

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA MTS TERHADAP KEGIATAN *E-LEARNING*.

Anisa Yuniarti¹, Siti Fatimah², Rima Irmayanti³

¹yuniartianisa46@gmail.com, ²sitifatimah432@ikipsiliwangi.ac.id, ³rima16o5@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

The implementation of e-learning during the pandemic is a new breakthrough for the learning system in Indonesia, but this new thing is certainly a burden for students and teachers because it takes a long time to adapt. E-learning makes it easier for students to get material flexibly and be able to evaluate their own learning anywhere. However, behind this convenience, e-learning makes students misuse the learning system and learning time to play. This happens because students consider the tasks and materials given by the teacher to be unimportant, even the learning atmosphere is considered saturated. In the end, the negative impact formed an anxiety, especially for the students of MTs Darussalam to make their achievement decline. Self-management technique group guidance is an alternative solution for BK teachers to stimulate students' anxiety into positive energy. This research was conducted using descriptive qualitative method with research subjects from two sources, namely six students of Class 8B and one BK teacher. The results of this study prove that the self-management technique group guidance service carried out with the stages of self-awareness, self-evaluation and self-reinforcement, this service succeeded in reducing anxiety levels and helping students manage their anxiety. This is a new reference for BK MTs Darussalam teachers to provide similar services so that all students can minimize anxiety levels during e-learning.

Keywords: : *E-Learning, Anxiety, Teknik Self Management*

Abstrak

Penyelenggaraan *e-learning* pada masa pandemi menjadi terobosan baru bagi sistem pembelajaran di Indonesia, namun hal baru ini tentunya menjadi beban bagi siswa maupun guru karena butuh waktu adaptasi yang cukup lama. *E-learning* mempermudah siswa dalam mendapatkan materi secara fleksibel serta mampu mengevaluasi pembelajaran sendiri dimanapun. Namun, dibalik kemudahan tersebut *e-learning* membuat siswa menyalahgunakan sistem pembelajaran dan waktu pembelajaran untuk bermain. Hal ini terjadi karena siswa menganggap tugas dan materi yang diberikan guru tidak penting bahkan suasana pembelajaran dinilai jenuh. Pada akhirnya dampak negatif tersebut membentuk sebuah kecemasan khususnya pada siswa MTs Darussalam hingga membuat prestasinya menurun. Bimbingan kelompok teknik *self management* menjadi solusi alternatif bagi Guru BK untuk menstimulasi kecemasan siswa menjadi energi positif. Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif dengan subyek penelitian dari dua narasumber yaitu enam orang siswa Kelas 8B dan satu orang guru BK. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *self management* yang dilakukan dengan tahap *self awareness, self evaluation* dan *self reinforcement*, layanan ini berhasil menurunkan tingkat kecemasan dan membantu siswa dalam mengelola kecemasannya. Hal ini menjadi referensi baru bagi guru BK MTs Darussalam untuk memberikan pelayanan serupa agar seluruh siswa agar tingkat kecemasan selama *e-learning* dapat terminimalisir.

Kata Kunci: K *E-Learning, Kecemasan, Self Management*

PENDAHULUAN

Masa pandemi COVID-19 membuat sistem pembelajaran di Indonesia dilakukan secara daring atau disebut *e-learning*, ini menjadi sesuatu yang baru bagi siswa dan guru sehingga keduanya harus beradaptasi dengan waktu yang cukup panjang (Hakiman, 2020). *E-learning* mempermudah siswa dalam mendapatkan materi secara fleksibel serta mampu mengevaluasi pembelajaran sendiri dimanapun. Di balik kemudahan tersebut, *e-learning* memberikan dampak negatif bagi siswa. Putra (2020) menjelaskan bahwa *e-learning* disalahgunakan oleh siswa, seperti mengalihkan waktu belajarnya untuk bermain *game online* yang bisa merugikan dirinya sendiri. Kondisi *e-learning* yang menjenuhkan membuat banyak siswa tidak memahami materi dan tugas yang diberikan guru. Hal ini menjadi pemicu kecemasan pada siswa di MTs Darussalam, sesuai dengan Piaget yang menyebutkan bahwa siswa di usia jenjang sekolah menengah memiliki tingkat kecemasan yang rentan dan pada akhirnya membuat prestasi belajar siswa menurun. Drajad dalam (Setyowati, Budiyo, & Riyadi, 2013) mendefinisikan kecemasan sebagai rasa takut, panik dan tidak terarah dan tidak tau penyebab atas perasaan yang dialaminya sehingga tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah yang ada.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan layanan berupa bimbingan kelompok teknik *self management*. Bimbingan kelompok adalah proses pelayanan kepada sekumpulan individu untuk mencapai suatu tujuan melalui dinamika kelompok (Prayitno, 2004). Sedangkan *self management* merupakan sebuah strategi yang digunakan oleh konselor untuk mengarahkan konseli agar bisa mengontrol perilakunya sendiri dengan sebuah teknik salah satunya teurapetik (Cormier & Cormier, 1985). *Self-management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Layanan tersebut dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan siswa dengan memberikan dinamika kelompok dan mesntimulasi perilaku siswa atas kecemasannya.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk menafsirkan ataupun menginterpretasikan suatu fenomena. Metode kualitatif dapat membantu peneliti dalam memahami dan menguraikan suatu fenomena yang dialami oleh subjek secara mendalam yakni tentang ucapan, perilaku, tulisan, satu individu ataupun kelompok dalam konteks tertentu secara utuh, komprehensif, dan holistik (Rahmat, 2009). Selain itu, penelitian kualitatif bertujuan untuk mencari makna, pemahaman, pengertian mengenai sebuah fenomena/kejadian dengan terlibat langsung ataupun tidak langsung dalam setting yang diteliti yang berupa kontekstual dan menyeluruh (Kusuma, 2016). Subyek dari penelitian ini berjumlah tujuh orang yang terbagi menjadi dua narasumber yaitu enam orang siswa dan satu orang Guru BK. Pengambilan data primer dilakukan melalui tiga tahap yaitu pengambilan data, wawancara dan angket, sedangkan pengambilan data sekunder dilakukan melalui studi literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk mengatasi kecemasan e-learning siswa MTs

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami siswa MTs Darussalam adalah “pusing”. Pusing disini dimaknai dengan menumpuknya tugas-tugas yang diberikan guru sehingga membebani siswa. Selain itu, siswa juga tidak percaya diri dalam bertanya dan tampil pidato sebagai tugas praktik mata pelajaran Bahasa Indonesia. Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara langsung kepada siswa yang menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka mengalami kecemasan serupa seperti tegang, bingung, khawatir, pusing dan sebagainya.

Guru BK disini baru mengatasi kecemasan siswa dengan memberikan nasihat berupa motivasi kepada siswa agar tetap rileks dan membiasakan diri dalam mengikuti *e-learning*. Namun upaya tersebut belum optimal karena sampai saat ini mayoritas siswa masih berada dalam kondisi cemas. Jika tidak segera diatasi, hal ini akan memperburuk kecemasan siswa terlebih kebijakan *e-learning* masih terus berlanjut sampai saat ini. Penelitipun berupaya mengurangi kecemasan siswa saat *e-learning* melalui bimbingan kelompok dengan teknik *self management*. Peneliti membentuk sebuah kelompok dari perwakilan siswa yang diwawancarai yaitu S, A, AS, H dan L. Setelah kelompok terbentuk, peneliti memberikan penjelasan mengenai arti kecemasan yang dialami oleh siswa yang ditandai dengan adanya gangguan tidur, merasa tegang, dan sebagainya.

Setelah siswa paham dengan penjelasan tersebut, peneliti mulai mengimplementasikan teknik *self management* dengan melalui tiga tahapan yaitu *self monitoring*, *self evaluation* dan *self reinforcement*. Tahap *self monitoring* dilakukan dengan menyuruh siswa untuk menulis kecemasan yang dirasakan dan bagaimana cara siswa dalam mengatasinya pada lembar kertas yang diberikan oleh peneliti. Berikut adalah rekapan dari hasil catatan yang telah ditulis oleh para siswa:

Tabel Hasil Rekapitulasi Self Monitoring

Inisial	Kecemasan yang Dihadapi saat <i>E-Learning</i>	Cara Siswa dalam Mengatasi Kecemasan saat <i>E-Learning</i>
A	<ul style="list-style-type: none"> - Cemas ketika lupa mengerjakan tugas - Badan saya bergetar saat ditanya oleh guru - Saya cemas ketika sudah mengerjakan dan banyak isinya - Saya cemas ketika mau ujian dan tidak tau mata pelajarannya apa 	<ul style="list-style-type: none"> - Harus tanya teman dulu ada tugas atau tidak agar tidak lupa - Harus berkonsentrasi dan memperhatikan guru agar saat ditanya tidak bergetar - Harus percaya diri dan banyak belajar - Harus tanya ke guru dan teman - Banyak belajar

S	<ul style="list-style-type: none"> - Saya cemas saat ditunjuk oleh guru untuk menjelaskan mata pelajaran - Saya cemas ketika ada ujian dadakan - Saya selalu cemas saat pembagian rapot karena takut nilainya kecil - Saya keringat dingin ketika tidak memberikan tugas - Saya selalu panik ketika kesiangan 	<ul style="list-style-type: none"> - Harus memperhatikan guru waktu menjelaskan pelajarannya - Harus selalu belajar - Harus selalu percaya diri dan selalu berdo'a - Harus menanyakan tugas kepada teman atau guru - Tidurnya jangan kemaleman
H	<ul style="list-style-type: none"> - Saya cemas ketika saya mengumpulkan tugas karena takut salah - Saya cemas karena nanti saat mengikuti ujian banyak yang susah - Saya cemas kalau saya dipanggil di google meet - Saya bergetar ketika mengikuti tes lisan - Saya cemas ketika pembagian rapot ada nilainya yang jelek 	<ul style="list-style-type: none"> - Percaya diri - Banyak belajar lagi - Menjawab dengan sebisanya - Mengerjakan tugas yang dikasih oleh guru supaya mendapatkan nilai yang bagus
A	<ul style="list-style-type: none"> - Saya cemas saat tidak mengerjakan tugas - Tangan saya bergetar saat ditanya sama guru - Saya tidak bisa tidur saat mau ulangan - Saya cemas dan deg-degan saat guru bertanya soal tugas yang belum dikerjakan - Saya cemas saat tidak mengerti mengenai pelajaran 	<ul style="list-style-type: none"> - Harus lebih giat lagi supaya tidak ada yang tidak dikerjakan - Harus berkonsentrasi dan memperhatikan guru supaya saat ditanya tidak bergetar - Harus belajar dan mengikuti Latihan - Harus dikerjakan - Harus bertanya kepada guru

L	<ul style="list-style-type: none"> - Saya cemas tidak bisa mengikuti pembelajaran olahraga dan bahasa arab - Saya cemas ketika mengikuti tes latihan - Saya cemas ketika menjadi pemimpin upacara <i>online</i> - Saya selalu bergetar ketika disuruh untuk menjelaskan materi - Saya selalu panik ketika pembagian rapot dikarenakan banyak yang tidak tuntas 	<ul style="list-style-type: none"> - Belajar atau menanyakan kepada teman - Belajar lebih giat - Latihan terlebih dahulu - Banyak belajar - Kerjakan tugas-tugasnya sebelum pembagian rapot bila masih ada waktu
---	---	---

Tahap selanjutnya yaitu self evaluation, peneliti menganalisa perbandingan antara hasil catatan para siswa dengan catatan anekdot yang dibuat peneliti saat wawancara.

Tahap akhir yang dilakukan adalah self reinforcement, peneliti melakukan penguatan atas sebab dari kecemasan para siswa dengan meninjau kembali catatan yang telah dibuat siswa yang disertai cara siswa dalam mengatasinya lalu siswa diberikan reward berupa celengan karena siswa telah berhasil menemukan cara mengatasi kecemasannya.

Respon siswa terhadap implementasi layanan bimbingan kelompok teknik *self management* untuk siswa yang mengalami kecemasan e-learning

Saat diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*, terlihat adanya perubahan siswa dalam mengungkapkan dan mengatasi kecemasannya. Saat melakukan wawancara, para siswa terlihat gugup saat menjawab pertanyaan dari guru BK, sehingga para siswa hanya menjawab pertanyaan dengan singkat dan terkadang kurang spesifik terutama ketika ditanya cara siswa dalam mengatasi kecemasannya. Saat siswa diwawancara bagaimana cara mereka mengatasi kecemasannya, Syahid menjawab dengan mengajak teman kelas yang rumahnya dekat untuk belajar kelompok saat *e-learning* dan mengobrol dengan temannya untuk sedikit menurunkan kecemasannya. Sedangkan Arya mengatasi kecemasan dengan percaya diri dan selalu mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru sama dengan Latif, berbeda dengan Anisa yang hanya mengatasi kecemasannya dengan bertanya kepada guru sama seperti Hafid.

Hasil perbandingan menunjukkan bahwa para siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan kecemasannya saat diberikan *treatment self monitoring* dibandingkan wawancara yang hanya menjawab

sepatah dua patah kata serta terlihat munculnya kecemasan ketika peneliti mengajukan beberapa pertanyaan.

Kendala yang dihadapi siswa saat dilakukannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengatasi kecemasan siswa MTs terhadap kegiatan *e-learning*

Kendala yang dihadapi peneliti saat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* adalah siswa tidak paham apa yang harus dilakukan saat pelaksanaan *self management*, mereka bingung untuk mengungkapkan kecemasannya pada lembar kertas yang diberikan guru BK. Namun kendala tersebut dapat diatasi dengan penjelasan yang diberikan oleh guru BK yang lebih jelas dan mendetail sehingga siswa mampu mengikuti teknik *self management* dengan baik.

Kendala Yang Dihadapi Guru BK Saat Implementasi layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan *e-learning* siswa

Peneliti berdiskusi kepada Guru BK atas hasil implementasi layanan bimbingan kelompok teknik *self management* yang menunjukkan keefektifan layanan tersebut karena berhasil membuat siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan kecemasannya dan bagaimana cara mengatasinya. Guru BK pun merespon tersebut dengan baik, bahkan beliau termotivasi untuk mengimplementasikan layanan tersebut kepada para siswa.

Namun, di sisi lain Guru BK mengalami kendala dalam mengimplementasikan layanan tersebut terutama saat pembelajaran *e-learning*. Guru BK menilai pengimplementasian secara daring akan kurang maksimal.

Pembahasan

Implementasi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengatasi kecemasan siswa MTs terhadap kegiatan *e-learning*

Berdasarkan hasil penelitian, permasalahan yang dialami kelas 8B adalah kecemasan, yang mengakibatkan siswa merasa panik, gugup, tidak percaya diri, bahkan gelisah hingga tidak bisa tidur jika hendak mengikuti ujian *e-learning*. Hal ini selaras dengan pendapat Setyowati, Budiyo, & Riyadi (2013) yang mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan yang tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui sesuatu yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah serta mencemaskan tersebut.

Kecemasan tersebut mempengaruhi siswa, beberapa siswa yang mengikuti *e-learning* memiliki nilai yang lebih rendah dari nilai yang diperoleh saat pembelajaran daring. Serupa dengan pendapat Anita

(2014) yang menyebutkan bahwa kecemasan yang berlebihan akan memberikan dampak yang tidak baik untuk seseorang, salah satunya menurunnya prestasi. Salah satu aspek dari kecemasan adalah Psikologis, yaitu suatu reaksi yang dirasakan oleh seseorang seperti rasa tegang, bingung, tidak bisa berkonsentrasi (Taylor, 1953). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan siswa adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok teknik *self management*.

Bimbingan kelompok yang dilakukan bertujuan untuk mencapai tujuan bimbingan dan konseling dalam bentuk kelompok. Selaras dengan (Prayitno (1995) yang menjelaskan bahwa bimbingan kelompok berarti memanfaatkan dinamika untuk mencapai tujuan-tujuan bimbingan dan konseling. Hal tersebut dapat diperkuat oleh hasil penelitian yang di kemukakan oleh Prayitno (2004) tujuan dari kegiatan bimbingan kelompok secara umum yaitu bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Bimbingan kelompok disini dilakukan sebagai upaya pencegahan siswa atas permasalahan yang dialaminya yaitu kecemasan. Hal tersebut dapat diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Gibson dan Mitchell (2011) yang menjelaskan bahwa fungsi pencegahan dapat didapatkan dari layanan kelompok. Fungsi pencegahan yang dapat mencegah siswa dari permasalahan yang mengganggunya dan menyebabkan siswa terganggu dalam proses perkembangannya (Prayitno, 1998).

Peneliti memaksimalkan pencegahan atau pengurangan kecemasan siswa selam *e-learning* dengan melakukan strategi *self management*. Seperti yang diuraikan oleh Cormier & Cormier (1985) yang menyebutkan bahwa *self management* merupakan strategi yang dapat dilakukan untuk mengubah perilaku dengan kombinasi teknik teurapetik, *self management* strategi yang dapat meminimalisir kecemasan anak dengan strategi yang dapat mengubah perilaku, pikiran dan perasaan.

Peneliti mengimplementasikan *self management* kepada salah satu kelompok siswa 8B yang menjadi obyek penelitian. Kecemasan yang dialami oleh siswa diakibatkan oleh kondisi lingkungan yang ramai, gaptaknya siswa dalam menggunakan *software* saat daring, bahkan siswa hilang percaya diri saat diberikan pertanyaan oleh guru. Siswa pun mengakui hilangnya minat belajar yang ada pada dirinya, sehingga tugas yang diberikan guru sering kali dilewatkan sehingga mayoritas nilai para siswa saat *e-learning* lebih rendah dibandingkan saat pembelajaran luring.

Peneliti memberikan layanan *self management* melalui tiga tahapan yaitu *self monitoring* dengan memberikan kesempatan kepada siswa untuk menulis kecemasan yang dihadapinya dan bagaimana cara mengatasinya, *self evaluation* dengan membandingkan hasil catatan siswa dan hasil catatan anekdot yang dibuat oleh peneliti, dan terakhir *self reinforcement* dengan menguatkan kembali hasil dari kedua catatan untuk mengambil sebuah kesimpulan yang mendukung peneliti untuk melakukan sebuah tindakan serta memberikan *reward* kepada para siswa karena telah berhasil menemukan cara mereka dalam mengatasi kecemasannya. Tahapan tersebut selaras dengan tahapan teknik *self-management* (pengelolaan diri) menurut Sukadji (dalam Abdilah, 2019) yaitu *self monitoring*, *self evaluation* dan *self reinforcement*.

Respon Siswa terhadap layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengatasi kecemasan siswa MTs terhadap kegiatan *e-learning*

Hasil akhir dari tahapan *self management* membuktikan bahwa respon para siswa sudah cukup mengenali rasa cemasnya, mereka pun sudah mengetahui bagaimana cara mengatasinya. Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa faktor terbesar kecemasan yang dialami siswa dipengaruhi oleh hilangnya minat belajar sehingga mereka kurang peduli dalam mengikuti proses pembelajaran *e-learning*. Kurangnya peduli siswa membuat mereka melalaikan penjelasan materi guru sehingga banyak informasi yang terlewatkan, kurangnya informasi yang diterima siswa membuat siswa tegang ketika ada ujian yang dilakukan secara tiba-tiba dan diberikan pertanyaan oleh guru.

Selama melakukan bimbingan kelompok teknik *self management*, dengan pembawaan yang rileks peneliti disini sambil memberikan beberapa saran motivatif yang terdapat pada aspek *self management* kepada para siswa sehingga pada akhirnya siswa lebih terbuka mengungkapkan kecemasannya pada catatan karena adanya motivasi yang membuat siswa memahami apa yang harus dilakukannya, bahkan siswa sangat antusias saat mengikuti bimbingan kelompok teknik *self management*. Ini sangat sesuai dengan uraian Rismayadi (2014) yang menyebutkan bahwa *self motivation* yang menjadi salah satu indikator *self management* dapat mendorong siswa agar mempunyai minat dalam belajar, memahami materi pembelajaran dan semangat dalam mengerjakan tugas.

Kendala yang dihadapi siswa saat dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengatasi kecemasan siswa MTs terhadap kegiatan *e-learning*

Kendala yang dihadapi peneliti saat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* adalah siswa tidak paham apa yang harus dilakukan saat pelaksanaan *self management*, mereka bingung untuk mengungkapkan kecemasannya pada lembar kertas yang diberikan konseli. Namun kendala tersebut dapat diatasi dengan penjelasan yang diberikan oleh konsel yang lebih jelas dan mendetail sehingga siswa mampu mengikuti teknik *self management* dengan baik. Hal ini pun didukung oleh tahapan *self management* yang dilakukan peneliti dari Sukadji (dalam Abdilah, 2019) yang membuat siswa memahami apa yang harus dilakukannya dan memudahkan peneliti dalam memberikan layanan.

Kendala yang Dihadapi Guru BK saat dilaksanakannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self-management* untuk mengatasi kecemasan siswa MTs terhadap kegiatan *e-learning*

Pada saat pelaksanaan teknik *self-management*, peneliti mengalami kesulitan karena kurang terbukanya siswa kepada peneliti saat diwawancarai yang menyulitkan kegiatan menggunakan teknik

self-management ini berlangsung. Seperti yang dijelaskan oleh (Libri, 2011) bahwa dalam teknik self-management memiliki beberapa kelemahan. Kelemahan dalam teknik self-management ini yaitu: (a) Tidak ada komitmen dan motivasi yang tinggi pada individu, (b) kesulitan konselor dalam mengevaluasi karena sifatnya subyektif, (c) Terkadang beberapa individu tidak bisa diatur, (d) Individu bersifat independent, (e) Konselor memaksakan program pada konseli, dan (f) Lingkungan yang tidak mendukung. Namun kendala tersebut teratasi ketika peneliti memberikan *self management* secara tertulis pada tahapan *self monitoring*, langkah ini dapat membuat para siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan kecemasannya. Kendala yang dihadapi oleh Guru BK saat akan melaksanakan bimbingan kelompok teknik *self management* adalah proses pembelajaran *e-learning* yang membatasi interaksi siswa dengannya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa dalam uji coba implementasi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik self-management untuk mengatasi kecemasan terhadap kegiatan e-learning siswa MTs Darussalam berjalan dengan baik, karena para siswa dapat lebih terbuka akan kecemasannya dan sadar bagaimana cara mereka dalam mengatasi kecemasan tersebut. Layanan ini telah membuka pemikiran para siswa untuk mengantisipasi kecemasan yang mereka alami, sehingga mereka dapat meminimalisir hal tersebut dengan cara mereka sendiri.

Guru BK MTs Darussalam pun memberikan respon yang baik dan memiliki inovasi dalam memberikan layanan kepada siswa yang lain yang sedang cemas mengikuti pembelajaran e-learning. Namun, proses pemberian layanan ini akan menjadi tantangan sendiri bagi Guru BK karena beliau sulit berinteraksi langsung dengan siswa.

REFERENSI

- ABDILAH, R. (2020). *Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas Xi Ips 1 Di SMA Al Huda Jatiagung Lampung Selatan Tahun Ajaran 2019-2020* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Alamri, N. (2015). Layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management untuk mengurangi perilaku terlambat masuk sekolah (studi pada siswa kelas X SMA 1 Gebog tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(1).
- Kusuma, R. (2016). Penggunaan Internet Oleh Dosen Berdasarkan Gender dan Generasi. *Komuniti*, 8 (1).
- Oktawirawan, D. H. (2020). *Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544.
- Pratiwi, A., & Syahrman, R.S. PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGIKUTI MATA PELAJARAN MATEMATIKA.

- Prayitno. 1995. *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Penerbit: Ghalia Indonesia
- Rahmad, P. S. (2009). "Penelitian Kualitatif". *Jurnal Equilibrium*. 5 (9).
- Rismayadi, H. (2013). *LAYANAN KONSELING BERDASARKAN STRUKTUR CARKHUFF UNTUK MENINGKATKAN SELF-MANAGEMENT DALAM BELAJAR PADA PESERTA DIDIK: Penelitian Pra-Eksperimen terhadap Peserta Didik Kelas XI di Salah Satu SMANegeri Kota Bandung Tahun Ajaran 2013/2014* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Setyowati, A. Budiyo, & Riyadi. (2013). *Eksperimentasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) dan Fan-N-Pick Pada Prestasi Belajar Matematika Ditinjau dari Kecemasan pada Matematika Siswa SMP Negeri di Kabupaten Magelang*, 607-618.
- Taylor, J.A. (1953). "A Personality Scale of Manifest Anxiety". *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 48, 285-190.