



Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Media Gambar Kartun terhadap Kecemasan Belajar Peserta Didik SMK Ma'arif 05 Kotagajah Lampung Tengah

Achmad Irfan Muzni¹, Agus Wibowo², Eri Lestari³

^{1,2,3}Jurusan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Metro

E-mail: irf_2007@yahoo.com¹, bowokhoirunnas_khairunnasgcc@rocketmail.com², Erilestari9@gmail.com³

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar peserta didik SMK Ma'arif 05 Kotagajah Lampung Tengah tahun pelajaran 2019/2020. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif eksperimen dengan *one Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian sebanyak 35 peserta didik. Sampel penelitian berjumlah 7 peserta didik dengan menggunakan tehnik *purposive* sampling. Instrument dalam pengambilan data menggunakan metode kuesioner model skala *Bogardus*. Analisis data yang digunakan yaitu uji t. Hasil perhitungan data adalah $t_{hitung} = 13,951 > t_{tabel} = 1,894$ dari signifikansi 0,05, selain itu diketahui bahwa terjadi peningkatan skor *pre-test* sebesar 30,2 dan *post-test* sebesar 17,1 sehingga terjadi penurunan skor sebanyak 13,1. Hal itu menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun berpengaruh positif terhadap kecemasan belajar peserta didik SMK Ma'arif 05 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020

Kata Kunci: *Konseling Kelompok; Media Gambar Kartun; Kecemasan Belajar*

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the positive effect of group counseling services using cartoon media on the learning anxiety in SMK Ma'arif 05 Kotagajah, Central Lampung in Academic Year 2019/2020. This study used a quantitative experimental design with one Group Pretest-Posttest Design. The study population was 35 students. The research sample consisted of 7 students using purposive sampling techniques. The instrument in data collection used the Bogardus scale model questionnaire method. Analysis of the data used is the t test. The results of the calculation of the data are $t_{value} = 13.951 > t_{table} = 1.894$ from the significance of 0.05, in addition it is known that an increase in pre-test scores of 30.2 and post-test of 17.1 resulting in a decrease in scores of 13.1. It shows that group counseling services using cartoon media have a positive effect on student learning anxiety in SMK Ma'arif 05 Kotagajah, Central Lampung in Academic Year 2019/2020

Keywords: *Group Counseling Services ;Cartoon Media; Learning Anxiety.*

PENDAHULUAN

Peserta didik ditujukan sebagai sebuah subjek didalam proses pendidikan yang ada disekolah, yang memiliki keragaman karakteristik yang berbeda-beda, sehingga dapat memunculkan perbedaan-perbedaan antara peserta didik yang satu dengan yang lainnya. Proses pembelajaran disekolah dengan berbagai karakteristik seperti mampu mengikuti pembelajaran di sekolah dengan baik tanpa mengalami



kesulitan, dan tidak mampu mengikuti pembelajaran dengan baik karena mengalami berbagai masalah, salah satunya yaitu kecemasan.

Kecemasan adalah suatu kondisi emosi yang dialami oleh seseorang yang merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan merupakan suatu pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak menentu. Perasaan yang tidak menentu yang dialami peserta didik, pada suatu saat akan menghambat kinerja mereka secara serius, khususnya pada saat mereka akan dihadapkan dengan tes atau ujian. Peserta didik yang mengalami kecemasan belajar akan merasa tidak percaya diri, perasaan khawatir dan mempunyai perasaan takut sehingga berdampak pada pencapaian prestasi yang tidak sesuai dengan harapan. Kecemasan pada dasarnya suatu reaksi dalam diri terhadap suatu ancaman yang tidak menentu. Adapun ciri-ciri peserta didik mengalami kecemasan dalam belajar menurut Kristiyanto (2013:4) yaitu “selalu merasa bimbang, ragu-ragu, berkeringat, dan konsentrasi menurun”.

Beberapa hal yang mendorong peserta didik mengalami kecemasan belajar seperti stres dan trauma. Stres terjadi karena peserta didik yang tidak mampu mengalami tekanan emosi yang berlebihan. Stres yang dialami peserta didik di sekolah terjadi akibat adanya tuntutan kurikulum yang semakin padat yang berlaku di sekolah. Sedangkan trauma yang menyebabkan kecemasan belajar dapat terjadi akibat pengalaman yang pernah dialami peserta didik misalnya dalam mata pelajaran tertentu peserta didik mendapatkan nilai dibawah rata-rata sehingga menimbulkan kecemasan belajar dalam diri peserta didik. Menurut Nevid (dalam Aminullah,2013:17) menjelaskan beberapa faktor penyebab dari kecemasan yaitu “Faktor individu adalah faktor yang timbul dalam diri sendiri seperti ketakutan dan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, ketakutan akan kehilangan control, atau perasaan yang tidak dapat mengendalikan apapun”.

Prasurvei yang peneliti lakukan di SMK Ma’arif 05 Kotagajah Lampung Tengah pada tanggal 28 sampai dengan 29 November 2019 dengan wawancara terhadap guru bimbingan konseling dan guru mata pelajaran ditemukan terdapat peserta didik yang mengalami keadaan sebagai berikut: a) merasa gelisah dan cemas serta anggota tubuh gemetar dan berkeringat pada saat melaksanakan pembelajaran



di kelas, b) menghindari mata pelajaran tertentu yang dianggap sulit, c) merasa takut yang berlebihan pada saat membayangkan hasil ujian.

Berdasarkan gambaran keadaan itu mengidentifikasi peserta didik tersebut mengalami kecemasan belajar. Kecemasan belajar perlu diberi perhatian dan solusi. Untuk mengurangi kecemasan belajar dapat dilakukan melalui layanan bimbingan konseling. Bimbingan konseling dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling, yang diharapkan mampu membantu peserta didik dalam menyelesaikan permasalahan yang dapat menghambat tugas-tugas perkembangan peserta didik.

Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang akan digunakan untuk mengurangi kecemasan belajar peserta didik adalah konseling kelompok. Heru Mugiarto (dalam Pranoto, 2018:11) mengatakan bahwa “Layanan konseling kelompok adalah layanan konseling yang diselenggarakan dalam suasana kelompok”. Pentingnya layanan konseling kelompok yang diberikan guru Bimbingan dan Konseling terhadap peserta didik guna mengatasi masalah yang bersifat pribadi dan diberikan melalui diskusi kelompok yang bersifat pencegahan, penyembuhan suatu masalah yang dihadapi peserta didik.

Supaya lebih efektif dalam memberikan layanan konseling kelompok mengenai kecemasan belajar, maka dalam kegiatan layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun. Anggasari (2012:24) “gambar kartun adalah suatu wujud ekspresi yang bermaksud melucu, menyindir, dan mengkritik”. Media gambar kartun menggabungkan unsur gambar dan kata-kata dengan bentuk yang unik, lucu dengan maksud digunakan untuk menyampaikan materi layanan. Sehingga diharapkan dengan media layanan konseling kelompok tersebut peserta didik akandapat bekerjasama mencari solusi dari permasalahan kecemasan belajar yang dimilikinya.

Berdasarkan penemuan masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Media Gambar Kartun terhadap Kecemasan Belajar Peserta Didik SMK Ma’arif 05 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020”.



Penelitian ini dilaksanakan dengan maksud untuk menerapkan layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar peserta didik SMK Ma'arif 5 Kotagajah Lampung Tengah. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain eksperimen dengan *one group pre-test post-test design*. Arikunto (2013:27) “menjelaskan pendekatan kuantitatif adalah metode yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya”. Sedangkan menurut Sugiyono (2017:72) menjelaskan metode eksperimen adalah “metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan”. Berkaitan dengan rancangan penelitian eksperimen menggunakan $O_1 \times O_2$.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* atau mengambil sampel berdasarkan pertimbangan tertentu. Menurut Margono (2010:125) teknik sampling adalah “cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sampel yang representatif. Menurut Morris (2012:117) *purposive sampling* “sampel yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu Yang menjadi pertimbangan dalam pemilihan sampel ini adalah yang mengalami masalah kecemasan belajar. Informasi tersebut didapat berdasarkan wawancara guru bimbingan dan konseling dan guru mata pelajaran, menyebar angket kecemasan belajar. Penelitian ini mengungkap data mengenai kecemasan belajar yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode angket.

Penelitian ini, data mentah akan memberi arti bila dianalisis dan ditafsirkan. Data tersebut akan dianalisis dengan mengelola dan menganalisa data dengan membandingkan nilai-nilai *pre-test* dan *post-test*. Untuk menganalisis hasil eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan menggunakan rumus uji-t dengan rumus sebagai berikut:



$$t_{\text{hitung}} = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}} \quad (1)$$

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan *pretest* dan *posttest*

xd = Deviasi masing-masing subjek

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

n = Sampel

d.b = Ditentukan dengan n-1

Jika $t_{\text{hitung}} \geq t_{\text{tabel}}$, maka ada pengaruh positif layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar SMK Ma'arif 05 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020.

Jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$, maka tidak ada pengaruh positif layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar SMK Ma'arif 05 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, data kuantitatif yang diperoleh dari hasil pemberian angket. Data tersebut diperoleh setelah melakukan layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun yang pertama, kedua dan ketiga pada peserta didik kelas X Farmasi SMK Ma'arif 5 Kotagajah. Penurunan kecemasan belajar peserta didik dilihat dari perbedaan nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Untuk melihat perbedaan tersebut diberikan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun dengan harapan akan terjadi penurunan terhadap kecemasan belajar peserta didik.

Tabel 1. Kategori Skor *Pre-test* Kecemasan Belajar

Rentang Skor	Frekuensi	%	Kriteria
0- 7	0	0%	Sangat Rendah
8 – 15	0	0%	Rendah
16 – 23	1	14%	Sedang
24 –31	4	58%	Tinggi
32 – 40	2	28%	Sangat Tinggi
Jumlah		100 %	

Hasil *Pre-test* diketahui bahwa kecemasan belajar peserta didik yang berada pada kategori sangat tinggi sejumlah 2 peserta didik dengan persentase 28%, kecemasan belajar peserta didik yang berada pada kategori tinggi sejumlah 4 peserta didik dengan persentase 58%, kecemasan belajar peserta didik yang berada pada kategori sedang sejumlah 1 peserta didik dengan persentase 14%.

Pelaksanaan *treatment* untuk mengentaskan masalah kecemasan belajar yang dialami peserta didik peneliti memberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan media gambar kartun sebanyak 3 kali dengan membahas masalah yang dialami peserta didik terkait kecemasan belajar.



Gambar 1. *Treatment* ke-1



Gambar 4. Media *Treatment* ke-1



Gambar 2. Treatment ke-2



Gambar 5. Media Treatment ke-2



Gambar 3. Treatment ke-3



Gambar 6. Media Treatment ke-3

Tabel 2. Kategori Skor *Post-test* Kecemasan Belajar

Rentang Skor	Frekuensi	%	Kriteria
0- 7	1	14%	Sangat Rendah
8 – 15	3	43%	Rendah
16 – 23	3	43%	Sedang
24 –31	0	0%	Tinggi
32 – 40	0	0%	Sangat Tinggi
Jumlah		100 %	

Sedangkan hasil *Post-test* diketahui bahwa kecemasan belajar peserta didik yang berada pada kategori sangat rendah sejumlah 1 peserta didik dengan persentase 14%, kecemasan belajar peserta didik yang berada pada kategori rendah sejumlah 3 peserta didik dengan persentase 43%, kecemasan belajar peserta didik yang berada pada kategori sedang sejumlah 3 peserta didik dengan persentase 43%.



Tabel 3. Data Pre-test dan Post-test

No	Responden	Skor Pre-test	Skor Post-test	Gain (d) Pre-test dan Post-test
1	AH	36	23	13
2	EN	22	7	15
3	IP	31	15	16
4	RR	30	15	15
5	RN	28	15	13
6	SR	31	22	9
7	TA	34	23	11
N = 7		$\sum = 212$ $X_2 = \frac{\sum}{n} = \frac{212}{7} = 30,2$	$\sum = 120$ $X_2 = \frac{\sum}{n} = \frac{120}{7} = 17,1$	$\sum d = 92$ $Md = \frac{\sum}{n} = \frac{92}{7} = 13,1$

Hasil di atas menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar peserta didik. Berdasarkan skor *pre-test* diperoleh rata-rata 30,2 sedangkan skor *post-test* diperoleh rata-rata sebesar 17,1 dengan selisih skor *pre-test* dan *post-test* yaitu 13,1.

Tabel 4. Perhitungan xd dan xd^2

No	Responden	D	Md	$Xd = D - Md$	Xd^2
1	AH	13	13,1	-0,1	0,1
2	EN	15	13,1	1,9	3,61
3	IP	16	13,1	2,9	8,41
4	RR	15	13,1	1,9	3,61
5	RN	13	13,1	-0,1	0,1
6	SR	9	13,1	-4,1	16,81
7	TA	11	13,1	-2,1	4,41
N = 7		92	92		37,05

Pengujian hipotesis menggunakan rumus uji-t sebagai berikut:

$$t_{hitung} = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}} \quad (2)$$

$$t_{hitung} = \frac{13,1}{\sqrt{\frac{37,05}{7(7-1)}}}$$



$$t_{hitung} = \frac{13,1}{\sqrt{\frac{37,05}{42}}}$$

$$t_{hitung} = \frac{13,1}{\sqrt{0,8821}}$$

$$t_{hitung} = \frac{13,1}{0,939}$$

$$t_{hitung} = 13,951$$

Keterangan:

- t_{hitung} = Hasil eksperimen *pre-test* dan *post-test one group design*
 Md = Mean dari perbedaan *pretest* dengan *posttest*
 xd = Deviasi masing-masing subjek
 $\sum x^2d$ = Jumlah kuadrat deviasi
 n = Subjek pada sampel
 $d.b$ = ditentukan dengan $n-1$

Penelitian menggunakan taraf signifikan (α) sebesar 0,05 yang juga disebut sebagai taraf arti atau taraf nyata. Maka, peneliti hipotesis diterima sebesar 95% dan terjadi peluang kesalahan 5%. Hal ini berarti kira-kira sebesar 5% terjadi peluang kesalahan dengan menolak hipotesis yang seharusnya diterima. Kriteria pengujian H_0 tolak jika $t_{hitung} > t_{tabel}$. Hasil uji beda diperoleh $t_{hitung} = 13,951 > 1,894$ dari signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan ($dk = n-1 = 7-1 = 6$), dengan demikian H_0 ditolak dan H_i diterima. Maka, ada pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar peserta didik SMK Ma'arif 05 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020.

B. Pembahasan

Setelah melakukan analisis data yang terkumpul tentang variabel layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar peserta didik SMK Ma'arif 05 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020, maka diperoleh hasil penelitian yaitu kecemasan belajar peserta didik pada



pre-test berada pada kategori skor sangat tinggi dengan rentang skor 32-40 sejumlah 2 peserta didik dengan persentase 28%, kategori skor tinggi dengan rentang skor 24-31 sejumlah 4 peserta didik dengan persentase 58%, dan kategori skor sedang dengan rentang skor 16-23 sejumlah 1 peserta didik dengan persentase 14%. Sedangkan kecemasan belajar peserta didik pada *post-test* berada pada kategori sangat rendah dengan rentang skor 0-7 sejumlah 1 peserta didik dengan persentase 14%, kategori skor rendah dengan rentang skor 8-15 sejumlah 3 peserta didik dengan persentase 43%, dan kategori skor sedang dengan rentang skor 16-23 sejumlah 3 peserta didik dengan persentase 43%.

Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan oleh peneliti memperoleh data bahwa permasalahan kecemasan belajar peserta didik masih tinggi, Hal ini terbukti dari hasil rata-rata nilai *pre-test* sebesar 30,2 dengan permasalahan yang dominan muncul terdapat pada indikator 1. Fisik, yaitu kegelisahan dan kegugupan di dalam kelas, 2. Behavior, yaitu perilaku melekat dan dependen 3. Kognitif, yaitu ketakutan dalam mengerjakan soal, berpikir semuanya terasa sangat membingungkan, susah berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran. Setelah melakukan *pre-test* dan memberikan pelaksanaan layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar, maka dilakukan *post-test*. Hasil *post-test* yang dilakukan mengalami penurunan pada indikator fisik, behavior, dan kognitif dengan mendapatkan hasil rata-rata sebesar 17,1 dengan angka selisih perubahan antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 13,1.

Pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar peserta didik berdasarkan analisis dari hasil uji hipotesis diketahui bahwa ada pengaruh dari layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar peserta didik. Pengaruh layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar dalam penelitian menggunakan taraf signifikan (α) sebesar 0,05 yang juga disebut sebagai taraf arti atau taraf nyata. Maka, hipotesis diterima sebesar 95% dan terjadi peluang kesalahan sebesar 5%. Hal ini berarti kira-kira sebesar 5% terjadi peluang kesalahan dengan menolak hipotesis yang seharusnya diterima. Kriteria pengujian tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, dan hasil uji beda diperoleh perhitungan $t_{hitung} = 13,951 > t_{tabel} = 1,894$ dari signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan ($db = N - 1 = 7 - 1 = 6$), dengan demikian



Ho ditolak dan Hi diterima. Ini berarti ada hubungan yang nyata penggunaan layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar sedang menjadi sangat rendah. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar peserta didik SMK Ma'arif 05 Kotagajah Lampung Tengah Tahun Pelajaran 2019/2020 diterima.

Kecemasan belajar merupakan kondisi yang dialami peserta didik ketika belajar di sekolah yang ditandai dengan perasaan tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui". Layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun adalah layanan yang diselenggarakan dalam suasana kelompok terhadap peserta didik guna mengatasi masalah dengan menggunakan media gambar kartun menggabungkan unsur gambar dan kata-kata dengan bentuk yang unik, lucu dengan maksud digunakan untuk menyampaikan materi layanan. Melalui layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar yang telah dilakukan peneliti mengalami perubahan yang positif. Hal ini terlihat dari perubahan dalam setiap aspeknya yaitu fisik, kognitif, dan behavior.

Layanan konseling kelompok memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengatasi masalah yaitu gelisah pada saat belajar, kurang percaya diri dalam mengerjakan soal, dan sulit memahami mata pelajaran melalui diskusi kelompok. Senada dengan tujuan layanan konseling kelompok menurut Prayitno (2013:320) bahwa tujuan layanan konseling kelompok berfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta layanan.

Supaya pemberian layanan konseling kelompok dapat lebih efektif peneliti menggunakan media gambar kartun karena media gambar kartun berfungsi sebagai penyeimbang antara hiburan dengan ketertarikan memahami makna yang disampaikan, meningkatkan motivasi dan minat belajar, serta cermin yang dapat memantulkan tingkah laku secara pribadi maupun sosial. Senada dengan pendapat menurut Dwiharyadi (2016:47) gambar kartun merupakan suatu penyampaian pesan untuk memberikan reaksi seseorang dalam mengeluarkan tanggapan-tanggapan yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk membuat suatu keputusan. Media gambar kartun berfungsi sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan motivasi belajar karena



dapat menjadi penyampai pesan (materi pelajaran) yang menarik sehingga peserta didik akan berusaha menangkap isi pesan serta pelajaran yang terkandung dalam kartun tersebut.

Layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun merupakan layanan yang terencana dan disusun dalam rangka pemecahan masalah kecemasan belajar. Treatment ini diberikan kepada peserta didik yang mengalami masalah kecemasan belajar dengan memberikan layanan yang telah diprogramkan dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat dikatakan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun berpengaruh terhadap kecemasan belajar peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan belajar pada peserta didik mengalami penurunan yang signifikan setelah peserta didik mendapatkan perlakuan berupa layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Setelah melakukan analisis terhadap data penelitian pada variabel Layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun terhadap kecemasan belajar peserta didik, serta pembahasan terhadap hasil penelitian, maka dapat disimpulkan variabel layanan konseling kelompok menggunakan media gambar kartun berpengaruh untuk menurunkan kecemasan belajar berdasarkan indikator permasalahan 1. Fisik, yaitu kegelisahan dan kegugupan di dalam kelas, 2. Behavior, yaitu perilaku melekat dan dependen 3. Kognitif, yaitu ketakutan dalam mengerjakan soal, berpikir semuanya terasa sangat membingungkan, susah berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran peserta didik di SMK Ma'arif 05 Kotagajah, dapat dilihat dari hasil *pre-test* dengan skor rata-rata sebesar 30,2 dan hasil *post-test* menunjukkan penurunan dengan skor rata-rata sebesar 17,1 dengan selisih perbedaan sebesar 13,1.



B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dapat direkomendasikan saran yaitu:

1. Bagi Guru BK

- a. Sebaiknya guru BK sering memberikan layanan kepada peserta didik supaya dalam proses belajar di Sekolah peserta didik tidak mengalami hambatan-hambatan yang dapat mempengaruhi prestasi seperti kecemasan belajar.
- b. Guru bimbingan dan konseling lebih meningkatkan kreatifitas mengenai media yang akan digunakan dalam layanan untuk menurunkan kecemasan belajar peserta didik.

2. Bagi Peserta Didik

Sebaiknya peserta didik lebih aktif lagi untuk mengikuti layanan bimbingan dan konseling agar permasalahan peserta didik dapat teratasi dan tidak mengalami hambatan-hambatan lagi dalam proses belajar di Sekolah.

3. Bagi Sekolah

Sebaiknya pihak Sekolah lebih memfasilitasi sarana dan prasarana agar tercapainya tujuan layanan bimbingan dan konseling di Sekolah.

4. Bagi Penelitian Lain

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian terhadap kecemasan belajar dapat menggunakan media lain untuk mengatasi masalah kecemasan belajar.

DAFTAR PUSTAKA

Aminullah, M. A. (2013). Kecemasan antara siswa SMP dan santri pondok pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 205-215.

Anggasari, T. (2012). *Peningkatan Kemampuan Menulis Karangan Narasi Melalui Penggunaan Media Gambar Kartun Di Kelas V MI Muhammadiyah Kramat* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Purwokerto).

Arikunto, Suharmini. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Dwiharyadi, A., (2016). Penggunaan Media Gambar Kartun Dalam Upaya Meningkatkan Pemahaman Mata Kuliah Auditing. In *National Conference Of Applied*



Kristianto. (2013). Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Dengan Pembagian Kelompok Berdasarkan Metode Friendship Group Dan Random Group Di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 1(2)*, 113-118.

Margono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Morissan, M.A. (2012). *Metode penelitian survei*. Jakarta: Kencana.

Pranoto, Hadi. (2018). *Bahan Ajar Mata Kuliah Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Metro: Universitas Muhammadiyah Metro.

Prayitno. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka cipta.

Sugiyono.(2017). *Metode penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: PT. Alfabeta