

P ISSN : 2503 - 1708

E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

REALITA JURNAL	VOLUME 8	NOMOR 2	EDISI Oktober 2023	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340
---------------------------	---------------------	--------------------	-------------------------------	--

Diterbitkan oleh:

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

REALITA

BIMBINGAN DAN KONSELING

Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

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

Editor

Hariadi Ahmad, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Associate Editor

Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Mujiburrahman, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ahmad Muzanni, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

M. Chaerul Anam, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Editorial Board

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D Universitas Negeri Jember Jawa Timur

Farida Herna Astuti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Ichwanul Mustakim, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reza Zulaifi, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Jessica Festi Maharani, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Reviewer

Prof. Dr. Wayan Maba Universitas Mahasaraswati Bali

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. A. Hari Witono, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Gunawan, M.Pd Universitas Mataram NTB

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd Universitas Pendidikan Mandalika

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd STKIP Kie Raha Ternate Maluku Utara

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons Universitas PGRI Maha Dewa Bali

Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd Univ. Mathla'ul Anwar Banten

Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd Univ. Nahdlatul Ulama Cirebon

Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd	Universitas Borneo Tarakan Kalimantan Utara
Dita Kurnia Sari, M.Pd	UIN Sunan Ampel Surabaya Jawa Timur
Ari Khusumadewi, M.Pd	Universitas Negeri Surabaya Jawa Timur
M. Najamuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Samsul Hadi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Lalu Jaswandi, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Eneng Garnika, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Aluh Hartati, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Nuraeni, S.Pd., M.Si	Universitas Pendidikan Mandalika
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
M. Zainuddin, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	Universitas Pendidikan Mandalika
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	Universitas Muhammadiyah Sukabumi Jawa Barat
Rahmawati M, S.Pd., M.Pd	Universitas Muhammadiyah Kendari Sulawesi Tenggara
Ginanjari Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or	Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	Universitas Mahaputra Muhammad Yamin Solok Sumatera Barat
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	Universitas Bosowa Makassar Sulawesi Selatan

Alamat Redaksi:

Redaksi Jurnal Realita 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

Jurnal Realita 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

Andika Putra Pratama, Mamat Supriatna, dan Nadia Aulia Nadhirah Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Bullying di Sekolah dan Implikasi Untuk Guru Bimbingan Konseling	2053 – 2065
Diah Nurul Fitriani dan Irman Teknik Konseling Berdasarkan Perspektif QS. Yunus Ayat 57	2066 – 2073
Ni Made Sulastri Pengaruh Konseling Individu terhadap <i>Bullying</i> pada Siswa	2074 – 2080
Farida Herna Astuti dan Mustakim Pengaruh Konseling Behavior Terhadap Kecemasan Belajar pada Siswa di SMAN 1 Labuapi	2081 – 2088
Hariadi Ahmad dan Jessica Festi Maharani Pengaruh Teknik <i>Role Playing</i> terhadap Kontrol Diri dalam Bermedia Sosial Siswa SMP Kota Mataram	2089 – 2097
Aluh Hartati Pengaruh Konseling Rasional <i>Emotive Behavioral Therapy</i> terhadap Pelaku Bullying pada Siswa SMA Kabupaten Lombok Barat	2098 – 2107
Amelia Septianing Ariyanti dan Ari Khusumadewi Pengembangan Media Rubikons untuk Meningkatkan Hubungan Positif dengan Orang Lain pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi Aletheia	2108 – 2114
Chrisanta Kezia Yemima Dampak <i>Cyberbullying</i> pada Tingkat Emosional Remaja	2115 – 2123
Nuraeni dan I Made Sonny Gunawan Dampak <i>Cyberbullying</i> terhadap Siswa yang Menjadi Korban Perundungan di Sekolah	2124 – 2136
M. Najamuddin Konseling <i>Humanistik</i> terhadap Perilaku Jujur pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Suela Kabupaten Lombok Timur	2137 – 2145
Lina Lestari, Ni Ketut Alit Suarti, dan Jessica Festy Maharani Pengaruh Konseling <i>Cognitive Behavior Therapy</i> terhadap Perilaku Conduct Disorder di Sentra “Paramita” Mataram Tahun 2023	2146 – 2154
Muhammad Iqbal, Baiq Ririn Rizza Watun, Rudi Hariawan, dan Agus Fahmi Pengaruh Program Habitulasi terhadap Kondusifitas Lingkungan Sekolah ..	2155 – 2161

Wardatul Hamidah, Wira Solina, dan Fuadillah Putra

Rancangan Program Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Problematika Eksternal Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Angkatan 2020 Universitas PGRI Sumatera Barat 2162 – 2166

Ariyani Putri dan Eneng Garnika

Pengaruh Konseling *Humanistik* terhadap Sikap Moral pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Mataram 2167 – 2175

Hasna Amania Waqiati

Dampak Negatif *Social Climber* di Media Sosial pada Remaja 2176 – 2187

Aspini, Mujiburrahman dan Ahmad Muzanni

Pengaruh Permainan *Puzzle* terhadap Keterampilan Kognitif Anak pada Usia 5-6 Tahun di Raudhatul Athfal 2188 – 2194

Ahmad Zainul Irfan

Penggunaan Metode *Talking Stick* untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran IPA Kelas VI di SDN Mertak Paok 2195 – 2201

Lalu Jaswandi dan Baiq Sarlita Kartiani

Pengaruh Penggunaan Matematika *Realistic* dalam Meningkatkan Kemampuan Berhitung Siswa SD Kelas Tinggi di SD Hadi Sakti 2202 – 2208

PENGARUH KONSELING BEHAVIOR TERHADAP KECEMASAN BELAJAR PADA SISWA DI SMAN 1 LABUAPI

Oleh:

Farida Herna Astuti dan Mustakim

Dosen Pogram Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu
Pendidikan dan Psikologi, Universitas Pendidikan Mandalika,
Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Email: faridaherna@undikma.ac.id; mustakim@undikma.ac.id

AbstractThe role of parents in children who experience learning anxiety is to train their children to remain confident and form a strong mentality. The role of parents to pay attention to and guide their children is to support the mental and spiritual needs of the child. in a responsible way of earning a living and guiding his related children. The purpose of this study was to determine "The Effect of Behavior Counseling on Learning Anxiety in Class XI Students at SMAN 1 Labuapi for the 2022/2023 Academic Year. The population in this study was 41 while the sample was 8 with the data collection method used, namely questionnaire as the main method, observation and documentation and interviews as a complementary method. The data analysis technique used is to use the t test formula. In accordance with the data analysis used, namely statistical methods using the t-test formula. Based on the results of the study, there was an influence of behavior counseling on learning anxiety in class XI students at SMAN 1 Labuapi for the 2022/2023 academic year. This influence can be seen from the difference in scores between after students take the group counseling (post-test) and before students take group counseling (pre-test). From the results of data analysis: the t-test value after obtaining t-count = 5.441 while the t-table with a significant level of 5% on db $(N-1) = 8 - 1 = 7$ indicates t-table = 2.365 this indicates that the value (t-count > t-table) is $(5.441 > 2.365)$. Thus the alternative hypothesis (H_a) is accepted while the null hypothesis (H_o) is rejected.

Keywords: *Behavior Counseling, Anxiety, Learning*

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 Kelas XI di SMAN 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2022/2023. 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 Kelas XI di SMAN 1 Labuapi. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari adanya perbedaan nilai antara setelah siswa mengikuti Konseliang 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 $t_{\text{tabel}} = 2,365$ 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 mahluk 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 (dalam Yanti dkk, 2013:283).

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.

Masalah yang sering dihadapi siswa disekolah khususnya yang berkaitan dengan kecemasan belajar disebabkan beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya ,keluarga *broken home*, orang tua yang terlalu otoriter, anggapan masyarakat (orangtua) dengan perekonomian yang rendah seringkali mengarahkan anak untuk bekerja dan orang tua tidak perlu memikirkan untuk membayar SPP. 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. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian tentang “Pengaruh Konseling Behavior Terhadap Kecemasan Belajar

Pada Siswa Kelas XI di SMAN 1 Labuapi”

KAJIAN TEORI

Menurut Krumboltz (dalam Samuel, 2012:260:) 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 tindakanyang berlebihan. Konseling behavior ini di kembangkan atas reaksi terhadap pendekatan psikoanalisis dan aliran Freudian. (Latipun 2015:90).

Tujuan umum konseling behavior adalah untuk mencapai kehidupan tanpa mengalami perilaku simtomatik, yaitu kehidupan tanpa mengalami kesulitan atau hambatan perilaku, yang dapat membuat ketidak puasan dalam jangka panjang dan atau mengalami konflik dengan kehidupan sosial (Latipun 2015:96). Tujuan konseling harus cermat, jelas dan dapat dicapai dengan prosedur tertentu. Kecermatan penentuan perlakuan yang tepat, dan sekaligus mempermudah dan mengevaluasi keberhasilan konseling. Perumusan tujuan secara spesifik dianggap lebih penting dibandingkan dengan proses hubungan konseling.

Ketakutan, kegelisan, kekhawatiran merupakan kecemasan yang paling sering dialami oleh individu. (Corey,2013:17) 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 (2015:224) 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 kegelisahan, 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.

Faktor kecemasan belajar yang dijelaskan oleh Blackburn & Davidson (dalam Annisa & Irdil, 2016:96) seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). Faktor yang berkaitan dengan timbulnya kecemasan pada siswa adalah perasaan khawatir yang berkaitan dengan penyelesaian tugas-tugas sekolah.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini digambarkan sebagai berikut (berdasarkan metode desain) (*One-Group Pre test - post test Design*) (Sugiyono, 2015:30). 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*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menguji signifikansi nilai *t*-tes dalam hasil penelitian, setelah diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,441$ 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. 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 di SMAN 1 Labuapi". Artinya hasil penelitian ini adalah "signifikan".

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 ke-dua 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 Kelas XI di SMAN 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2022/2023. 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-tes 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 di SMAN 1 Labuapi.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan landasan teori dan hasil analisis data, maka dapat di simpulkan bahwa: Ada Pengaruh Konseling Behavior Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa di SMAN 1 Labuapi. Pengaruh tersebut dapat dilihat dari adanya perbedaan nilai antara setelah siswa mengikuti Konseling kelompok (*pos-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 di lakukan secara intensif dan terprogram, karena terbukti bahwa konseling behavior akan membantu siswa dalam mengatasi kecemasan belajar pada siswa. Kepada wali siswa, hendaknya menunjukkan perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kedekatan emosional yang tulus dengan anak sehingga akan membangkitkan sikap peduli pada anak dan anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai di mata orang tuanya. 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

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R.I,dkk. (2001). *Pengantar Psikologi Jilid 2*. Alih Bahasa: Wijaya Kusuma. Batam: Interaksara.

- Core, G. (2013). *Teori dan Praktik: Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Ekawati, A. (2015, September-Desember 2015). Pengaruh Kecemasan Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII SMPN 13 Banjarmasin. *Vol 1 No.3*, Hal:164-169.
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP untuk Konselor Sekolah*. LPP Mandala. Mataram
- Hariadi Ahmad dan Aluh Hartati. 2016. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach dalam Meningkatkan Self Advocacy Mahasiswa Prodi BK IKIP Mataram*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 1 No 2 Edisi Oktober 2016*. Hal 117 – 127. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad dan Dini Kurnia. 2017. *Pengaruh Teknik Biblio Edukasi Terhadap Rasa Rendah Diri Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 8 Mataram*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 2 No 1 Edisi April 2017*. Hal 194 – 202. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad dan Mustakim. 2022. Hubungan Kesetabilan 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.
- Hariadi Ahmad, Ahmad Zainul Irfan dan Dedi Ahlufahmi. 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.
- Hariadi Ahmad, Aluh Hartati dan Jessica Festy Maharani. 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.
- Hariadi Ahmad, Aluh Hartati, dan Nuraeni. 2018. *Penerapan Teknik Structure Learning Approach (SLA) dalam Meningkatkan Kesadaran Empati Diri Siswa Madrasah Aliyah Al Badriyah*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 2 Edisi Oktober 2018*. Hal 600 – 605 Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, dan Lalu Andry Adifa Maulana. 2019. *Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Berfikir Positif Siswa SMPN 16 Mataram*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 1 Edisi April 2019*. Hal 727 – 741. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.
- Hariadi Ahmad, dan Yolana Oktaviani. 2019. *Pengaruh Teknik Self Instruction Terhadap Harga Diri Siswa Kelas Kelas XI di SMK Negeri 1 Lingsar Kabupaten Lombok Barat*. *Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 4 No 2 Edisi Oktober 2019*. Hal 806 – 815. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram.

- Hariadi Ahmad, Lidya Wurru dan Jessica Festy Maharani. 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.
- Hariadi Ahmad, Mustakim dan Syafaruddin. 2018. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Berfikir Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri Seteluk Kabupaten Sumbawa Barat*. Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 3 No 1 Edisi April 2018. Hal 482 – 494. Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP Mataram
- Hariadi Ahmad. 2013. *Pengembangan Panduan Pelatihan Self Advocacy Siswa SMP*. Malang. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Malang. (Tesis, Tidak diterbitkan)
- Hariadi Ahmad. 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.
- Hariadi Ahmad. 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.
- Hariadi Ahmad. 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.
- Hasrul dan Hariadi Ahmad. 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.
- Ifdil, F. (t.thn.). *Konsep Kecemasan Anxiety Pada Lanjut Usia*. *Jurnal Ilmian Konseling*, Vol.5 No.2, Hal:93-99.
- Ikip Mataram. (2011). *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya Ilmiah*. Mataram: Ikip Mataram.
- 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.
- Maher, B.A. (1996). *Principles Of Psychotherapy: An Esxperimental Approach*. New York: McGraw-Hill

- Maningrum, R.A.2019. *Pengaruh Role Playing Terhadap Kecemasan Belajar Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 2 Praya Kabupaten Lombok Tengah*. Skripsi.Fakultas Ilmu Pendidikan.IKIP Mataram: Mataram.
- Margono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Komponen MKDK*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Munasiah. (2015). Pengaruh Kecemasan Belajar Dan Pemahaman Konsep Matematika Siswa Terhadap Kemampuan Penalaran Matematika. *Jurnal Pormatif, Vol 5 No 3*, Hal:220-232.
- Permana, D., Qomariyah, S., & Rizka, M. (2020). Pelatihan Keterampilan Berkomunikasi Bahasa Inggris Bagi Pramusaji Kedai di Kawasan Wisata Aik Berik. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA, 1(1)*. doi:<https://doi.org/10.33394/jpu.v1i1.2546>
- Prawitasari, J.E. (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan dan konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Retnowati, S. (2016). Hubungan Fasilitas, Kemandirian, dan Kecemasan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika Pada Siswa Kelas VIII SMP Di Kecamatan Puring Tahun Pelajaran 2015/1016. *Skripsi*.
- Saleh, F. d. (2018). Hubungan Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester Dengan Hasil Belajar Matematika Siswa MA Negeri 2 Kendari. *Jurnal Pendidikan Matematika, Vol 6 No 1*, Hal: 29-42.
- Sardiman. (2015). *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA,cv.
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA,cv.
- Winkel. (2007). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta : PT. Gramedia.
- 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.

REALITA JURNAL	VOLUME 8	NOMOR 2	EDISI Oktober 2023	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

