

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 10	NOMOR 1	EDISI April 2025	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	----------------------	--------------------	-----------------------------	--

Diterbitkan oleh:

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA**

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan FIPP Universitas Pendidikan Mandalika
Penanggung Jawab : Kaprodi BK FIPP Universitas Pendidikan Mandalika

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah, M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. . (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Mutmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Administrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviewers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Matematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginangjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Hema Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Drs. I Made Gunawan, M.Pd Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:

Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Universitas Pendidikan Mandalika

Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991

Email : realita@undikma.ac.id

Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document (Email)* atau *Submission* langsung di akun yang diterbitkan setiap bulan April dan Oktober setiap tahun.

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

DAFTAR ISI	Halaman
Alya Fallah Sofian, Fitri Yani, Suryani, Fahrurrozi, Eni Nuraini, Agus Sukirno, dan Asep Furqonuddin Peran BK Karir untuk Mempersiapkan SDM yang Berkualitas dalam Dunia Kerja	2562 – 2569
Hauzah ‘Abqoriyah Nabilah, Nazwa Nurul Khanifa, Wiryo Nuryono, dan Devi Ratnasari Penerapan Teknik Proyeksi Masa Depan untuk Mengelola Tuntutan Ekspektasi Orang Terdekat Serta Mencegah Penyalahgunaan Narkotika pada Mahasiswa	2570 – 2577
Ceri Novramdani, Futihat, Muhammad Haikal Farhan, dan Naeila Rifatil Muna Teknik <i>Self-Management</i> sebagai Upaya Mereduksi Perilaku Konsumtif pada Siswa	2578 – 2585
Putu Ayu Ratih Kumala Dewi, dan Firmanto Adi Nurcahyo Peran Keterlibatan Ayah terhadap Regulasi Emosi Remaja	2586 – 2599
Naufal Alawy, Novy Nur Mahmudah, Wiwin Luqna Hunaida, dan M. Fadhil Akbar Eksistensi Guru Bimbingan Konseling (BK) dalam Upaya Mewujudkan Profil Pelajar Pancasila di SMP Negeri 1 Waru Sidoarjo	2600 – 2613
Febiyolla Usmaya, Zainal Fauzi, dan Ainun Heiriyah Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Dampak Negatif Penggunaan Media Sosial di SMAN 12 Banjarmasin	2614 – 2621
Muh Madhani Rahmatullah, Dealova Savara, Rizqika Ghina Salsabila, Fahma Ningrum Rahmasari, Grace Luvita Artika Sinambela, dan Noni Bela Maulida Kolaborasi Guru BK dan Guru Matematika dalam Mengatasi Kesulitan Belajar Matematika di SMAN 1 Pare	2622 – 2632
Adelia Putri Nawindi, Hariani Kumala Sari, Naaifah Zaahiroh, Mohammad Danar Zila Saputra, Meiliza Simanjuntak, dan Alysha Putri Salshabillah Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mempertahankan Motivasi Belajar Siswa di SMAN 5 Surabaya	2633 – 2640
Pecilia Defri Dinamika Pendekatan Bimbingan dan Konseling dalam Penguatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Siswa	2641 – 2648
Neny Dwi Agustin, Wita Atikah Nuri, Devyta Maura A P, Nailunnajwa, Faya Fatimmatuz Zahro, dan Muhammad Luqman Baihaqi Analisis Kesulitan Belajar Akademik Siswa dan Respon Guru di SMA NU 1 Gresik: Studi Kasus Pendekatan Edukasi	2649 – 2655

Muhammad Silmi Kaffah, dan Muh. Syawal Hikmah

Penerapan Teknik Genogram untuk Meningkatkan Kematangan Karier Siswa di Sekolah Menengah Atas 2656 – 2672

Amanda Clara Natalia, Lena Marianti, Esa Kurniati, Ily Zawani Binti Ali, Mohamad Syahmi Bin Mohamed Isa, Muhammad Nasrullah, dan Abdul Muhaimin

Beban Psikologi Anak Anak yang Mengalami Perceraian Orang Tua Berbasis Literatur 2673 – 2681

Happy Fathimatur Rosyidah, Wahyu Lestari, Deni Setiawan, Sarwi, dan Ellianawati

Pengembangan Instrument Penilaian Konsep Diri untuk Kepedulian Lingkungan pada Siswa SMP 2682 – 2688

Syahvira Amalie Chusna Assa'adah, Jumi'ati 'Afifah, Afifah Nauffatih Yulianto, Anita Dhuwi Rahayu, Annisa Putri Rahmasari, dan Tirta Alma Sekarani

Kolaborasi Guru Bimbingan dan Konseling dengan Guru Mata Pelajaran Terhadap Motivasi Belajar Siswa 2689 – 2698

Aluh Hartati dan Muhamad Syahrizal Ramadhani

Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Sikap Tanggung Jawab Belajar Siswa MTs NWDI Bagik Polak 2699 – 2712

Hariadi Ahmad dan Ni Nyoman Ayu Yuliantari

Hubungan antara *Beauty Privilege* dengan Remaja Perempuan di SMA Negeri 6 Mataram 2713 – 2737

Baiq Annisa Salwa Fadia, Syamsul Hadi, dan Dwi Widarna Lita Putri

Analisis Regulasi Emosi dalam Menjalankan Perannya Sebagai Pendidik pada Guru Berkebutuhan Khusus 2738 – 2747

Nuraeni dan Mutiah

Pengaruh Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Modeling terhadap Perencanaan Karir Siswa Kelas XI di SMKN 2 Praya Tengah 2748 – 2755

Putri Awalia Zahro, dan Ari Khusumadewi

Keefektifan Konseling Realita untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Santri di SMP Bilingual Terpadu Krian Sidoarjo 2756 – 2769

Jessica Festy Maharani dan Nila Handayani

Pengaruh Konseling Behavior terhadap Kecemasan Belajar Siswa SMA ... 2770 – 2777

PENGARUH KONSELING BEHAVIOR TERHADAP KECEMASAN BELAJAR SISWA SMA

Oleh:

Jessica Festy Maharani dan Nila Handayani

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: jessicafestymaharani@gmail.com; nilahndyn99@gmail.com

Abstrak, Peran orang tua pada anak yang mengalami kecemasan belajar yaitu melatih anak-anaknya untuk tetap percaya diri dan membentuk mental yang kuat. Peran orang tua untuk memperhatikan dan membimbing anaknya adalah untuk mendukung kebutuhan mental dan spiritual anak. dengan cara bertanggung jawab mencari nafkah dan membimbing anak-anaknya yang terkait. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh konseling Behavior Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa SMA. Jumlah Populasi dalam penelitian ini adalah 41 sedangkan sampelnya adalah 8 dengan metode pengumpulan data yang digunakan yaitu angket sebagai metode pokok, observasi dan dokumentasi dan wawancara sebagai metode pelengkap. Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan menggunakan rumus t test. Sesuai dengan analisis data yang digunakan yaitu metode statistik dengan menggunakan rumus t-tes. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh Ada Pengaruh Konseling Behavior Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa SMA. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari adanya perbedaan nilai antara setelah siswa mengikuti Konseling kelompok (pos-test) dengan sebelum siswa mengikuti Konseling kelompok (pre-tes). Dari hasil analisis data: nilai t-test setelah diperoleh t-hitung = 5,441 sedangkan t-tabel dengan taraf signifikan 5% pada db $(N-1) = 8 - 1 = 7$ menunjukkan t-tabel = 2,365 ini menunjukkan bahwa nilai $(t\text{-hitung} > t\text{-tabel})$ yaitu $(5,441 > 2,365)$. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima sedangkan hipotesis nol (H_o) ditolak.

Kata Kunci: Konseling Behavior, Kecemasan, Belajar

PENDAHULUAN

Pendidikan dapat dirumuskan dari sudut normatif, karena pendidikan menurut hakikatnya memang sebagai suatu peristiwa yang memiliki norma. Artinya bahwa dalam peristiwa pendidikan, pendidik (pengajar/guru) dan anak didik (siswa) berpegang pada ukuran, norma, hidup, pandangan terhadap individu masyarakat, nilai-nilai moral, kesusilaan yang semuanya merupakan sumber norma didalam pendidikan. Aspek ini sangat dominan dalam merumuskan tujuan secara umum. Hakikat manusia sebagai makhluk sosial tidak terlepas dari persoalan dalam hidupnya. Manusia memiliki respon atau tanggapan yang beragam ketika menghadapi suatu masalah. Respon maupun tanggapan tersebut bisa berupa kecemasan. Atkinson mengemukakan kecemasan sebagai perasaan tidak

menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keperihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda (Yanti dkk, 2013).

Kecemasan adalah keadaan yang berorientasi pada masa yang akan datang, yang ditandai dengan efek negatif, dimana seseorang memfokuskan diri pada kemungkinan datangnya bahaya tau kemalangan yang tidak dikontrol. Biasanya rasa cemas ini terjadi karena adanya kejadian atau peristiwa tertentu maupun dalam menghadapi suatu hal. Bahkan kecemasan ini perlu dimiliki oleh manusia. Namun apabila kecemasan ini dimiliki oleh individu secara berlebihan berubah menjadi abnormal individu yang mengalami gangguan kecemasan berlebihan dan sifatnya tidak rasional. Dampak dari kecemasan belajar yaitu

siswa tidak memiliki rasa percaya diri, merasa tegang ketika diminta untuk maju kedepan saat melakukan presentasi, merasa resah dan tidak tenang ketika menghadapi ujian semester, saat proses belajar berlangsung siswa tersebut sulit berkonsentrasi, keluar keringat dingin yang berlebihan ketika guru memberi pertanyaan ke siswa tersebut, tidak maksimal dalam mengerjakan tugas, dan mencontek teman saat ujian karena cemas dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan soal ujian.

Peran orang tua pada anak yang mengalami kecemasan belajar yaitu melatih anak-anaknya untuk tetap percaya diri dan membentuk mental yang kuat, contohnya seperti orang tua yang selalu mensupport anaknya mengikut lomba disekolah. Peran orang tua untuk memperhatikan dan membimbing anaknya adalah untuk mendukung kebutuhan mental dan spiritual anak. dengan cara bertanggung jawab mencari nafkah dan membimbing anak-anaknya yang terkait Peran guru BK sangat berperan penting dalam mengatasi masalah siswa yang memiliki kecemasan belajar yang tinggi. Peran tersebut adalah membantu siswa mengurangi kecemasan belajar dengan cara memberi solusi kepada siswa untuk mengikuti organisasi yang ada di sekolah, agar dapat melatih mental siswa sehingga siswa tersebut tidak takut dan percaya diri. Konseling behavior memiliki pengaruh terhadap kecemasan belajar pada siswa. karena mampu mengatasi kecemasan belajar pada siswa seperti: merasa takut apabila hasil belajarnya tidak baik, pesimis dirinya tidak mampu mengerjakan tugas, khawatir jika hasil penilaian tugas tidak baik, tidak yakin dengan pekerjaannya sendiri dan merasa sulit berkonsentrasi.

Faktor eksternal dari lingkungan tempat tinggal siswa kebanyakan dari mereka bergaul dengan orang yang tidak bersekolah dan mengikuti kegiatan yang

dilakukan oleh teman sepermainan mereka yang tidak bersekolah sehingga pada akhirnya pada saat proses pembelajaran disekolah, mereka tidak fokus dengan materi yang diajarkan, dikarenakan hanya memikirkan kegiatan-kegiatan yang dilakukan diluar sekolah bersama teman bermainnya tersebut. selain itu siswa memiliki rasa kurang percaya diri terhadap lingkungan sekitar, dan ketika siswa menghadapi ujian semester siswa tersebut merasa cemas dan gelisah karena takut nilainya tidak sesuai dengan apa yang siswa tersebut harapkan. Berdasarkan faktor yang disebutkan atas hilangnya konsentrasi atau fokus siswa dapat mengganggu proses pembelajaran yang berpengaruh terhadap nilai mereka dan pada akhirnya menimbulkan kecemasan belajar siswa. Peran konselor terhadap kecemasan adalah membantu siswa untuk menjadi insan yang dapat mengatur dan mengelola dirinya dengan baik yang meliputi: perasaan, dan tingkah laku untuk dapat memperoleh apa yang ingin dicapai dan selalu memberikan semangat dalam melakukan pekerjaan yang terbaik.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Krumboltz (dalam Samuel, 2012) bahwa konseling behavior merupakan teori tingkah laku pada konseling yang berfokus pada tingkah laku klien yang luas cakupannya. Sering kali, seseorang mengalami kesulitan karena tingkah laku yang kurang atau berlebihan dari kelaziman. Konselor mengambil pendekatan tingkah laku berupaya membantu klien mempelajari cara bertindak yang baru dan tepat, atau membantunya mengubah atau menghilangkan tindakan yang berlebihan. Pada kasus semacam itu, tingkah laku adaptif menggantikan tingkah laku maladaptif, dan konselor berfungsi sebagai spesialis pembelajaran bagi kliennya. Dalam konsep konseling behavior

menaruh perhatian pada upaya perubahan perilaku. Sebagai pendekatan yang relatif baru, perkembangannya sejak 1960-an, konseling behavior telah memberi implikasi yang amat besar spesifik pada teknik dan strategi konseling dan dapat diintegrasikan kedalam pendekatan lain. Konseling behavior ini dikembangkan atas reaksi terhadap pendekatan psikoanalisis dan aliran Freudian. (Latipun 2015).

Dalam pandangan behavior, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya. Pandangan dualisme sebagaimana yang berkembang: jiwa raga, mental fisik, sikap perilaku, dan sebagainya bagi behaviorial adalah tidak valid, tidak dapat dikenali dan dikendalikan di laboratorium. Untuk itu memahami kepribadian individu tidak lain adalah perilakunya yang tampak (Latipun 2015).

Salah satu bentuk perasaan seseorang siswa ketika menghadapi ujian khususnya ujian adalah terjadinya perasaan tidak mengenakkan atau merasa takut dan tegang. Beberapa siswa kadang menyikapi ujian sebagai suatu permasalahan dalam hidupnya, baik karena nantinya ia akan malu karena tidak mendapat nilai yang bagus maupun karena tidak merasa percaya diri dengan persiapan yang dimilikinya. Perasaan atau atau tegang dalam menghadapi suatu persoalan tersebut disebut kecemasan. Ketakutan, kegelisan, kekhawatiran merupakan kecemasan yang paling sering dialami oleh individu. (Corey, 2013) mengungkapkan: Kecemasan adalah

semacam kegelisan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap suatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam suatu meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi akan bisa berdampak negatif.

Munasiah (2015) menyatakan bahwa kecemasan belajar adalah perasaan cemas saat seseorang belajar yang timbul karena adanya tekanan dan ketidakmampuan menghadapi masalah. Kecemasan siswa dalam belajar dicirikan dengan

kegelisan, kekhawatiran, ketakutan yang tidak mendasar bahwa akan terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Sedangkan Retnowati (2016:19) menyatakan kecemasan belajar sebagai suatu proses perubahan tingkah laku dengan keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang merupakan respon terhadap suatu ancaman dan menimbulkan perasaan tertekan dan tegang yang tercermin dari hasil belajarnya. Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka peneliti menyimpulkan peneliti bahwa kecemasan belajar adalah bentuk emosi individu yang dihadapi dalam bidang akademik karena adanya perasaan yang tidak menyenangkan seperti tekanan dan ketidakmampuan menghadapi tugas-tugas akademik sehingga membuat individu khawatir dan takut akan hasil belajar yang rendah.

Kecemasan sering kali disertai dengan gejala fisik seperti sakit kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut, atau tidak tenang dan tidak dapat duduk diam. Gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda-beda pada masing-masing individu. Menurut Ekawati, (2015) menyebutkan ada 3 bentuk gejala kecemasan yang dialami siswa yaitu: Gejala fisik, seperti tegang saat mengerjakan tugas pelajaran, gelisah, gugup, berkeringat, tangan gemetar ketika

harus menyelesaikan soal dan tugas atau memulai pelajaran. Gejala kognitif, seperti merasa takut apabila hasil belajarnya tidak baik, pesimis dirinya tidak mampu mengerjakan tugas, khawatir jika hasil penilaian tugas tidak baik, tidak yakin dengan pekerjaannya sendiri dan merasa sulit berkonsentrasi. Gejala perilaku, seperti berdiam diri karena takut ditertawakan, gangguan tidur, tidak mau mengerjakan tugas yang dianggap sulit karena takut gagal, dan cenderung menghindari pelajaran tertentu yang dianggap sulit.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengungkap sikap Kecemasan Belajar Siswa SMAN 1 Labuapi. Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan desain eksperimen one grup pretest-posttest design. Hal tersebut dilakukan dengan membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah memakai Konseling Behavior. Data yang diperlukan berupa sikap kecemasan belajar pada siswa dengan konseling behavior yang diperoleh setelah menyebarkan angket, sedangkan observasi serta dokumentasi digunakan sebagai pelengkap.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang memiliki kecemasan belajar yang tinggi di SMAN 1 Labuapi Kabupaten Lombok Barat. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Purposive Sampling. Menurut Sugiyono, (2013) Purposive Sampling adalah suatu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, serta berdasarkan ciri atau sifat tertentu yang sudah diketahui sebelumnya. Maka dalam penelitian ini ketika meneliti tentang kecemasan belajar siswa secara otomatis yang dijadikan subjek penelitian adalah siswa yang memiliki kecemasan belajar

yang tinggi. Untuk mendapatkan siswa yang memiliki kecemasan belajar yang tinggi diperoleh dari hasil angket pre-test.

Berdasarkan hal tersebut di atas, dalam penelitian ini yaitu konseling kelompok yang menggunakan konseling behavior maka digunakan pendapat kelompok yang terlalu kecil 2-3 orang akan mengurangi efektifitas kelompok, pembahasan menjadi terbatas, jika melebihi 10 orang juga kurang efektif, karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara, dan memberikan/menerima “sentuhan” dalam kelompok menjadi kurang.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah angket, diantaranya sebagai berikut: Menurut Arikunto (2014) mengatakan bahwa, angket dibedakan menjadi beberapa jenis, tergantung sudut pandang, dipandang dari cara menjawab maka ada: 1) Angket terbuka, memberikan kesempatan untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri. 2) Angket tertutup, yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup, jenis skala pengukuran digunakan skala interval, dan tipe skala pengukuran menggunakan skala skala likert.

Metode analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variable dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variable dari seluruh responden, menyajikan data tiap variable yang di teliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan, (Sugiyono, 2014). Data yang akan diperoleh kemudian akan di masukkan kedalam tabel kerja dan analisis dengan menggunakan analisis statistik. Dalam penelitian ini metode analisis data yang digunakan adalah analisis t-test,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (independent variable) dan variabel terikat (dependent variable). Variabel bebas disini adalah konseling behavior dan variabel terikatnya adalah kecemasan belajar. Dari kedua variabel tersebut ingin diperoleh data tentang pengaruh konseling behavior terhadap kecemasan belajar. Konseling behavior yang akan digunakan pada saat melakukan konseling kepada siswa yang memiliki kecemasan belajar. Konseling behavior bertujuan untuk mengubah kecemasan belajar siswa yang tinggi menjadi lebih rendah.

Salah satu bentuk perasaan seseorang siswa ketika menghadapi ujian khususnya ujian adalah terjadinya perasaan tidak mengenakkan atau merasa takut dan tegang. Beberapa siswa kadang menyikapi ujian sebagai suatu permasalahan dalam hidupnya, baik karena nantinya ia akan malu karena tidak mendapat nilai yang bagus maupun karena tidak merasa percaya diri dengan persiapan yang dimilikinya. Dengan demikian semakin baik penerapan konseling behavior maka kecemasan belajar akan semakin berkurang. Sebagai sebuah proses tindak lanjut pengembangan dan peningkatan proses pembelajaran efektif, maka peneliti mencoba melakukan penelitian, di SMAN 1 Labuapi yaitu dengan Konseling Behavior dalam Pengaruhnya Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa umumnya, serta Siswa SMAN 1 Labuapi sebagai subyek penelitian khususnya.

Konseling behavior memiliki pengaruh terhadap kecemasan belajar pada siswa. Karena mampu mengatasi kecemasan belajar pada siswa seperti: merasa takut apabila hasil belajarnya tidak baik, pesimis dirinya tidak mampu mengerjakan tugas, khawatir jika hasil penilaian tugas tidak baik, tidak yakin

dengan pekerjaannya sendiri dan merasa sulit berkonsentrasi. Kecemasan Belajar adalah salah satu bentuk perasaan seseorang siswa ketika menghadapi ujian khususnya ujian adalah terjadinya perasaan tidak mengenakkan atau merasa takut dan tegang. Beberapa siswa kadang menyikapi ujian sebagai suatu permasalahan dalam hidupnya, baik karena nantinya ia akan malu karena tidak mendapat nilai yang bagus maupun karena tidak merasa percaya diri dengan persiapan yang dimilikinya. Perasaan atau atau tegang dalam menghadapi suatu persoalan tersebut disebut kecemasan. Ketakutan, kegelisan, kekhawatiran merupakan kecemasan yang paling sering dialami oleh individu. (Corey, 2013) mengungkapkan: Kecemasan adalah semacam kegelisan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap suatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya, kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam suatu meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi akan bisa berdampak negatif.

Dalam pandangan behavior, kepribadian manusia itu pada hakikatnya adalah perilaku. Perilaku dibentuk berdasarkan hasil dari segenap pengalamannya berupa interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Tidak ada manusia yang sama, karena kenyataannya manusia memiliki pengalaman yang berbeda dalam kehidupannya. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari pengalaman, yaitu situasi atau stimulus yang diterimanya.

Dari hasil pengujian nilai t di atas, dimana t -hitung = 5,441 lebih besar dari pada t -tabel 5,441 dengan taraf signifikansi 5% maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, maka kesimpulan analisis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Ada Pengaruh Konseling Behavior

Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa SMAN 1 Labuapi”.

Awalnya peneliti menetapkan jumlah sampel 41 orang siswa. Setelah peneliti melakukan pre-test ternyata yang mencapai nilai tingkat tinggi kecemasan belajar berjumlah 8 siswa dengan laki-laki 2 orang perempuan 6 orang. Sebelum di berikan treatment siswa tersebut memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, seperti sulit berkonsentrasi dalam belajar, merasa panik ketika tidak menjawab soal dan ketika ada materi yang tidak dimengerti siswa tersebut lebih memilih untuk diam daripada bertanya. Selanjutnya peneliti memberikan treatment terhadap ke 8 siswa tersebut. Setelah diberikan treatment peneliti melakukan penyebaran angket kedua yaitu post-test, selesai melakukan post test, ternyata hasil post-test ada perubahan.

Sedangkan dari hasil analisis di atas nilai t-hitung hasil penelitian ini lebih besar dari nilai t-tabel yakni $5,441 > 2,306$ maka hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan alternatif (H_a) diterima pada taraf signifikansi 5% sehingga penelitian ini dinyatakan “Signifikansi”. Ada Pengaruh Konseling Behavior Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa SMAN 1 Labuapi. Peneliti memberikan pembahasan secara menyeluruh. Karena penelitian ini menggunakan penelitian efektivitas yang menggunakan metode angket sebagai metode pokok, metode dokumentasi, observasi dan wawancara sebagai metode bantu. Maka dalam uraian pembahasan ini akan digambarkan hasil-hasil pengumpulan data dan analisis data.

Sesuai dengan analisis data yang digunakan yaitu metode statistik dengan menggunakan rumus t-test yang menunjukkan nilai (t-hitung) sebesar 5,441 dan nilai (t-tabel) sebesar 2,365 dengan demikian nilai t-hitung hasil penelitian lebih besar dari nilai t-tabel yakni $5,441 > 2,365$ maka hipotesis nihil (H_0) yang diajukan ditolak dan sebaliknya

hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan diterima, maka hasil penelitian ini adalah “signifikan” yakni Ada Pengaruh Konseling Behavior Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa SMAN 1 Labuapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan landasan teori dan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa: Ada Pengaruh Konseling Behavior Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa SMAN 1 Labuapi. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari adanya perbedaan nilai antara setelah siswa mengikuti Konseling kelompok (post-test) dengan sebelum siswa mengikuti Konseling kelompok (pre-test). Dari hasil analisis data: nilai t-test setelah diperoleh t-hitung = 5,441 sedangkan t-tabel dengan taraf signifikan 5% pada db $(N-1) = 8 - 1 = 7$ menunjukkan t-tabel = 2,365 ini menunjukkan bahwa nilai (t-hitung > t-tabel) yaitu ($5,441 > 2,365$). Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut: Bagi kepala sekolah, hendaknya lebih mengenal situasi dan kondisi dan lebih menerapkan konseling behavior untuk mencegah kecemasan belajar pada siswa. Kepada guru BK, hendaknya pelaksanaan layanan konseling behavior dilakukan secara intensif dan terprogram, karena terbukti bahwa konseling behavior akan membantu siswa dalam mengatasi kecemasan belajar pada siswa. Kepada siswa, hendaknya betul-betul memanfaatkan layanan konseling behavior yang ada di sekolah, serta memiliki pribadi yang baik yang dapat membantu dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti Selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu

referensi, pedoman/acuan untuk mengadakan penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad H. 2021. Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 2 Edisi Oktober 2021. Hal 1354 – 1364. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H. 2022. Pengaruh Media Visual terhadap Sikap Kemandirian SMA di Kabupaten Lombok Barat. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 7 No 1 Edisi April 2022. Hal 1508 – 1514. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., dan Mustakim. 2022. Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA Negeri Kota Mataram. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 7 No 2 Edisi Oktober 2022. Hal 1664 – 1677. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., Hartati A., dan Maharani JF. 2020. Pengaruh Dukungan Psikologis Awal pada Remaja dalam Pencegahan Covid 19. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 5 No 2 Edisi Oktober 2020. Hal 1091 – 1106. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., Hasrul., dan Mulyana. 2024. Pengaruh Teknik Being Positif Terhadap Kestabilan Emosi Siswa di SMP Lentera Hati Islamic Boarding School. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 9 No 2 Edisi Oktober 2024. Hal 2528–2538. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad H., Irfan AZ., dan Ahlufahmi D. 2020. Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Siswa. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 5 No 1 Edisi April 2020. Hal 950 – 966. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad, H., Wurru, L., dan Maharani JF. 2021. Hubungan antara Keharmonisan Keluarga dengan Perilaku Agresif pada Siswa Madrasah Aliyah Raudlatussibyan NW Belencong. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1205 – 1212. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad. H. 2023. Hubungan Etika Pergaulan dengan Konsep Diri Siswa SMA di Kabupaten Sumbawa Barat. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 8 No 1 Edisi April 2023. Hal 1933 – 1945. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

- Ahmad. H., 2022. Buku Ajar Teknik-Teknik Konseling. LPPM Undikma. Mataram
- Ahmad. H., dan Maharani. JF. 2023. Pengaruh Teknik Role Playing Terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 8 No 2 Edisi Oktober 2023. Hal 2089 – 2079. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Ahmad. H., dan Utami. E. 2024. Pengaruh Teknik Role Playing terhadap Keterampilan Komunikasi Verbal Siswa SMP. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 9 No 1 Edisi April 2024. Hal 2283 – 2293. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika. DOI: <https://doi.org/10.33394/realita.v9i1.10929>
- Ahmad. H., Hartati. A. 2024. Buku Ajar Teori-Teori Konseling. Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia. NTB
- Arikunto, S. 2014. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, G. 2013. Teori dan Praktik: Konseling dan Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama.
- Ekawati, A. 2015, Pengaruh Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII SMPN 13 Banjarmasin. Vol 1 No.3, Hal:164-169.
- Hasrul dan Ahmad H. 2021. Mereduksi Prasangka Etnik Siswa dengan Teknik Restructuring Cognitive Suatu Krangka Konseptual. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 6 No 1 Edisi April 2021. Hal 1213 – 1222. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.
- Hasrul, Nutfah A.M. Arif, dan Ahmad, H. 2024. Kontribusi Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Sikap Kewirausahaan Siswa di Kota Ternate. Jurnal Pendidikan dan ekonomi (JUPEK). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12513724> hal. 38 – 53. Program Studi Pendidikan Ekonomi, Institut Sains dan Kependidikan (ISDIK) Kie Raha Maluku Utara.
- Kusno, Sutarto, Muzanni, A., Ahmad, H., Rahman, A., Hardiani, N. 2022. Improving Content Knowledge and Technological Skill of University Instructors: A Case Study for Online Learning Implementation during and after the COVID-19 Pandemic. Hong Kong journal of Social Sciences. Volume 59, Spring-Summer 2022, Pages 232-241. City University of Hong Kong Press.
- Latipun. 2015. Psikologi Konseling. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Munasiah. 2015. Pengaruh Kecemasan Belajar Dan Pemahaman Konsep Matematika Siswa Terhadap Kemampuan Penalaran Matematika. Jurnal Pormatif, Vol 5 No 3, Hal:220-232.
- Sugiyono, P. D. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Yanti. S., d. 2013. Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa. Jurnal Ilmiah Konseling, Vol 2 No 1, Hl: 283- 288.



UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling

Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991

e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain,
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email

Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 200 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

**JURNAL
REALITA**

**VOLUME
10**

**NOMOR
1**

**EDISI
April 2025**

**P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340**



Alamat Redaksi:

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

