

## Efektivitas Layanan Konseling Individual dalam Mengatasi Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Medan

Riska Nurjannah Harahap<sup>1</sup>, Nurul Azmi Saragih<sup>2</sup>, Ratna Sari Dewi<sup>3</sup>,  
Atika Rahmadani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Profesi Guru

Universitas Muslim Nusantara Al-Washliyah Medan, Indonesia

Email: [riskanurjannah154@gmail.com](mailto:riskanurjannah154@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurulazmisaragih@umnaw.ac.id](mailto:nurulazmisaragih@umnaw.ac.id)<sup>2</sup>,  
[ratnasaridewi@umnaw.ac.id](mailto:ratnasaridewi@umnaw.ac.id)<sup>3</sup>, [atikarahmadani00@gmail.com](mailto:atikarahmadani00@gmail.com)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

Penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas layanan konseling individual dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Medan. Subjek penelitian berjumlah tiga orang siswa yang dipilih melalui asesmen awal dengan indikator kecemasan akademik tinggi. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data meliputi angket kecemasan akademik, observasi, dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan signifikan skor kecemasan akademik setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling individual. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual efektif dalam membantu siswa mengelola kecemasan akademik dan meningkatkan kesiapan belajar mereka.

Kata Kunci: Konseling Individual, Kecemasan Akademik, Layanan BK, Siswa SMP

### ABSTRACT

*This classroom action research aims to describe the effectiveness of individual counseling services in reducing academic anxiety among eighth-grade students at SMP Negeri 4 Medan. The subjects of this study were five students identified through initial assessments as having high levels of academic anxiety. The research was conducted over two cycles, involving the stages of planning, implementation, observation, and reflection. Data were collected through academic anxiety questionnaires, observations, and interviews. The results showed a significant decrease in academic anxiety scores following the implementation of individual counseling services. These findings indicate that individual counseling is effective in helping students manage academic anxiety and enhance their learning readiness.*

*Keywords: individual counseling, academic anxiety, guidance and counseling service, junior high school students*

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang tidak hanya mengembangkan aspek intelektual siswa, tetapi juga bertujuan untuk membentuk karakter dan stabilitas psikologis peserta didik. Dalam dunia pendidikan, keberhasilan belajar tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan berpikir logis, melainkan juga dipengaruhi oleh kondisi emosional dan mental siswa. Salah satu bentuk gangguan psikologis yang sering dialami siswa adalah kecemasan akademik, yaitu rasa khawatir berlebihan yang timbul dalam situasi yang berhubungan dengan tuntutan belajar seperti

ulangan, tugas sekolah, atau nilai yang harus dicapai. Menurut Yusuf, S. (2009) ketegangan psikologis semacam ini bisa berdampak langsung terhadap performa akademik siswa, seperti sulit fokus, kehilangan motivasi, dan bahkan menarik diri dari aktivitas belajar.

Menurut Sarason dan Mandler (1952) menggambarkan kecemasan akademik sebagai respon negatif terhadap tekanan belajar yang menyebabkan individu merasa tidak yakin dan gelisah ketika menghadapi kegiatan akademik. Sementara itu, menurut Alpert dan Haber (1960) menambahkan bahwa kecemasan ini dapat bersifat konstruktif atau justru menghambat, tergantung bagaimana siswa menyikapinya. Dalam konteks siswa kelas VIII, masa ini merupakan fase awal remaja yang ditandai dengan perubahan besar dalam aspek emosi, kognisi, dan sosial. Di usia ini, siswa menjadi lebih sensitif terhadap tuntutan akademik dan ekspektasi lingkungan sekitar, seperti guru maupun orang tua (Santrock, 2011).

Hasil observasi awal yang dilakukan di SMP Negeri 4 Medan menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas VIII mengalami gejala-gejala kecemasan akademik. Di antaranya tampak dari sikap gugup berlebihan saat menghadapi ujian, keengganan menghadiri mata pelajaran tertentu, serta kecenderungan untuk tidak fokus di kelas. Fenomena ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan pendampingan dan intervensi yang tepat agar kecemasan tersebut tidak mengganggu proses belajar dan perkembangan mereka secara menyeluruh.

Dalam ranah Bimbingan dan Konseling, layanan konseling individual menjadi salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan akademik. Layanan ini memungkinkan guru BK untuk berinteraksi langsung dan secara personal dengan siswa dalam suasana yang aman dan suportif. Menurut Gibson dan Mitchell (2011), konseling individual bertujuan memberikan ruang kepada siswa untuk mengenal dirinya, mengekspresikan masalah yang dihadapi, serta merumuskan solusi dengan bimbingan profesional. Proses ini membuka peluang bagi siswa untuk mengatasi hambatan psikologis yang berkaitan dengan aktivitas belajar.

Untuk mengkaji efektivitas layanan tersebut secara ilmiah, maka diperlukan suatu pendekatan penelitian yang mampu menjembatani praktik dan refleksi secara langsung. Salah satu pendekatan yang tepat adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), di mana guru sekaligus berperan sebagai peneliti yang merancang tindakan, melaksanakan, dan mengevaluasi intervensi berdasarkan masalah nyata yang ditemui di sekolah (Kemmis, S., & McTaggart, R.1988). Pendekatan ini dinilai sangat relevan dalam konteks Bimbingan dan Konseling, karena bersifat partisipatif dan adaptif terhadap kebutuhan siswa.

Secara teoretis, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi dalam bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam penanganan masalah psikologis siswa melalui layanan konseling individual. Sedangkan secara praktis, penelitian ini dapat dijadikan pedoman oleh guru BK dalam merancang layanan konseling yang lebih terarah dan sesuai kebutuhan peserta didik, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan belajar serta prestasi akademik siswa secara optimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh layanan konseling individual terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik pada siswa

kelas VIII di SMP Negeri 4 Medan. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus dengan berbagai tahap sistematis mulai dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, hingga refleksi. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: *"Sejauh mana layanan konseling individual efektif dalam membantu mengurangi kecemasan akademik siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Medan?"*. Untuk itu tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk mengetahui apakah konseling individual efektif dilakukan dalam mengatasi kecemasan akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Medan.

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bersifat reflektif dan partisipatif, dengan tujuan untuk memperbaiki praktik layanan konseling individual dalam mengatasi kecemasan akademik siswa. Model yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada konsep yang dikembangkan oleh Kemmis dan McTaggart (1988), yang terdiri dari empat tahap utama, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan tindakan (acting), observasi (observing), dan refleksi (reflecting). Keempat tahap ini dilakukan secara siklikal dalam dua siklus tindakan, dengan kemungkinan pengulangan berdasarkan kebutuhan yang muncul dari hasil refleksi setiap siklus.

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 4 Medan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025, dengan subjek penelitian yaitu siswa kelas VIII yang menunjukkan gejala kecemasan akademik berdasarkan hasil observasi awal dan asesmen kebutuhan. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive dengan kriteria seperti mudah cemas saat menghadapi ujian, kesulitan berkonsentrasi saat belajar, dan menghindari tugas-tugas akademik.

Data dikumpulkan melalui beberapa teknik, yaitu observasi, wawancara, dan skala kecemasan akademik. Observasi dilakukan untuk mencermati perubahan perilaku dan ekspresi emosional siswa selama dan setelah layanan konseling. Adapun wawancara digunakan untuk menggali pengalaman dan persepsi siswa terhadap kecemasan akademik yang mereka alami serta dampak dari layanan konseling yang diberikan.

Sementara itu, skala kecemasan akademik disusun berdasarkan indikator psikologis, kognitif, dan perilaku dari kecemasan belajar, serta divalidasi melalui uji ahli untuk memastikan validitas isi. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif dengan membandingkan hasil skala kecemasan sebelum dan sesudah tindakan pada masing-masing siklus, untuk melihat adanya penurunan tingkat kecemasan. Selain itu, analisis kualitatif dari data wawancara dan observasi digunakan untuk memperkuat temuan kuantitatif dan memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap proses perubahan yang dialami siswa. Penelitian ini bertujuan tidak hanya untuk mengetahui seberapa efektif layanan konseling individual, tetapi juga untuk memberikan kontribusi terhadap praktik Bimbingan dan Konseling di sekolah secara langsung dan kontekstual, sebagaimana disarankan oleh Gibson dan Mitchell (2011), bahwa konseling individual yang dilakukan dalam suasana suportif dan empatik mampu membantu siswa mengelola kecemasan dan membangun strategi coping yang sehat.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual dalam mengatasi kecemasan akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Medan. Subjek penelitian terdiri dari tiga siswa yang dipilih berdasarkan hasil observasi awal, wawancara dengan guru mata pelajaran, serta pengisian skala kecemasan akademik. Ketiga siswa menunjukkan gejala kecemasan akademik dalam bentuk gugup ekstrem saat menghadapi ujian, menarik diri saat pembelajaran, dan munculnya pikiran negatif terkait kemampuan akademik mereka.

Sebelum tindakan dilakukan (pra-siklus), seluruh subjek menunjukkan skor kecemasan akademik yang berada pada kategori tinggi berdasarkan skala yang telah divalidasi oleh ahli. Skor rata-rata kecemasan akademik siswa berada pada angka 78 dari 100, yang menunjukkan adanya tekanan belajar yang signifikan dan berpengaruh pada konsentrasi, motivasi, dan partisipasi siswa dalam proses belajar.

Pada siklus I, dilakukan tiga sesi layanan konseling individual dengan pendekatan kognitif-perilaku (*cognitive-behavioral counseling*). Dalam tahap ini, guru BK membantu siswa mengenali pikiran-pikiran negatif dan ketakutan irasional yang memicu kecemasan akademik mereka. Siswa juga diajarkan teknik relaksasi pernapasan dan *self-talk* positif. Hasil evaluasi akhir siklus I menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan akademik menjadi rata-rata 63 dari 100. Meskipun penurunan tersebut belum signifikan secara klinis, namun sudah tampak perubahan positif dari aspek afektif dan perilaku, seperti siswa mulai berani berbicara dalam diskusi kelas dan lebih siap menghadapi tugas.

Pada siklus II, intervensi difokuskan pada penguatan strategi koping dan restrukturisasi kognitif yang lebih mendalam. Guru BK dalam hal ini menggunakan teknik *guided discovery*, *thought record*, dan pelatihan *problem solving*. Di samping itu, siswa diajak merefleksikan perubahan yang telah dialami dan menuliskan progres mereka dalam jurnal pribadi. Hasil akhir menunjukkan skor kecemasan akademik rata-rata turun menjadi 48 dari 100, yang berarti siswa berada pada kategori kecemasan ringan. Observasi menunjukkan bahwa siswa tidak lagi menghindari pelajaran, mampu menyelesaikan tugas dengan mandiri, dan menunjukkan peningkatan motivasi serta kepercayaan diri.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas VIII. Hasil ini mendukung pernyataan Gibson dan Mitchell (2011) bahwa layanan konseling individual yang dilakukan dalam suasana empatik dan suportif memungkinkan siswa mengekspresikan diri, memahami masalahnya secara lebih jernih, dan menyusun strategi perubahan secara personal. Proses konseling memberikan ruang bagi siswa untuk merefleksikan tekanan belajar yang mereka alami dan mendapatkan bantuan profesional untuk mengelola kecemasan secara rasional dan sehat.

Menurut Sarason dan Mandler (1952), kecemasan akademik timbul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tuntutan akademik yang dihadapinya. Gejala yang ditimbulkan dapat berupa ketegangan fisik, gangguan pikiran, dan perilaku menghindar. Dalam penelitian ini, gejala tersebut tampak jelas pada siswa sebelum intervensi, yang mencerminkan kondisi psikologis yang rentan terhadap gangguan akademik. Setelah dilakukan intervensi melalui konseling individual,

ketiga aspek tersebut mengalami perbaikan, menunjukkan bahwa konseling berhasil membantu siswa mengembangkan cara berpikir dan berperilaku yang lebih adaptif.

Selain itu, temuan ini sejalan dengan konsep dari Alpert dan Haber (1960) yang membedakan antara kecemasan yang memfasilitasi (*facilitating anxiety*) dan kecemasan yang menghambat (*debilitating anxiety*). Setelah melalui dua siklus konseling, peserta didik mampu mengelola kecemasan mereka sedemikian rupa sehingga bukan lagi menjadi hambatan, melainkan pendorong untuk lebih siap menghadapi tantangan akademik. Dalam hal ini peserta didik tidak lagi dikuasai oleh ketakutan berlebihan terhadap nilai atau ujian, tetapi mulai memahami bahwa kecemasan bisa dikelola dan dijadikan sinyal untuk melakukan persiapan yang lebih baik.

Dalam konteks perkembangan remaja, peserta didik kelas VIII berada dalam fase pertumbuhan psikologis yang kompleks. Menurut Santrock (2011), remaja awal sedang berada dalam proses pembentukan identitas dan mulai menunjukkan kepekaan yang tinggi terhadap tuntutan sosial, termasuk tuntutan akademik dari guru dan orang tua. Oleh karena itu, tekanan belajar yang tidak tertangani dapat berdampak serius terhadap stabilitas emosi dan perkembangan kepribadian mereka. Intervensi berupa konseling individual sangat tepat digunakan karena bersifat personal, tidak menghakimi, dan fokus pada kekuatan internal siswa dalam menghadapi masalah.

Hasil ini juga mempertegas pentingnya pendekatan tindakan dalam praktik Bimbingan dan Konseling. Dengan menggunakan model Penelitian Tindakan Kelas sebagaimana dikemukakan Kemmis dan McTaggart (1988), guru BK dapat secara langsung merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi layanan berdasarkan masalah konkret di lapangan. Proses reflektif yang dilakukan setiap akhir siklus memungkinkan perbaikan layanan secara berkelanjutan dan kontekstual.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual yang dirancang dan dilaksanakan secara sistematis dalam kerangka PTK memiliki efektivitas yang nyata dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik. Hal ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa, tetapi juga pada peningkatan partisipasi dan performa belajar mereka secara keseluruhan.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilakukan dalam dua siklus, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Medan. Intervensi dilakukan dengan pendekatan kognitif-perilaku melalui sesi konseling terstruktur yang melibatkan teknik relaksasi, restrukturisasi kognitif, self-talk positif, serta penguatan strategi koping. Penurunan tingkat kecemasan akademik ditunjukkan dari skor skala kecemasan yang secara bertahap menurun dari kategori tinggi pada pra-siklus menjadi kategori sedang di akhir siklus I, dan akhirnya mencapai kategori rendah di akhir siklus II. Selain itu, terdapat perubahan positif dalam perilaku siswa, seperti peningkatan kepercayaan diri, kesiapan menghadapi tugas sekolah, dan keterlibatan aktif dalam kegiatan belajar.



Hasil ini memperkuat pandangan bahwa layanan konseling individual, apabila dirancang secara sistematis, empatik, dan sesuai kebutuhan siswa, dapat menjadi sarana efektif dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik. Penelitian ini juga menegaskan bahwa pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) relevan digunakan dalam praktik bimbingan dan konseling karena memungkinkan guru BK melakukan perbaikan layanan secara langsung berdasarkan masalah nyata di sekolah.

### Saran

Berdasarkan temuan penelitian, guru Bimbingan dan Konseling diharapkan lebih proaktif dalam memberikan layanan konseling individual kepada siswa yang mengalami kecemasan terkait akademik. Layanan ini terbukti membantu siswa dalam mengelola tekanan belajar secara lebih efektif dan meningkatkan kesiapan mereka dalam menjalani proses pembelajaran. Dukungan dari pihak sekolah juga sangat penting, khususnya dalam menyediakan fasilitas, waktu, dan lingkungan yang mendukung pelaksanaan konseling. Siswa juga perlu menyadari bahwa berbicara dengan guru BK merupakan langkah yang tepat ketika menghadapi kesulitan dalam belajar. Selain itu, peneliti selanjutnya dianjurkan untuk melanjutkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas atau dengan fokus pada permasalahan psikologis siswa lainnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alpert, R., & Haber, R. N. (1960). Anxiety in academic achievement situations. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 61(2), 207-215.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Introduction to Counseling and Guidance* (7th ed.). Boston: Pearson Education.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *The Action Research Planner*. Geelong: Deakin University Press.
- Santrock, J. W. (2011). *Adolescence* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sarason, I. G., & Mandler, G. (1952). Some correlates of test anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47(4), 810-817.
- Yusuf, S. (2009). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.