

## EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS XI MAN CIMAHI

Zahra Fauziah<sup>1</sup>, Muhammad Rezza Septian<sup>2</sup>, Lenny Nuraeni<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Zahrafauziah924@gmail.com, <sup>2</sup> rezza.septian25@gmail.com, <sup>3</sup> lennynuraeni86@ikipsiliwangi.ac.id

IKIP Siliwangi

### Abstract

*This research aims to determine the effectiveness of the process of implementing group guidance services with self-management techniques on the academic anxiety of class XI students at MAN Cimahi. This research method is a mix method using the explanatory sequential design with one group pre-test post-test design. This sampling technique uses random sampling technique. Random sampling technique is taking samples from a population at random without paying attention to the strata in the population and each member of the population has the same opportunity to be sampled. The subjects in this research were class XI students at MAN Cimahi with a population of 140 students and a sample consisting of 14 students. Data collection used in this research used academic anxiety instruments. Analysis of the data used in this research used a paired t test with the help of the SPSS version 25 program. Based on the paired t test, the value was  $0.000 < 0.05$ , indicating that the  $H_0$  hypothesis was rejected and the  $H_a$  hypothesis was accepted, which means that there is an influence on group guidance services with Self-management techniques to reduce the level of academic anxiety of class XI MAN Cimahi students. The process of implementing group guidance services using self-management techniques was carried out in 3 sessions and the obstacles faced by students and BK teachers were limited time and at the first meeting students still felt embarrassed to ask questions and express opinions. So it can be concluded that the effectiveness of group guidance services using self-management techniques on the academic anxiety of class XI MAN Cimahi students is quite effective.*

**Keywords:** Academic Anxiety, Group Tutoring, Self-Management

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pada proses penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap kecemasan akademik peserta didik kelas XI di MAN Cimahi. Metode penelitian ini adalah *mix method* menggunakan *the explanatory sequential design* dengan *one group pre-test pos-test design*. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *random sampling*. teknik *random sampling* merupakan pengambilan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di MAN Cimahi dengan populasi 140 orang siswa dan sampel yang terdiri dari 14 orang siswa. Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan instrumen kecemasan akademik. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *paired t test* dengan bantuan program SPSS versi 25. Berdasarkan uji *paired t test* bernilai  $0,000 < 0,05$  menunjukkan pada hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh terhadap layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk

mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas XI MAN Cimahi. Proses penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dilaksanakan sebanyak 3 sesi dan kendala yang dihadapi oleh siswa dan guru BK yaitu keterbatasan waktu serta pada pertemuan pertama siswa masih merasa malu untuk bertanya dan mengeluarkan pendapat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* terhadap kecemasan akademik peserta didik kelas XI MAN Cimahi bersifat cukup efektif.

**Kata Kunci:** Kecemasan Akademik, Bimbingan Kelompok, *Self-Management*

---

## PENDAHULUAN

Saat ini banyak siswa yang mengalami berbagai perubahan fisik dan psikis selama ini, siswa juga berubah secara kognitif dan mulai bisa berfikir abstrak seperti orang dewasa. Selama masa ini, siswa mulai terpisah secara emosional dari orang tua mereka untuk memenuhi peran sosial baru mereka sebagai orang dewasa. Priode ini berlangsung secara global untuk usia 12-22 tahun. Dalam proses belajar, siswa sering menghadapi banyak hal dalam rangka menyelesaikan tanggung jawabnya, salah satunya adalah *academic anxiety*. Kecemasan yang normal memotivasi siswa dan mememberdayakan mereka untuk menyelesaikan tugas atau bekerja lebih baik tepat waktu. Namun, Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berdampak negatif terhadap perkembangan akademik siswa (Madoni *et al*, 2018). Permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa secara akademik menimbulkan rasa tidak aman bagi siswa dalam memenuhi tugas dan tanggung jawab.

Fenomena kecemasan akademik pada peserta didik dapat dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijaya, dkk pada tahun (2019) memperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan belajar pada peserta didik memiliki kemampuan akademik rendah kelas X SMK Negeri Palembang, 35% dalam kategori sangat rendah (SR), 49% kategori rendah (R). 16% dalam kategori tinggi (T), dan 0% dalam kategori sangat tinggi (ST). jadi penelitian Wijaya, dkk ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan peserta didik dalam kemampuan akademik berada dalam kategori cukup cemas karena masih banyak peserta didik yang membutuhkan dorongan dari guru pembimbing, orang tua serta guru mata pelajaran.

Kasus lain yang ditemukan oleh peneliti Ningrum, D. S. A., & Andriani, E. (2020), yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan siswa menghadapi ujian, dukungan sosial yang didapatkan siswa dirasa sangat puas karena orang disekitar siswa dapat membantu siswa dalam mengatasi kecemasan yang dialami dalam menghadapi ujian, kecemasan yang

dialami siswa cenderung rendah karena siswa merasa tenang dan tentram menjalani ujian dengan adanya dukungan sosial dari orang tua, keluarga, dan teman.

Masih ditemukan peserta didik yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi dalam belajar, diantaranya merasa tertekan dengan sistem pembelajaran, model pembelajaran yang monoton sehingga membuat peserta didik merasa jenuh, merasa malu dan takut ketika berada di depan kelas, banyaknya tugas membuat peserta didik menjadi stress, gelisah ketika akan menghadapi ujian, merasa cemas ketika akan setor hafalan. Kecemasan akademik dapat menghambat peserta didik untuk berkonsentrasi dalam belajar, dan dapat menurunkan nilai prestasi. Dampak yang ditimbulkan dari kecemasan akademik pada masa peserta didik tersebut dalam proses pembelajaran menjadi terhambat, sehingga perlu diatasi melalui intervensi bimbingan dan konseling yang berkaitan dengan aspek akademik.

Masalah kecemasan akademik pada peserta didik membutuhkan upaya bantuan yang tepat. Bimbingan dan konseling yang merupakan bagian dari Pendidikan memegang peranan penting dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi peserta didik dalam fase pengembangan potensi dirinya. Upaya bimbingan dan konseling diberikan untuk mengatasi hambatan yang mungkin dihadapi peserta didik terkait dengan kegiatan akademiknya seperti menyelesaikan tugas, berbicara di depan kelas, mengikuti pelajaran tambahan, berdiskusi dengan teman, dan lain sebagainya. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan dalam rangka melakukan pencegahan terkait masalah peserta didik merupakan layanan responsif.

Hal ini karena kecemasan akademik berkaitan dengan cara berfikir peserta didik yang tidak rasional. Sehingga pikiran tersebut mempengaruhi proses belajar dalam segi perasaan dan tindakan yang diekspresikan peserta didik. Layanan yang diberikan kepada peserta didik untuk memungkinkan mereka mengelola rangsangan yang datang dan merespon pikiran dan perilaku positif adalah layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management*.

Spielberger (Fauziah *et al.*, 2018) dan Ottens (Sari & Winingsih, 2021) mengungkapkan bahwa kecemasan akademik adalah reaksi emosional yang tidak menyenangkan disertai dengan perubahan pada sistem saraf otonom yang ditimbulkan oleh individu terhadap situasi tertentu dan ditafsirkan sebagai ancaman atau bahaya. *Trait anxiety* adalah ciri atau karakteristik individu yang cukup stabil yang mengarahkan

individu untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman, dan *state anxiety* merupakan reaksi emosi sementara yang timbul pada seseorang dalam situasi dan waktu tertentu.

MAN Cimahi merupakan Lembaga Pendidikan dan pengajaran tingkat menengah atas dengan membentuk akibat dari terganggunya pola pemikiran, respon tubuh, dan pola perilaku karena kemungkinan prestasi yang diperlihatkan oleh peserta didik terlihat buruk ketika menyerahkan tugas akademiknya. Valiante, G dan Pajares (Sari & Winingsih, 2021) berpendapat bahwa kecemasan akademik merupakan gangguan psikologis yang dapat mempengaruhi pola pemikiran dan perilaku peserta didik.

Bimbingan kelompok menurut Prayitno & Amti (2009) adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok. Bimbingan kelompok menurut Tohirin (Saputro, 2020: 137) adalah suatu cara untuk memberikan bantuan kepada siswa melalui kegiatan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa yang diharapkan mampu mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan bagi dirinya sendiri. Menurut Surkandi (Saputro, 2020: 137) bimbingan kelompok merupakan layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu terutama dari pembimbing/konselor yang berguna untuk menunjang kehidupannya sehari-hari baik individu maupun pelajar, anggotakeluarga dan masyarakat serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Lenny, dkk (2020) menjelaskan sekolah adalah pusat peradaban, tempat dimana anak-anak belajar bagaimana hidup di dunia, salah satu tempat berlangsungnya pendidikan. Profesi guru sebagai bagian penting dari pendidikan, dimana guru adalah pencetak nusa bangsa. Salah satu kompetensi yang harus dimiliki guru adalah kompetensi pedagogik. Guru yang berkompeten menyadari dan memahami bahwa anak adalah pusat belajar, dimana anak sebagai subyek dalam proses pendidikan itu sendiri. Pendidik dengan kompetensi pedagogik yang baik memiliki pemahaman yang mendalam tentang bagaimana kecemasan akademik dapat mempengaruhi siswa. Mereka mampu mengenali tanda-tanda kecemasan seperti penurunan motivasi, ketidaknyamanan dalam situasi evaluasi, atau ketidakmampuan untuk fokus. Maka dari itu pendidik dengan kompetensi pedagogic yang kuat dapat memainkan peran krusial dalam mengelola dan mengurangi

dampak kecemasan akademik pada siswa, serta membangun lingkungan belajar yang mendukung untuk pertumbuhan dan perkembangan akademik yang optimal.

Rezza, dkk (2023) menjelaskan bahwa motivasi memiliki pengaruh sangat besar dalam kegiatan belajar yang dapat menunjang siswa dalam mencapai hasil belajar yang baik, apabila siswa tidak memiliki motivasi belajar maka siswa tidak akan optimal dalam melakukan kegiatan belajar. Maka dari itu terdapat keterkaitan antara motivasi belajar dengan kecemasan akademik, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar seseorang. Ketika seseorang mengalami kecemasan terkait dengan performa akademik mereka, hal tersebut dapat mengurangi motivasi mereka untuk belajar. Kecemasan ini bisa berasal dari berbagai faktor seperti tekanan untuk mencapai standar tertentu, ketakutan akan kegagalan, atau perasaan tidak mampu. Oleh karena itu, penting untuk mengelola kecemasan akademik dengan cara yang sehat agar tidak menghambat motivasi belajar seseorang, hal ini bisa melibatkan strategi seperti mencari dukungan sosial, mengembangkan keterampilan manajemen stress, dan merumuskan tujuan belajar yang realistis serta terukur.

Dalam penelitian ini yang menjadi fokus penelitian adalah bimbingan kelompok melalui teknik *Self-Management*. Selain teknik yang cocok, teknik ini juga memiliki keterbaruan dari penelitian sebelumnya. Siswa diajak untuk berpikir secara kreatif dan bebas tanpa mengkritik ide-ide yang dimiliki oleh anggota kelompoknya. *Self-Management* merupakan keterampilan dalam mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna Gie (2000:77). Sejalan dengan Gie, Astriani (2010:13) menyatakan bahwa *Self-Management* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur berbagai unsur di dalam diri individu seperti pikiran, perasaan, dan perilaku. Tujuan dari penelitian yang dilakukan peneliti adalah mengetahui penerapan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik peserta didik kelas XI MAN Cimahi. Diharapkan nantinya layanan dalam bimbingan secara kelompok dengan penggunaan teknik *self-management* ini bisa dijadikan sebagai alternative pelaksanaan fungsi preventif bimbingan dan konseling di sekolah bagi kecemasan akademik peserta didik.

## METODE

Metode ini digunakan sebagai pendekatan terhadap penelitian ini. Dalam penelitian kuantitatif menurut S. Margono (Samsu, 2017:125) merupakan suatu siklus untuk mengembangkan informasi yang melibatkan informasi dalam bentuk angka agar dapat menemukan data yang dibutuhkan tentang apa saja yang perlu diketahui. Penelitian kuantitatif pada kajian ini menerapkan kuasi eksperimen *nonequivalent control group design*, diantaranya kelompok eksperimen diberikan perlakuan/*treatment* dan kelompok kontrol dijadikan kelompok pembandingan dan tidak diberikan perlakuan/ *treatment*. Kuasi eksperimen dilakukan untuk dapat mengetahui perbandingan tingkat kecemasan akademik sebelum dan sesudah diberikan *treatment*. Menggunakan kuasi eksperimen hasil penelitian akan lebih akurat karena dapat memberikan perbandingan pada siswa yang diberikan *treatment* dan sesudah diberikan *treatment*. Menggunakan kuasi eksperimen hasil penelitian akan lebih akurat karena dapat memberikan perbandingan pada siswa yang diberikan *treatment* dan yang tidak. Adapun pola untuk penelitian pada kuasi eksperimen disajikan pada tabel 1.

**Tabel 1.** Kuasi Eksperimen *Nonequivalent Control Group Design*

| Kelompok        | Tes Awal       | Pemberian Layanan | Pemberian Tes Akhir |
|-----------------|----------------|-------------------|---------------------|
| Kel. Eksperimen | X <sub>1</sub> | X <sub>2</sub>    | X <sub>3</sub>      |
| Kel. Kontrol    | X <sub>1</sub> | -                 | X <sub>3</sub>      |

Berdasarkan tabel 1. Populasi pada kajian ini sebagai wilayah generalisasi berkarakteristik sama adalah peserta didik kelas XI MIPA di MAN Cimahi. Metode pada pengambilan jumlah sampel ialah *simple random sampling*. Metode acak sederhana menurut Danuri dkk. (2019:95) adalah metode pengambilan sampel yang Dimana setiap siswa kelas XI di MAN Cimahi yang disebut populasi dapat memiliki peluang yang adil untuk bisa dijadikan contoh yang disebut dengan sampel. Subjek dalam penelitian ini siswa kelas XI MAN Cimahi dengan populasi sebanyak 140 orang siswa dan sampel yang terdiri dari 14 orang siswa, 7 siswa kelompok eksperimen dan 7 siswa kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan merujuk pada aspek-aspek kecemasan akademik dari Spilberger yaitu efektif, kognitif, dan reaksi fisiologis. Pengolahan data dilakukan melalui pengujian statistik parametrik dengan bantuan SPSS versi 25. Berdasarkan uji *paired t tes* bernilai  $0,000 < 0,05$  menunjukkan pada hipotesis  $H_0$  ditolak dan hipotesis  $H_a$  diterima,

yang berarti bahwa terdapat pengaruh terhadap layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-managemnet* untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa kelas XI MAN Cimahi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Uji Normalitas

Pengujian kenormalan pada data dilakukan agar dapat melihat apakah informasi ujian terbesar secara teratur atau tidak. Karena analisis statistik parametrik tidak dapat dilakukan tanpa data yang terdistribusi normal. Uji kenormalan data ini menggunakan 2 macam pengujian yang sering digunakan yaitu test Shapiro-Wilk dan tes Kolmogorov-Smirnov. Tabel berikut memuat akhir pengujian normalitas berbasis SPSS.

**Tabel 2.** Uji Normalitas

| Tests of Normality                                 |                    |                                 |    |       |              |    |      |
|----------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                                                    | Kelas              | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|                                                    |                    | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | Df | Sig. |
| Hasil kecemasan akademik                           | Pre tes eksperimen | .194                            | 7  | .200* | .926         | 7  | .521 |
|                                                    | Pos tes eksperimen | .177                            | 7  | .200* | .953         | 7  | .761 |
|                                                    | Pre tes Kontrol    | .243                            | 7  | .200* | .840         | 7  | .100 |
|                                                    | Pos tes control    | .214                            | 7  | .200* | .885         | 7  | .248 |
| *. This is a lower bound of the true significance. |                    |                                 |    |       |              |    |      |
| a. Lilliefors Significance Correction              |                    |                                 |    |       |              |    |      |

Berdasarkan tabel 2. Pengujian normalitas untuk pengujian kenormalan data berdasarkan pada tabel uji normalitas didapati nilai Sig. pada keseluruhan data Shapiro-Wilk serta uji dengan Kolmogorov-Smirnov  $> 0,05$ . Sehingga dimaknai data pada penelitian ini memiliki distribusi yang normal jadi bisa dilakukan pengujian dengan stastistik parametrik.

#### 2. Uji *paired sample T Test*

Digunakan dalam menentukan rata-rata dua sampel yang berpasangan berbeda, uji t sampel berpasangan diterapkan. Dalam kajian ini digunakan uji t sampel berpasangan untuk melihat apakah penerapan layanan bimbingan kelompok teknik *self-management* untuk menurunkan kecemasan akademik siswa kelas XI MIPA di MAN Cimahi. Jadi untuk melihat dampak ini, uji t contoh yang cocok diselesaikan pada informasi tes awal

dan tes akhir dari pertemuan eksplorasi dan juga kelompok pembanding. Tabel 3 berikut berikut berisi hasil uji t sampel berpasangan berbasis SPSS.

**Tabel 3.** Uji *Paired Sample T Test*

| Paired Samples Test |                                        |                    |                |                 |                                           |        |        |    |                 |
|---------------------|----------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|--------|----|-----------------|
|                     |                                        | Paired Differences |                |                 |                                           |        | t      | df | Sig. (2-tailed) |
|                     |                                        | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |        |        |    |                 |
|                     |                                        |                    |                |                 | Lower                                     | Upper  |        |    |                 |
| Pair 1              | Pretest Eksperimen - Postes Eksperimen | 87.714             | 7.088          | 2.679           | 81.159                                    | 94.269 | 32.742 | 6  | .000            |
| Pair 2              | Prites Kontrol - Postes Kontrol        | 41.286             | 5.438          | 2.055           | 36.256                                    | 46.315 | 20.087 | 6  | .000            |

Berdasarkan tabel 3 untuk uji t contoh yang cocok berdasarkan hasil pair 1, dengan nilai signifikansi (2-tailed) dengan nilai  $0,000 < 0,05$ . Sehingga diuraikan terdapatnya perbedaan umum dalam keterampilan berfikir kritis profesi siswa untuk pra-sidang kelompok eksplorasi dan paska-sidang uji coba yang menggunakan arahan kelompok dengan proses berpura-pura. Selain itu, nilai Sig (2-tailed) (bedasarkan hasil uji t sampel berpasangan pada output pair 2) dengan nilai  $0,000 < 0,05$ . Dapat ditarik pada kesimpulan bahwa rata-rata kemampuan kecemasan akademik siswa kelas XI MIPA kelompok kontrol sebelum tes dan kelompok control sesudah tes berbeda (bimbingan secara kelompok biasa). Didapati bahwa layanan dalam bimbingan secara kelompok penggunaan teknik *self-management* berpengaruh terhadap kecemasan akademik siswa kelas XI MIPA di MAN Cimahi.

### 3. Uji *independent sample T Test*

Pengujian *t sample independent* dilakukan dalam melihat apakah pada 2 sampel yang tidak berpasangan mempunyai nilai rata-rata yang berbeda. Prasyarat utama dalam pengujian t adalah bahwa informasi tersebut diedarkan secara teratur. Dalam kajian ini pengujian *independent sample t test* digunakan agar dapat mengetahui Tingkat kecemasan akademik siswa berbeda antara yang hanya menerima layanan bimbingan secara kelompok dengan yang menerima layanan dalam bimbingan secara kelompok penggunaan teknik *self-management*. Untuk melihat perbedaan ini, uji t contoh otonom dilakukan pada informasi pos-tes pengumpulan eksplorasi dengan informasi pos-tes

group benchmark. Tabel 4 berikut memuat hasil pengujian *independent sample t test* berbasis SPSS.

**Tabel 4.** Uji *Independent Sample T Test*

| Independent Samples Test |                             |                                         |      |                              |        |                 |                 |                       |                                           |         |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|------|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------------------------|---------|
|                          |                             | Levene's Test for Equality of Variances |      | t-test for Equality of Means |        |                 |                 |                       |                                           |         |
|                          |                             | F                                       | Sig. | T                            | Df     | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |         |
|                          |                             |                                         |      |                              |        |                 |                 |                       | Lower                                     | Upper   |
| Hasil Kecemasan Akademik | Equal variances assumed     | 1.147                                   | .305 | -14.376                      | 12     | .000            | -29.571         | 2.057                 | -34.053                                   | -25.090 |
|                          | Equal variances not assumed |                                         |      | -14.376                      | 10.238 | .000            | -29.571         | 2.057                 | -34.140                                   | -25.003 |

Nilai Sig ditunjukkan pada hasil pengujian *independent sample t test* (2-tailed) berdasarkan dugaan varian yang sama bernilai  $0,000 < 0,05$ . Maka diuraikan bahwa terjadi perbedaan yang khas dalam Tingkat kecemasan akademik dalam bimbingan secara kelompok penggunaan teknik *self-management* dan hanya diberikan layanan dalam bimbingan secara kelompok saja.

#### 4. Uji *normalized gain*

Tes penambahan standar (N-Gain) berencana untuk menentukan kelayakan melibatkan teknik dalam penelitian semi-percobaan menggunakan pertemuan eksplorasi dan kelompok pembanding. Peningkatan skor adalah kontras antara perolehan nial awal dan akhir. Dari pengujian estimasi *N-Gain score test* dengan penggunaan SPSS dilakukan pada tabel 6 terlampir.

**Tabel 6.** Pengujian N-Gain

| Perhitungan Dalam Uji <i>N-Gain Score</i> |         |                          |        |
|-------------------------------------------|---------|--------------------------|--------|
| Eksperimen N-Gain Score (%)               |         | Kontrol N-Gain Score (%) |        |
| Rerata                                    | -237,71 | Rerata                   | -73,64 |
| Min                                       | -362,92 | Min                      | -95,92 |
| Max                                       | -149,06 | Max                      | -58,33 |

Berdasarkan tabel 6, efek samping dari mengerjakan tes skor n-gain ditunjukan bahwa pada nilai tipikal skor n-gain untuk kelas yang eksperimen ialah -237,71 atau -

237,71% yang diingat untuk kelas yang berhasil menurunkan angka tingkat kecemasan akademik. Dengan skor base n-gain sebesar -362,92% dan limit sebesar -149,06. Sebaliknya, skor n-gain rerata kelas kontrol ialah -373,64 atau -373,64% yang tergolong cukup efektif, skor n-gain minimum -95,92% dan maksimum -58,33%.

## PEMBAHASAN

Hasil dari uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi *pre-tes pos-tes* sebesar 0,522 dan *pos-tes* sebesar 0,849 sehingga dalam hasil uji normalitas ini dikatakan berdistribusi normal dikarenakan memiliki nilai  $\text{sig} > 0.05$ . Hasil uji *paired sample t test* menunjukkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0.000 sehingga dalam uji ini terdapat perbedaan variabel *pre-tes* dan *pos-tes* dikarenakan memiliki nilai  $\text{sig} < 0.05$ . Hasil uji *independent sample t test* menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 sehingga dalam uji ini terdapat perbedaan rata-rata dikarenakan memiliki nilai  $\text{Sig} < 0.05$ . kemudian hasil uji N-gain skor yang diberikan perlakuan memiliki nilai -237,71 termasuk dalam kategori cukup efektif. Sehingga dalam pemberian layanan ini melihat apakah penggunaan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* siswa kelas XI di MAN Cimahi berhasil menurunkan tingkat kecemasan akademik. Gie (2000:77) menyatakan *Self-Management* merupakan keterampilan dalam mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ari Lisnawati (2022) Kecemasan Akademik adalah kecenderungan untuk melakukan penundaan pengerjaan tugas dengan melakukan hal-hal lain yang dianggap lebih menyenangkan dan dilakukan dengan sengaja sehingga tugas tidak tuntas. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada tanggal 12 Desember 2021 di SMP Negeri 10 Kota Jambi kelas VIII ditemukan 9 orang siswa yang mengalami kecemasan akademik. Dengan menggunakan teknik *self-management* pada layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi perilaku kecemasan akademik yang siswa alami. Tujuan dari penelitian ini untuk dapat mengurangi kecemasan akademik siswa menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* di SMP Negeri 10 Kota Jambi. Jenis penelitian ini yaitu penelitian tindakan layanan (PTL). Kriteria pengambilan sampel (subjek penelitian) yaitu *purposive sampling* dengan jumlah 10 orang kelas VIII. Penelitian ini dilakukan dengan 3 siklus dan setiap siklusnya terdiri

dari 1 tindakan dan penelitian ini terdiri dari empat kompetensi setiap siklusnya yaitu perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, dan refleksi.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian tentang kecemasan akademik yang telah banyak dilakukan dan hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan Ellis dan Knaus (Wahyuni, 2007) mengemukakan bahwa 95% siswa mengalami kecemasan pada tugas-tugas akademik, selanjutnya Salomon dan Rothblum (Arung, 2010) juga dalam penelitiannya menemukan bahwa 46% siswa hampir selalu mengalami kecemasan dalam mengerjakan tugas menulis atau mencatat, sebanyak 27,6% siswa mengalami kecemasan ketika belajar menghadapi ujian, dan 31% menunda mempelajari bacaan mingguan. Selanjutnya, berdasarkan hasil penelitian yang relevan dengan teknik *self-management* dan perilaku kecemasan akademik yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya yaitu Farida dkk dalam Penerapan Strategi *Self-Management* Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas VIII E SMP Negeri 1 Sukomoro Nganjuk Tahun Ajaran 2012- 2013. Hasil analisis dengan menggunakan Uji Tanda diperoleh perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan skor *post-test* tentang perilaku kecemasan akademik siswa. Berdasarkan skor *post-test* yang lebih rendah daripada skor *pre-test*, dapat disimpulkan bahwa strategi *self-management* dapat mengurangi perilaku kecemasan akademik. Disamping simpulan tersebut diatas, ditemukan pula bahwa dari hasil observasi terdapat perilaku kecemasan akademik setiap individu dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan perilaku kecemasan siswa dari 3-4 kali penundaan menjadi 2-1 kali penundaan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sulistiani (2022) dengan judul Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self-Management* Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Saat Presentasi di MA Nurul Ulum Teja Barat Pamekasan. Dalam penelitian tersebut membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk menurunkan kecemasan siswa, dapat dilihat dari nilai signifikansi (2-tailed) adalah  $0,000 < 0,05$  dan ditunjukkan dari hasil t hitung (6.242) dan t tabel (2.306) jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) atau hipotesis diterima. Dari uji *paired samples correlations* diketahui bahwa nilai korelasi sebesar 0,888 dan hampir mendekati angka 1 yang artinya nilai tersebut membuktikan adanya nilai korelasi yang sangat kuat antara *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*

untuk menurunkan kecemasan siswa saat presentasi. Serta diketahui hasil signifikansi 0,001 yang diperoleh kurang dari 0,05 sehingga dapat diartikan ada perbedaan yang bermakna pada skor kecemasan siswa saat presentasi. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 76,33 dan nilai rata-rata *post-test* sebesar 70,11. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan akademik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*.

Berdasarkan hasil penelitian diatas relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti karena pada hasil penelitian ini dilihat dari keefektifan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management*. Maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa kelas XI MAN Cimahi.

## SIMPULAN

Penelitian ini diharapkan dapat menentukan layanan dalam bimbingan secara kelompok dengan menggunakan teknik *self-management* dalam kecemasan akademik peserta didik kelas XI di MAN Cimahi didapati dari penelitian eksperimen ini ialah:

1. Rerata Gain skor kelompok eksperimen atau kelompok perlakuan layanan dalam bimbingan secara kelompok penggunaan teknik *self-management* sebesar -237.7193% tergolong cukup efektif.
2. Nilai dari rerata Gain skor kelompok kontrol atau kelompok yang diberikan perlakuan bimbingan secara kelompok saja sebesar -73.6469% yang tergolong tidak efektif.
3. Layanan dalam bimbingan secara kelompok penggunaan teknik *self-management* cukup efektif pada tingkat kecemasan akademik pada peserta didik kelas XI MAN Cimahi.

## REFERENSI

- Ayu Ningrum, D. S., & Andriani, E. (2020). Hubungan Social Support dengan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian. *Quanta : Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 4(2), 87–92.
- C, D, Spielberger (1966) . *Anxiety And Behaviour*. New York : Academic Press
- C, D, Spielberger.(1979). *Understanding Stress And Anxiety*. New York: Harper And Row Publisher

- Danuri, P. P., Maisaroh, S., & Prosa, P. (2029). Metodologi Penelitian Pendidikan. Samudra Biru (Anggota Biru).
- Fajar, A. N., Fatimah, S., & Ningrum, D. S. A. (2023). Pengembangan Modul Bimbingan Kelompok Dengan Teknik EFT (Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Stes akademik Siswa Kelas VIII SMPN 1 Darang. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 6(3), 239-249.
- Fauziah, N., Rafiyah, I., & Solehati, T. (2018). *Parent's Anxiety Towards Juvenile Delinquency Phenomenon in Bandung, Indonesia*.
- Gie, The Liang. 2000. Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mardhiyyah, R. W., Rohaeti, E. E., & Septian, M. R. (2023). Pengembangan Media Video Animasi Motivasi Belajar Berbasis Animaker Bagi Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 9 Cimahi. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 6(4), 291-302.
- Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1977.
- Mutakim, J., Komar, O., Sudiapermana, E., Pramudia, J. R., Nuraeni, L., & Syahid, A. (2024, May). Analysis of the Responsiveness of Community Learning Activity Centers (PKBM) to Learning Needs: Improving Creativity Programs, Environmental Services, and Sustainable Development. In *International Conference on Environmental Learning Educational Technologies (ICELET 2023)* (pp. 46-52). Atlantis Press.
- Nurunnisa, R., Nuraeni, L., & Andrisyah, A. (2020). Penyuluhan Program Sekolah Ramah Anak Dalam Meningkatkan Kompetensi Pedagogik Berbasis Child Center Pada Pendidik Di Taman Kanak-Kanak Kota Purwakarta. *Abdimas Siliwangi*, 3(1), 94-103.
- Priyatno., Erman., Amti. ( 2009 ). *Layanan Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Padang: Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Rohmah, D. S., Wikanengsih, W., & Septian, M.R (2021). Layanan Bimbingan Klaksikal untuk Siswa Kelas X yang Memiliki Kepercayaan Diri Rendah SMA Asshiddiqiyah Garut. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 4(1), 81-88.
- Sari, A. R., & Winingsih, E. (2021). Kecemasan Akademik Siswa Dalam Pembelajaran Daring Di Era Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri Kota 466 48812(3), UNESA, Mojokerto, BK <https://jurnal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/36553>
- Wijaya, A. H., Astarani, K., & Yusiana, M. A. (2019). Strategi Terapi Bermain Mewarnai Gambar Terhadap Stres Hospitalisasi pada Anak Usia Prasekolah. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 5(2).