkan. Akibatnya pemerintah harus bekerja sama untuk menekan model pendidikan dengan mengeluarkan kebijakan kurikulum agar seluruh warga sekolah untuk melakukan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.

Kualitas pendidikan saat ini tengah mengalami tantangan sebagai hal yang begitu mengkhawatirkan. Akibatnya pemerintah harus bekerja sama untuk menekan model pendidikan dengan mengeluarkan kebijakan kurikulum agar seluruh warga sekolah untuk melakukan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Dalam hal ini, penerapan layanan konseling kelompok menggunakan media cinema-therapy dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi kecemasan belajar pada siswa. Cinema-therapy adalah salah satu metode terapi yang menggunakan film atau video untuk membantu individu mengatasi masalah kecemasan dan stress. Dengan menggunakan cinema-therapy, siswa dapat belajar dengan lebih santai dan menyenangkan, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi belajar. Dengan demikian, penerapan layanan konseling kelompok menggunakan media cinema-therapy dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan mengurangi kecemasan belajar siswa (Frezy Paputungan 2019).

Sebenarnya pembelajaran berbasis kompetensi ini bukan hal baru bagi Indonesia, model pembelajaran ini telah dikembangkan sejak tahun 1980-an. Adanya model/metode belajar sebagai alternatif dalam pembelajaran, artinya adanya kemajuan dalam bidang pendidikan yang dapat mengaplikasikan metode tersebut. Tetapi tidak semua lembaga yang mengaplikasikan, terutama sekolah-sekolah yang berada di pedesaan. Dengan adanya kurikulum baru (kurikulum merdeka) membuat dan mengharuskan seluruh sekolah lainnya menggunakan metode pembelajaran yang efektif dan efisien. Tanpa terkecuali, dengan tujuan agar proses pembelajaran tetap berjalan meskipun harus dilakukan pada saat kondisi belajar mengajar disesuaikan dengan aturan yang telah ditetapkan oleh pemerintah. Pemerintah telah menetapkan berbagai instrumen kebijakan sehubungan dengan kondisi pembelajaran dengan menerapkan pendidikan kurikulum merdeka. Kebijakan penyelenggaraan pendidikan, sebagaimana telah diketahui untuk penerapannya, dari sifat fokus pendidikan menjadi lokus pendidikan. Artinya, terdapat diversity keberagaman kebijakan antar masing-masing sekolah.

Dalam hal ini, penerapan layanan konseling kelompok menggunakan media cinema-therapy dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi kecemasan belajar siswa. Dengan menggunakan teknologi yang ada seperti, internet dan aplikasi pembelajaran, cinema therapy dapat diintegrasikan atau digabungkan ke dalam proses pembelajaran untuk membuatnya lebih menarik dan interaktif (yaitu sistem yang memungkinkan interaksi antara dua atau lebih pihak seperti manusia atau sistem lainnya. Selain itu, cinema-therapy juga dapat membantu siswa untuk memahami konsep-konsep belajar dengan lebih santai dan menyenangkan sehingga kecemasan siswa dalam belajar dapat berkurang dan dapat menikmati proses belajar dengan lebih baik. Cinema-therapy dapat menjadi salah satu cara efektif untuk meningkatkan kualitas belajar siswa, mengurangi kecemasan mereka dalam

belajar serta membantu siswa mencapai potensi terbaiknya.

Setiap peserta didik mempunyai persepsi (pemahaman) yang berbeda tentang belajar. Beberapa peserta didik memandang bahwa belajar merupakan hal yang menyenangkan dan beberapa peserta didik lainnya merasakan kecemasan ketika belajar. Peserta didik yang menganggap belajar adalah hal yang menyenangkan maka akan berpikir positif tentang belajar namun tidak untuk peserta didik yang menganggap dirinya tidak mampu maupun tidak siap untuk melakukan kegiatan pembelajaran, sehingga timbul dalam dirinya kekhawatiran atau perasaan gugup dan kecemasan dalam pengalaman belajar yang sulit di dalam hidup.

Dengan pembelajaran saat ini, kecemasan yang sering dialami sebagian peserta didik biasanya berkaitan dengan proses dan pembelajaran yang di berikan di sekolahan, termasuk pada siswa SMP. Banyak faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan belajar termasuk merasakan kecemasan ketika menghadapi tugas-tugas akademik dari sudut pandang kesulitan tugas dan skill yang dimiliki individu terkait tugas akademik yang peserta didik kerjakan.

Cara untuk mengurangi kecemasan belajar siswa adalah dengan memberikan layanan bimbingan konseling, yaitu layanan konseling kelompok menggunakan media cinema-therapy. Dengan menggunakan layanan ini, siswa akan dapat mengeluarkan emosinya yang masih terpendam, menyampaikan keluhan-keluhan yang mereka rasakan, menurunkan tingkat kecemasan, menaikkan tingkat motivasi belajar dan mengidentifikasi penyebab kecemasan belajar pada siswa.

Pada pendapat yang telah dikemukakan oleh Apriliyanti Ningsih (2019) bahwa layanan konseling individu dapat membantu siswa mengurangi kecemasan belajar dan meningkatkan motivasi belajar. Guru BK sudah memberikan layanan yang tepat dengan memberikan konseling individu, namun masih ada kendala yaitu kurangnya waktu. Oleh karena itu kegiatan konseling individu sangat penting dilakukan di sekolah, agar guru BK bisa mengidentifikasi apa sebenarnya yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan belajar siswa ketika pembelajaran berlangsung. Sehubungan dengan kecemasan siswa belajar, teknik layanan konseling kelompok menggunakan media cinema therapy dapat membantu siswa yang mengalami kecemasan belajar berdampak pada motivasi belajar yang rendah selama mereka memiliki, yaitu: (1) mengurangi kecemasan belajar pada siswa, (2) meningkatkan motivasi belajarnya.

## LANDASAN TEORI

### Teknik Cinema Therapy

Cinema Cinema-therapy adalah teknik sebagai alat bantu yang menggunakan film atau video untuk membantu orang mengatasi masalah emosi atau psikologis. Cinema-therapy dilakukan dengan merefleksi dan berdiskusi tentang karakter, gaya bahasa, atau arktipe dalam film atau video Gregerson (2010). Cinema-therapy dapat digunakan dalam konteks pendidikan untuk membantu siswa mengatasi masalah belajar atau emosi, seperti kecemasan belajar siswa, melalui film, siswa dapat belajar mengamati perilaku tokoh dan menjadikan tokoh dalam film sebagai role mode Asrori dan Ali (2008). Dengan menggunakan film atau video yang relevan, siswa dapat lebih mudah memahami konsep-konsep yang sulit dan mengatasi masalah emosi yang dihadapi juga dapat dijadikan sebagai metafora (perbandingan) untuk meningkatkan pertumbuhan dan wawasan Asrori dan Ali 2008 1-8.

Layanan konseling kelompok cinema-therapy dapat digunakan untuk dapat

membantu siswa mengatasi masalah kecemasan dengan cara yang lebih santai dan menyenangkan. Dengan menonton film atau video dapat melibatkan kesadaran remaja untuk membantu mengatasi masalah pembelajaran.

Cinema-therapy sebagai media layanan konseling dalam mengurangi kecemasan belajar memungkinkan seseorang untuk menjadi terlibat secara aktif dan interaktif dalam proses pembelajaran. Layanan konseling kelompok menggunakan media cinema-therapy juga memungkinkan individu untuk mengembangkan kemampuan sosial seperti komunikasi dan empati. Individu belajar dari pengalaman dan perasaan karakter dalam film atau video.

Berdasarkan penelitian Dr. Gary Salomon, (2017) Cinema-therapy merupakan teknik yang efektif bagi remaja, karena dapat membantu mereka mengenali dan mengevaluasi masalah yang ada melalui respon emosional yang diberikan melalui film atau video. Dengan menggabungkan konseling, konseli dan siswa dapat berhubungan secara aktif dan mendapatkan kesempatan untuk memproses dan memahami emosi mereka sendiri.

Menerapkan cinema-therapy memberikan pelajaran pengamatan kepada individu. Dengan demikian makna dalam film dapat memproses dan memahami informasi dengan lebih baik serta memodelkan pemecahan masalah sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan dimasa depan. Alur cerita dari film mungkin tidak persis mewakili kehidupan individu tetapi dapat berfungsi sebagai metafora (perbandingan) dapat digunakan untuk mengungkapkan aspek-aspek kepribadian yang terkait dengan cinta dan hubungan antar manusia. Metafora (perbandingan) dapat digunakan sebagai alat untuk memahami proses psikologis yang terjadi dalam diri seseorang dalam konteks hubungan antar manusia. Metafora dapat di gunakan untuk menyampaikan makna yang tidak langsung dan memberikan penjelasan alternatif kepada konseli Kathryn dan David (2011).

Gary Salomon (2017) dalam buku cinema-therapy dapat beberapa tahapan atau langkah-langkah dalam melaksanakan cinema-therapy, yaitu:

- 1) Pemilihan Film: yaitu memilih film yang sesuai dengan tema dan tujuan terapi.
- 2) Pengenalan Film: yaitu mengenalkan film kepada klien dan menjelaskan tujuan terapi.
- 3) Penayangan Film: yaitu menayangkan film dan mebiarkan klien menonton dan merespons.
- 4) Diskusi dan Refleksi: yaitu mengadakan diskusi dan refleksi tentang film, tema dan perasaan klien.
- 5) Analisis dan Interpretasi: yaitu menganalisis, menafsirkan respons klien dan menghubungkannya dengan tujuan terapi.
- 6) Evaluasi dan Tindak lanjut: yaitu mengevaluasi efektifitas terapi dan merencanakan tindak lanjut.

### **Kecemasan Belajar**

Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang berlebihan dan tidak terkendali, yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut David H. Barlow (2002) yaitu salah satu kecemasan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal (tidak terkendali) bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman, atau kecemasan datang tanpa adanya penyebabnya Guildford (2002).



Kecemasan belajar adalah perasaan takut atau khawatir yang dialami oleh siswa ketika tentang pembelajaran yang akan di hadapi. Perasaan ini dapat menyebabkan siswa merasa tidak nyaman, tidak percaya diri, dan tidak dapat memahami materi dengan baik.

Adapun pengertian kecemasan menurut beberapa ahli dalam buku Abnormal Psychology (Psikologi Abnormal) adalah sebagai berikut:

- a) Menurut Nevid, Jefferey S, Spencer A. Rathus, Beverly Greene (2005), menyatakan bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi Andi (2005).
- b) Menurut Suryabrata (2017), kecemasan adalah kecemasan yang tidak dapat ditanggulangi disebut sebagai traumatik. Saat ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, maka ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (Raja Grafindo Persada, 2017).

Pembelajaran berbasis proyek merupakan model kegiatan belajar yang dilakukan dengan menggunakan berbagai metode, seperti (observasi, diskusi, praktikum penggunaan model diagram dan penggunaan teknologi). Mengaplikasikan metode pembelajar dapat diartikan sebagai proses pembelajaran yang melibatkan pengetahuan, keterampilan mengidentifikasi, dan sikap aktif yang sesuai untuk memahami sesuai dengan karakteristik siswa. Hal yang menguntungkan peserta didik yang berani mengembangkan (eksplor) pengetahuan belajar, salah satunya dapat membantu peserta didik menjadi lebih percaya diri dan siap untuk menghadapi tantangan dalam setiap bidang. Karakteristik yang paling menonjol dari peningkatan kualitas pembelajar adalah pendidikan memberikan kemudahan pada pelajar dan terutama untuk menentukan struktur dan hubungan antara konsep-konsep yang di pelajari, sehingga meningkatkan pemahaman dan kemampuan analisis siswa.

Pendidikan menekankan kontrol yang sangat sistematis dan ketat terhadap proses pembelajaran, dengan memberikan keleluasan kepada pembelajar untuk mengembangkan strategi belajar. Dilihat dari metode penyampaian materi pembelajaran yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung melahirkan sistem pendidikan konvensional dengan cara tatap muka.

Pembelajaran dapat di tingkatkan dengan menggunakan teknik pembelajaran yang inovatif seperti cinema-therapy (Nicholson 2011). Cinema-therapy dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran Garris et al (2002). Pembelajaran cinema therapy menggunakan teknologi akan efektif dan dapat menjadi alternatif dibandingkan dengan pembelajaran tradisional penggunaan buku teks. Dalam merancang suatu proyek pembelajaran yang mempertimbangkan aspek yang perlu seperti, a) tujuan, b) waktu, c) biaya serta kontrol yang sangat sistematis Project Management Institute, (2013).

Pembelajaran akan efektif jika melibatkan interaksi antara pembelajar, pembelajar dengan media, pembelajar dengan fasilitas. Dalam web-based learning dapat memungkinkan pembelajaran yang efektif dan efisien, meskipun pembelajar dan pengajar berada di lokasi yang berbeda.

Bigs dan Tang (2011) menekankan tentang pembelajaran dapat di tingkatkan dengan menggunakan 3 teori yaitu belajar, pendidikan dan komunikasi interaktif. Pendidikan mengandung pengertian pemisah antara pembelajaran yang berfokus pada aplikasi praktis (praktik) dan pembelajaran berfokus pada teori. Dalam peraktek dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran, karena siswa dapat memahami konsep teoritis juga meneraplan teori dalam situasi nyata. Dengan teknik cinema- therapy pembelajaran diharapkan interaktif

dan efektif dalam pembelajaran siswa. Pembelajar dengan menggunakan media cinema-therapy dapat meningkatkan kemandirian pembelajaran yang lebih tinggi dengan pembelajaran interaktif Hamdorf, Hall (2011).

Pembelajaran diharapkan dapat mengatasi masalah kesenjangan pemerataan, kesempatan, peningkatan mutu, relevansi dan efisiensi dalam bidang pendidikan yang disebabkan oleh berbagai hambatan. Penyelenggaraan teknik cinema-therapy harus sesuai dengan karakteristik pembelajaran, dan proses pembelajaran.

Kelangsungan pendidikan peserta didik di sekolah akan tergantung pada berbagai faktor-faktor seperti, tingkat persiapan sekolah, kesiapan orang tua/keluarga, serta kesiapan guru. Bagaimana kompetensi guru menjadi penentu utama keberhasilan proses pembelajaran, termasuk di Indonesia. Guru akan berusaha agar kegiatan pembelajaran yang dilakukan berhasil dengan optimal. Guru berperan sebagai fasilitator belajar. Maka seorang guru haruslah memenuhi aspek-aspek guru sebagai: Model, perencanaan, pemimpin dan pembimbing ke arah pusat jalan pembelajaran.

Salah satu instrumen pendukung keberhasilan dari pembelajaran yang dilakukan pada masa ini adalah kesiapan dari para siswa pada lembaga pendidikan untuk melakukan proses pembelajaran. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kesiapan siswa dalam melakukan proses pembelajaran menggunakan media cinema therapy selain faktor seperti motivasi, dukungan keluarga, ketersediaan perangkat bantu, kuota jaringan/sinyal dan mengembangkan kemampuan teknis. Namun pentingnya untuk dikemukakan mengenai ala substansi (materi, kandungan makna, esensi atau inti) dari pembelajaran dan memperoleh yang lebih mendalam dan (aplikatif) sesuatu yang dapat diterapkan dalam situasi nyata. Dalam pembelajaran aplikatif berarti pengetahuan atau keterampilan yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan tugas dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian sebagai upaya dalam mengatasi berbagai kendala tersebut, maka UNESCO (2019) mengeluarkan kebijakan yang dapat dijadikan sebagai pedoman bagi setiap pihak dalam melaksanakan proses pembelajaran, dari kebijakan dapat membantu meningkatkan kesiapan siswa dalam melakukan proses pembelajaran terkait dengan pembelajaran menggunakan media cinema-therapy.

Faktor lingkungan yang menimbulkan dengan perasaan terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya tidak mendapat perhatian, perasaan terganggu akan ketakutan, kecemasan terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan dan kekhawatiran ditinggal sendirian oleh orang terpenting dalam hidup.

Menurut Slavin (2006) terdapat tiga aspek dalam kecemasan pembelajaran yaitu aspek Kognitif, aspek Afektif dan aspek Psikomotorik.

Aspek Kognitif berkaitan pada proses berpikir, memahami dan menginterpretasikan informasi.

- a. Tidak dapat berkonsentrasi; Tidak bisa fokus saat belajar karena pikiran yang berantakan.
- b. Tidak dapat memahami materi; sulit memahami materi pembelajaran karena merasa bingung.
- c. Tidak mampu mengerjakan soal sendiri; tidak bisa mengerjakan soal sendiri karena merasa tidak yakin.
- d. Tidak percaya diri; kurang percaya diri saat menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas.

Aspek Afektif berkaitan dengan perasaan, emosi, dan motivasi.

- a. Kesal; merasa kesal saat tidak memahami materi.
- b. Cemas; merasa cemas atau khawatir tentang nilai atau hasil belajar.
- c. Gelisah; merasa gelisah atau tidak tenang saat menghadapi ujian atau tugas.
- d. Gugup; merasa gugup atau takut saat presentasi atau menjawab pertanyaan di depan kelas.

Aspek Psikomotorik berkaitan dengan kemampuan melakukan tindakan fisik dan motorik.

- a. Tidak mampu mengikuti pembelajaran; tidak bisa mengikuti pembelajaran dengan baik karena merasa tidak nyaman.
- b. Menghindari pembelajaran; menghindari pelajaran atau kegiatan belajar karena merasa tidak percaya diri

### **Layanan Konseling Kelompok**

Bimbingan konseling adalah proses pemberian bantuan kepada individu untuk mengembangkan potensi, mengatasi masalah, dan mencapai tujuan hidupnya. Proses ini melibatkan hubungan antara konselor dan klien, di mana konselor membantu klien untuk memahami diri sendiri, mengidentifikasi masalah, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi masalah itu sendiri.

Dalam masyarakat, bimbingan konseling seringkali dihubungkan dengan istilah terapi, namun sebenarnya bimbingan konseling memiliki cakupan wilayah yang lebih luas dan tidak hanya terbatas pada pengobatan masalah mental. Bimbingan konseling dapat diterapkan dalam pendidikan, pekerjaan, keluarga, dan masyarakat.

Selanjutnya ditambahkan dalam kalangan peserta didik remaja (SMA) bahwasanya bimbingan dan konseling seringkali dihubungkan dengan layanan konseling yang disediakan oleh unit sekolah tempat berpendidikan. Layanan konseling dapat membantu peserta didik untuk mengatasi masalah akademik, seperti: a) Kesulitan belajar, b) Kurangnya motivasi belajar c) Kesulitan mengatur waktu dan tugas. Layanan konseling juga dapat membantu peserta didik untuk mengatasi masalah non-akademik, seperti: a) Masalah hubungan dengan teman atau keluarga, b) Masalah karier atau pilihan jurusan, c) Masalah kesehatan mental atau fisik. Di sisi lain usaha bimbingan dan konseling adalah usaha mengembangkan, mempertahankan kebudayaan, dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai ke dalam diri klien selama bimbingan dan konseling berlangsung Deliaty (2018). Menurut Deliaty (2015) dalam buku bidang praktek bimbingan belajar pelaksanaan layanan konseling ada prinsip dan asas dasar pelayanan bimbingan dan konseling yang perlu diterapkan yaitu:

1. Prinsip-prinsip pelayanan BK berkenaan dengan kondisi diri peserta didik, program pelayanan, serta tujuan dan pelaksanaan pelayanan, mengacu pada pelayanan yang efektif dan efisien, untuk berkehidupan yang cerdas dan berkarakter.
2. Asas-asas pelayanan BK meliputi asas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, kemandirian, kekinian, kedinamisan, keterpaduan, kenormatifan, keahlian, ahli tangan kasus, tut wuri handayani dan alam takambang jadi guru.

Menurut Corey (2013), bimbingan konseling adalah proses membantu individu memahami diri sendiri atau penemuan diri (self-discovery) yang bertujuan membantu individu untuk memahami diri sendiri, mengembangkan kemampuan mengatasi masalah (kesadaran diri, mengambil keputusan yang tepat untuk hidupnya), mencapai tujuan hidupnya dengan fokus pada pengembangan kesadaran diri, pengambilan keputusan dan perubahan perilaku. Corey menekankan bahwa bimbingan konseling harus berfokus pada klien, bukan pada konselor, dan bahwa konselor harus membantu klien untuk



mengembangkan kemampuan untuk mengatasi masalah sendiri. Berbagai makna yang telah disumbangkan oleh para ahli, maka Muro, Kottman memberikan ciri-ciri yang lebih tegas, dan dapat di jadikan sebagai rujukan dalam menentukan kegiatan mana yang dapat dikategorikan sebagai konseling, yaitu:

- 1) Konseling sebagai profesi bantuan (*Helping Profession*); yaitu proses membantu individu mengembangkan kemampuan mengatasi masalah.
- 2) Konseling sebagai hubungan pendidikan (*Guidance And Counselling*); yaitu fokus pada pengembangan individu.
- 3) Konseling sebagai bentuk pengembangan (*Developmental form*); yaitu sebagai proses pengembangan yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup individu.

Istilah layanan konseling kelompok dimaknai dengan menunjukkan, atau menentukan, kepada individu atau kelompok tentang pendidikan, karier, kesehatan, dan hal lainnya. Layanan konseling kelompok juga dapat membantu individu atau kelompok untuk memahami dan menganalisis informasi yang diterima, sehingga dapat membuat keputusan yang lebih tepat dan memecahkan masalah yang dihadapi.

Layanan konseling kelompok memungkinkan peserta didik atau klien untuk mendapatkan bantuan langsung dari guru atau konselor dalam mengatasi masalah pribadi yang mereka hadapi. Maka dapat disimpulkan, layanan konseling Kelompok membantu seseorang untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi dengan cara berbicara langsung dengan konselor dan anggota kelompok dalam membahas dan pengentasan permasalahan yang dialami peserta didik agar membantu peserta didik menjadi lebih baik, dan terbebas dari masalah yang membebani dirinya.

Konseling Kelompok adalah proses membantu sekelompok orang (klien) yang memiliki masalah dengan cara berdiskusi dan berbagi pengalaman langsung dengan seorang ahli (konselor) untuk mencari solusi. Layanan konseling kelompok adalah "jantung hati" dari pelayanan bimbingan, artinya jika konseling telah dilakukan dengan baik, maka masalah klien akan teratasi dengan efektif. Dan, upaya-upaya bimbingan lainnya akan lebih baik, jika seorang konselor telah menguasai dengan baik tentang konseling, maka dapat membantu klien dengan lebih efektif. Ini seperti memiliki "kunci" untuk membuka pintu solusi bagi klien.

Dari penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa layanan konseling kelompok inti dari pelayanan bimbingan dan konseling. Dengan proses membantu sekelompok peserta didik yang memiliki masalah dengan cara berbicara langsung dengan orang yang ahli, seperti konselor sehingga membantu mengatasi masalah yang hadapi, dapat menjadi lebih baik dan bahagia. Layanan konseling kelompok dapat membantu individu, remaja, maupun dewasa yang memiliki masalah, seperti masalah sekolah, masalah keluarga, masalah percintaan.

Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah terentaskannya masalah yang di alami klien. Dengan terentaskannya, akan lebih mudah mengendalikan diri sehingga, a) terbebasnya masalah yang membebani dirinya, dan b) lebih terbuka dalam berperilaku positif kearah kondisi yang lebih baik. Tujuan khusus konseling kelompok dalam 5 hal, yakni fungsi pencegahan, fungsi advokasi, fungsi penyelesaian masalah, fungsi pengembangan, dan fungsi evaluasi.

Tujuan konseling dalam islam adalah:

- a. Untuk membantu individu mencapai keselamatan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

- b. Untuk membantu individu meningkatkan iman dan takwa kepada Allah SWT.
- c. Untuk membantu individu mengembangkan akhlak yang baik dan perilaku yang positif.
- d. Untuk membantu individu menyelesaikan masalah dan mengatasi kesulitan dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam.
- e. Untuk membantu individu mencapai kesempurnaan dan kebaikan dalam semua aspek kehidupan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari layanan konseling kelompok adalah untuk mengentaskannya masalah yang di alami klien dan dapat mencapai tujuan menjadi individu yang lebih baik, lebih bahagia, dan lebih dekat dengan Allah SWT.

### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif, yaitu metode yang berfokus pada pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mencari kebenaran dan memahami fenomena yang terjadi dalam konteks spesifik. Adapun yang dimaksud dengan penelitian kualitatif ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan naturalistik untuk mencari dan menemukan pengertian atau pemahaman mendalam terhadap konteks, makna dan interpretasi subjektif dalam suatu latar yang menghasilkan deskripsi konteks khusus.

Menurut Creswell (2014), penelitian kualitatif adalah upaya untuk memahami fenomena sosial "secara yang mendalam dan rinci" tentang fenomena atau gejala yang sedang dipelajari. Creswell juga menyatakan bahwa penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami dan menginterpretasikan dengan menggunakan metode pengumpulan data yang tidak bersifat statistik, seperti wawancara, observasi, analisis dokumen (Sage publication ed 4, 2014).

Dalam penelitian ini, sumber data utama adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Penelitian ini juga menggunakan metode analisis data kualitatif untuk mengetahui apakah penerapan layanan informasi teknik cinema therapy dapat mengurangi kecemasan siswa belajar anatomi kerangka manusia.

Menurut Lofland Menurut Lofland (1984), sumber data utama dalam penelitian kualitatif adalah kata-kata dan tindakan, selebihnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik observasi dan pengumpulan data melalui wawancara untuk mengumpulkan data yang akurat dan relevan.

Data yang diperoleh dalam penelitian merupakan bagian yang sangat penting, berdasarkan data yang diperoleh maka dapat diketahui bahwa hasil dari penelitian tersebut. Prosedur pengumpulan data dengan menggunakan:

#### 1. Observasi

Observasi merupakan tindakan atau proses pengambilan informasi melalui media pengamatan. Observasi yaitu teknik pengumpulan yang mengharuskan peneliti turun kelapangan mengamati hal yang berkaitan dengan ruang, pelaku, kegiatan, waktu, peristiwa, tujuan dan perasaan.

Observasi juga adalah kegiatan yang setiap saat kita lakukan. Dengan menggunakan panca indera kita untuk mengumpulkan informasi tentang sesuatu yang ada disekitar kita. Dalam hal ini penulis secara langsung melakukan

pengamatan terhadap obyek-obyek dengan di bantu seperangkat alat seperti, buku catatan yang dilakukan dengan datang langsung ke yayasan Pendidikan Madinatussalam.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu, yaitu untuk mengumpulkan informasi dari seseorang. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan. Dalam teknik wawancara penelitian ini dilakukan guru BK dan siswa-siawi yang terkait dengan kecemasan siswa belajar anatomi kerangka manusia di Yayasan Pendidikan Madinatussalam. Selain itu, juga dilakukan wawancara dengan kepala sekolah di Yayasan Pendidikan Madinatussalam. Daftar wawancara yang digunakan dalam penelitian ini akan diperiksa dan divalidasi oleh ahli yang memahami topik pembahasan ini untuk memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan akurat.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data dengan mengumpulkan dan menganalisis dokumen-dokumen, seperti tulisan, gambar, atau file elektronik. Dokumen-dokumen yang dipilih sesuai dengan tujuan dan fokus penelitian. Dokumentasi ini digunakan sebagai pelengkap metode lainnya, yaitu metode observasi dan metode wawancara dalam penelitian kualitatif.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## Observasi

Tahap awal sebelum peneliti memutuskan untuk mewawancarai informan, lalu melakukan observasi. Dengan adanya observasi membuat peneliti lebih mengetahui objek, kondisi dan bagaimana terjadinya kecemasan belajar siswa. Observasi ini dilakukan dengan berkordinasi kepada guru BK, yang diawali dengan pengenalan secara langsung di sekolah. Setelah itu, peneliti membuat janji untuk melakukan wawancara. Kemudian melakukan observasi lapangan langsung ke Yayasan Pendidikan Madinatussalam.

Metode observasi penulis gunakan untuk memperoleh data tentang bagaimana gambaran kecemasan belajar pada siswa. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, diperoleh subjek penelitian yaitu siswa kelas VII sejumlah 4 orang siswa, beserta 1 guru BK dan wakil kepala sekolah. Subjek primer dalam penelitian ini ialah guru BK dan siswa, dan subjek sekunder adalah kepala sekolah. Seperti yang telah penulis uraikan di atas, bahwa metode observasi ini penulis gunakan untuk memperoleh data mengenai bagaimana gambaran kecemasan belajar siswa di Yayasan Pendidikan Madinatussalam, beserta bagaimana penerapan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa.

Peneliti melaksanakan observasi atau pengamatan langsung tentang semua kegiatan yang berkaitan untuk kepentingan penelitian di mulai pada tanggal 25 Mei 2025 - 28 Mei 2025. Adapun hal yang peneliti lakukan observasi sesuai dengan tujuan penelitian.

- a. Sifat, sikap dan reaksi siswa selama mengikuti proses pembelajaran dan serta hal-hal yang dikeluhkan siswa kepada guru BK selama pembelajaran.
- b. Cara guru BK menyikapi kecemasan serta keluhan siswa selama mengikuti proses pembelajaran. guru BK menyikapi kecemasan serta keluhan siswa selama mengikuti

proses pembelajaran.

- c. Cara guru BK menangani siswa yang mengeluhkan sulitnya proses pembelajaran.

Data yang diperoleh dari observasi dengan guru BK diperoleh penjelasan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami kecemasan dalam mengikuti pembelajaran, banyak siswa yang mengeluh langsung mengenai sulitnya mendapatkan materi pembelajaran yang sesuai dengan

Kebutuhan siswa, kurangnya pemahaman terhadap materi, atau mungkin masalah pribadi yang mempengaruhi konsentrasi. Selain itu siswa juga memiliki motivasi motivasi yang rendah dalam mengikuti pembelajaran.

Dari hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 25 Mei 2025 - 28 Mei 2025 diperoleh gambaran kecemasan belajar siswa ialah sebagai berikut:

1. Terdapat siswa yang mengeluh langsung kepada guru BK tentang keadaan mereka sulitnya mendapatkan akses materi pembelajaran, atau sumber belajar yang relevan dan sesuai dengan kebutuhan siswa untuk mengikuti pembelajaran.
2. Terdapat siswa yang merasa kesulitan memahami materi pelajaran karena cara belajar yang di gunakan atau metode belajar belum cocok untuk siswa. Siswa mungkin lebih suka belajar dengan gambar atau video daripada hanya membaca teks.
3. Terdapat siswa yang merasa enggan mengerjakan banyak tugas yang di berikan oleh guru di sekolah.

Selain melakukan observasi, peneliti melakukan wawancara terhadap siswa, guru BK, dan wakil kepala sekolah. Wawancara ini dilakukan untuk memperoleh informasi lebih dalam lagi mengenai gambaran kecemasan belajar siswa serta penerapan layanan konseling kelompok, sebelumnya dilakukan observasi terlebih dahulu. Hasil dari wawancara tersebut untuk memperkuat data yang di peroleh dari hasil observasi. Data dari hasil observasi dan wawancara tersebut berperan sebagai data-data primer yang telah terkumpul tersebut akan di periksa dan di telaah. Sedangkan data hasil dokumentasi di sini digunakan untuk mendukung dan melengkapi data observasi dan wawancara.

Kecemasan dalam pembelajaran siswa berhubungan dengan kesulitan belajar. Pembelajaran menuntut siswa untuk lebih aktif belajar mandiri. Banyak tugas yang diterima oleh siswa sepanjang proses pembelajaran maka memunculkan kecemasan sehingga menyebabkan stress pada siswa. Sejalan dengan apa yang dituturkan oleh Patimah, Suryani, dan Nuraeni yang berkata saat seseorang mengalami kecemasan tubuh akan meningkatkan kerja saraf simpatis sehingga menyebabkan kecemasan pada respons tubuh. Seperti merujuk pada konsep psikologi dan fisiologi tentang stress dan kecemasan. Rasa cemas yang berkepanjangan dan terjadi terus menerus dapat memicu stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kecemasan yang dirasakan siswa bisa berdampak buruk pada diri siswa dan memberikan imbas gejala kurang baik pada fisik sering merasakan sakit kepala, lelah, muak dan kurang tidur. Pada aspek emosi seperti takut, mudah marah, malas dan tidak peduli dengan tugas. Aspek kognitif pikir mengeluhkan mudah lupa, sering melakukan kesalahan, sulit fokus dan tidak bisa mendapatkan ide untuk menyelesaikan tugas. Hal tersebut sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Dickson dalam penelitiannya dia berkata kalau stress menaikkan resiko dari siswa untuk mengalami berbagai gangguan mental serta penyakit fisik yang berhubungan dengan kecemasan, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, jantung berdebar dan hilangnya stamina serta gangguan tekanan darah. Menurut Defferen Bacher

dan Hazeleus (dalam Nur Gufron & Rini Risnawati) terdapat 3 indikator yang menyebabkan kecemasan, diantaranya faktor emosi, faktor penilaian dan faktor lingkungan.

Faktor emosi merupakan faktor yang berasal dari dalam diri atau suatu perasaan yang ditunjukkan kepada keadaan atau seseorang. Kecemasan belajar siswa disebabkan oleh faktor emosi adalah siswa tidak bisa seperti merasa takut atau cemas saat belajar, hal tersebut dapat disebabkan oleh kurang baiknya pemahaman konsep materi belajar oleh siswa yang dimana membuat kurangnya kemampuan siswa untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Faktor penilaian dalam faktor penilaian, kecemasan belajar siswa merasa takut gagal dalam mencapai nilai yang baik, sehingga mereka perlu melakukan persiapan yang lebih banyak. Hal tersebut dapat di sebabkan karena adanya rasa takut gagal dalam mencapai nilai belajar. Untuk mengurangi rasa takut gagal, maka perlu melakukan penguasaan pada materi.

Faktor lingkungan belajar juga bisa mempengaruhi kecemasan siswa. Kecemasan timbul ketika lingkungan belajar tidak nyaman atau ada banyak gangguan, siswa bisa merasa cemas dan malas belajar. Lingkungan belajar yang kurang memadai seperti suara bising atau keluarga yang ribut. Bahkan, beberapa siswa merasa kesulitan untuk mengontrol berbagai faktor gangguan yang ditimbulkan oleh lingkungan pada saat belajar. Hal tersebut membuat siswa bisa merasa sulit fokus dan khawatir dengan kemampuan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap guru BK dan siswa yang peneliti laksanakan di Yayasan Pendidikan Madinatussalam dalam menangani permasalahan kecemasan belajar siswa melalui konseling kelompok bahwa guru BK telah mampu melaksanakan layanan konseling kelompok dengan baik. Peneliti menemukan syarat dengan latar belakang pendidikan lulusan jurusan Bimbingan dan Konseling yang nantinya terus berupaya untuk dapat memberikan layanan-layanan bimbingan dan konseling yang optimal kepada siswa.

Konseling kelompok berjalan dengan mudah jika guru BK berusaha meningkatkan sikap siswa dengan cara berinteraksi selama jangka waktu yang telah ditentukan dengan bertatap muka. Konseling diadakan untuk membantu siswa mengatasi masalah-masalah yang dihadapi, baik itu masalah pribadi, masalah keluarga atau pendidikan sekolah dan mampu mencapai potensi pengembangan diri yang optimal serta memiliki masa depan yang lebih baik.

Temuan peneliti yang berkenaan dengan siswa yang merasakan kecemasan belajar di Yayasan Pendidikan Madinatusslam dapat diketahui melalui catatan guru BK. Beberapa siswa merasa tidak nyaman dan menghubungi guru BK dan lebih suka menunggu guru BK yang menghubungi guru BK secara pribadi untuk membicarakan masalahnya. Namun, tidak semua siswa berani untuk menghubungi guru BK dan lebih suka menunggu guru BK yang menghubungi terlebih dahulu. Salah satu ciri-ciri dari kecemasan (anxiety). Dimana kecemasan belajar bisa membuat siswa merasa takut, khawatir dan tidak bisa mengontrol emosi mereka. Ciri-ciri orang yang merasakan kecemasan ialah, rasa takut yang berlebihan sebelum memulai pelajaran atau ujian, dan khawatir bahwa mereka tidak bisa menjawab pertanyaan dengan benar.

Lens, Lacante, Vansteenkiste, dan Herrera (2005, dalam Latipah, 2010) menegaskan bahwa siswa yang berprestasi akademik tinggi cenderung memiliki motivasi daya saing yang kuat di banding dengan siswa yang berprestasi rendah. Najati (2005) dalam bukunya "Al Quran dan Psikologi" juga menegaskan pentingnya motivasi dalam memunculkan semangat belajar, yakni dengan stimulasi perpaduan antara rasa takut dan harapan, artinya pemberian pujian, hadiah, reward akan memunculkan harapan dan impian dalam mewujudkan cita-cita yang diinginkan.



Siswa yang merasakan kecemasan belajar akan berdampak di kemudian hari nantinya, seperti takut untuk memulai sesuatu hal yang baru, sulit untuk mengontrol emosional, rasa takut dan khawatir yang berlebihan. Disinilah yang seharusnya diperhatikan dan dipahami oleh siswa-siswi tersebut, agar mereka sadar dan dapat mengubah sifat dan tindakan yang akan mereka lakukan.

Dalam hal ini, subjek penelitian yang dilakukan peneliti di Yayasan Pendidikan Madinatussalam melibatkan 1 guru BK dan 4 siswa dari kelas VII. Layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk siswa terutama penerapan layanan konseling kelompok guna untuk membantu siswa agar mampu memahami diri sendiri dan mengerti bagaimana menghadapi rasa cemas yang dialami pada diri masing-masing siswa.

Pelaksanaan layanan guru BK di Yayasan Pendidikan Madinatussalam sudah sesuai, untuk pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah tujuannya untuk memberikan arahan, motivasi yang positif. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan program BK yang sudah direncanakan dan berdasarkan catatan yang dibuat oleh guru BK tentang siswa. Dengan melakukan konseling secara rutin, guru BK dapat membantu siswa mengontrol dan mengevaluasi diri siswa sendiri.

Sejalan dengan penelitian yang telah diteliti oleh Rosmawati dalam Jurnal penerapan layanan konseling individu untuk mengatasi kecemasan siswa di SMA Negeri 3 Makassar, mengatakan bahwa penerapan layanan yang bersifat individual dengan mengikuti langkah-langkah sesuai dengan prinsip pendekatan behaviorial dimaksudkan untuk memberikan perubahan tingkah laku. Nasihat-nasihat yang diberikan oleh guru BK, kemudian yang dilanjutkan dengan pengawasan terhadap upaya yang telah diberikan adalah tahap pembelajaran yang diharapkan akan melahirkan perubahan tingkah laku bagi siswa.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa siswa yang menjadi subjek penelitian, dapat dijelaskan bahwa siswa tersebut sangat senang dan antusias mengikuti layanan-layanan konseling yang dilakukan oleh guru BK yaitu Ibu C, M.Pd dari pelaksanaan konseling siswa merasakan jauh lebih baik dalam mengontrol emosi saat berinteraksi dengan orang lain, Mengurangi ketakutan yang tidak perlu, kemudian siswa mendapatkan gambaran untuk menjadi individu yang lebih baik, mendapatkan pengalaman baru yang tidak bisa didapatkan di dalam kelas.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa guru BK di Yayasan Pendidikan Madinatussalam telah menjalankan peran sebagai guru BK sepenuhnya dalam melaksanakan konseling. Hal ini dibuktikan dengan siswa yang sering menghubungi pribadi Whatsapp serta mendatangi ruang guru BK hanya untuk menceritakan masalah yang sedang dihadapinya baik masalah pribadinya dan masalah pembelajaran guna membantu perbaikan individu sehingga siswa mampu memandirikan dirinya sendiri.

## KESIMPULAN

Kecemasan masih dirasakan oleh beberapa siswa di Yayasan Pendidikan Madinatussalam, hal ini dapat dilihat dari siswa yang tidak percaya diri, merasa takut, khawatir, atau mengalami kesulitan dalam mengikuti pelajaran, serta mungkin menunjukkan gejala-gejala seperti mudah marah, sulit konsentrasi, atau tidak mau berpartisipasi dalam kegiatan kelas.

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dilaksanakan di dalam ruang BK melalui perjanjian dengan menggunakan whatsapp untuk bertemu di luar jadwal pembelajaran kelas. Hal ini bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi dan berbagi

pengalaman dengan lebih nyaman.

Hasil pelaksanaan layanan konseling kelompok di Yayasan Pendidikan Madinatussalam cukup berpengaruh baik untuk siswa. Dimana dalam konseling kelompok ini siswa lebih terbuka dan merasa aman untuk permasalahan yang disampaikan karena asas kerahasiaan sangat di pertegas.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan Hadits. (2005). *Terjemahan oleh Departemen Agama RI*. Departemen Agama RI.
- Apriliyanti, N. (2019). Pengaruh layanan konseling individu terhadap kecemasan belajar dan motivasi belajar siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(1), 1–8.
- Asrori, M., & Ali, M. (2008). Penggunaan film sebagai media pembelajaran dalam meningkatkan kualitas pembelajaran. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(1), 1–8.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (2005). Anxiety and depression: A cognitive perspective. In R. E. Ingram (Ed.), *The international encyclopedia of depression* (pp. 42–45). Springer.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1–24.
- Biggs, J. (2003). *Teaching for quality learning at university*. Open University Press.
- Biggs, J. B., & Tang, C. (2011). *Teaching for quality learning at university: What the student does*. McGraw-Hill Education.
- Budimansyah, D. (2019). Pembelajaran anatomi kerangka manusia: Kontrol sistematis dan keleluasaan strategi belajar. *Jurnal Pendidikan*, 10(2), 1–10.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Davidson, R. J. (2010). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Penguin.
- Deliati. (2015). *Bidang praktek bimbingan belajar: Pelaksanaan layanan konseling*. Penerbit Erlangga.
- Deliati. (2018). *Konseling lintas budaya*. Prenada Media Group.
- Drajat, Z. (1994). *Psikologi klinis*. Pustaka Pelajar.
- Gabbard, G. O. (2001). Psychiatry and the cinema. *American Journal of Psychiatry*, 158(3), 372–376.
- Gagne, R. M. (1985). *The conditions of learning*. Holt, Rinehart and Winston.
- Gilmer, B. (2007). *Anxiety: A guide to understanding and managing anxiety disorders*. Routledge.
- Gregerson, T. S. (2010). Cinema therapy: A new approach to working with adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 25(2), 251–274.
- Hamdorf, D., & Hall, C. (2011). The effects of cinema therapy on student engagement and motivation. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, 20(1–2), 5–23.
- Hartono, S. (2017). *Konseling: Teori dan praktik*. PT Rineka Cipta.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Kathryn, A., & David, A. (2011). Metaphor and meaning in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 147–155.

- Kemdikbud. (2020). *Kurikulum Merdeka: Konsep dan implementasi*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lofland, J. (1984). *Analyzing social settings: A guide to qualitative observation and analysis*. Wadsworth Publishing Company.
- Mulyasa, E. (2013). *Kurikulum pendidikan: Teori, praktik, dan pengembangan*. Remaja Rosdakarya.
- Muro, J. J., & Kottman, T. (2009). *Guidance and counseling in schools*. Cengage Learning.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Penerbit Andi.
- Prayitno. (2009). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. Rineka Cipta.
- Project Management Institute. (2013). *A guide to the project management body of knowledge (PMBOK guide)*. Project Management Institute.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Constable.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Santrock, J. W. (2017). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P. (2010). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. Wiley.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Slavin, R. E. (2006). *Educational psychology: Theory and practice*. Allyn & Bacon.
- Solomon, G. (2001). *Reel therapy: Using movies to explore social, emotional, and psychological issues*. Guilford Press.
- Solomon, G. (2017). Cinema therapy: Using movies in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 73(1), 15–25.
- Sukardi, D. K. (2013). *Bimbingan dan konseling di sekolah: Teori dan praktik*. PT Rineka Cipta.
- Supriyadi, D. (2019). Pembelajaran anatomi kerangka manusia: Membantu peserta didik menjadi lebih percaya diri dan siap untuk menghadapi tantangan dalam bidang kesehatan dan keselamatan. *Jurnal Pendidikan*, 10(1), 1–10.
- Suryabrata, S. (2017). *Psikologi klinis* (Edisi 2). Rajawali Pers.
- Tari, N. (2020). Pengaruh layanan konseling belajar terhadap kecemasan peserta didik menghadapi ujian kenaikan kelas di SMK BLK Bandar Lampung. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 12–20.