

**PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PENANGANAN  
SISWA YANG CEMAS SEBELUM MENGHADAPI ULANGAN  
SEMESTER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (SMAN) 1  
GAMBUT**

Skripsi :

Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Mencapai Gelar Sarjana  
Pendidikan Islam

Oleh:

Siti Hadijah

NIM. 1101280791

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
JURUSAN KEPENDIDIKAN ISLAM  
BANJARMASIN  
2015 M / 1436 H**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Hadijah  
NIM : 1101280791  
Jurusan/ Prodi. : KI-BKI  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin

menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Jika dikemudian hari terbukti ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain secara keseluruhan atau sebagian besar, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Banjarmasin, 30 Desember 2015  
Yang Membuat Pernyataan,

Siti Hadijah

## **PERSETUJUAN**

Skripsi yang berjudul : Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Penanganan Siswa Yang Cemas Sebelum Menghadapi Ulangan Semester Di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Gambut

Ditulis oleh : SITI HADIJAH  
N I M : 1101280791  
Jurusan/Prodi : KI-BKI  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan seperlunya, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin.

Banjarmasin, 30 Desember 2015

**Pembimbing**

**Haris Fadilah, S. Pd. M. Pd**  
NIP : 196802031995031002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan/Program Kependidikan Islam  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
IAIN Antasari Banjarmasin.

**Surawardi, S.Ag. M.Ag**  
NIP. 196801021998031002

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Penanganan Siswa Yang Cemas Sebelum Menghadapi Ulangan Semester Di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Gambut, ditulis oleh Siti Hadijah, NIM. 1101280791 telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari :

Tanggal :

dan dinyatakan LULUS dengan predikat :

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
IAIN Antasari Banjarmasin,

**Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd**  
NIP. 196907301995031004

### TIM PENGUJI:

Nama	Tanda Tangan
1.	1.
2.	2.
3.	3.

## ABSTRAK

*SITI HADIJAH.2016 PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM PENANGANAN SISWA YANG CEMAS SEBELUM MENGHADAPI ULANGAN SEMESTER DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI (SMAN) 1 GAMBUT. Skripsi, Jurusan Kependidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Pembimbing: Haris Fadillah, S.Pd, M.Pd.*

Penelitian ini didasari atas pemikiran tentang peran guru bimbingan dan konseling dalam penanganan siswa yang cemas sebelum menghadapi ulangan semester. Hal ini diwujudkan dengan berjalannya program peran guru bimbingan dan konseling.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Bagaimana peran guru bimbingan dan konseling dalam penanganan siswa yang cemas sebelum menghadapi ulangan semester di SMAN 1 Gambut?

Penelitian ini merupakan *field research* (penelitian lapangan) yang menggunakan pendekatan kualitatif, dengan subjek yang terdiri dari informan terkait dengan pengelolaan layanan informasi yaitu konselor sekolah, kepala sekolah, guru-guru dan staf tata usaha. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara. Teknik analisa menggunakan melalui tiga cara yakni *reduksi data, penyajian data, dan verifikasi*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh peran guru bimbingan dan konseling dalam penanganannya adalah memberikan motivasi kepada siswa agar berhasil dalam ulangan semester, membangkitkan rasa percaya diri, latihan relaksasi pernapasan, dan mengembangkan kedisiplinan siswa dalam belajar. Kecemasan yang dialami seperti: rasa takut, khawatir, panas dingin, gelisah, merasa menyendiri, lesu, sedih, kecewa, marah, rasa senang, tangan basah, mondar-mandir, kurang nafsu makan, jantung berdetak kencang, terkejut, bolak-balik, gemeteran, tegang, kepala pusing, sesak dada, malu, keringat dingin, kebingungan.

# **MOTTO**

**SESUNGGUNYA MANUSIA ITU  
DIBERIKAN RASA CEMAS, KHAWATIR,  
DAN TAKUT AGAR MEREKA BISA  
TABAH MENJALANI KEGAGALAN DAN  
MENCAPAI KESUKSESAN**

## KATA PERSEMBAHAN

*Puji Syukur kepada Allah Swt. Tuhan pencipta alam semesta dan Shalawat untuk Nabi Muhammad Saw Rasulullah yang mulia, alhamdulillah, terimakasih atas semua kemudahan dan kelancaran yang telah diberikan kepada hambaMu ini sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu*

*Ku persembahkan karya tulis ini kepada :  
orangtua tercinta.*

*Alm H Hamsani dan Siti Romlah, yang selalu merestui dan mendoakan segala jejak langkah ananda dalam menuntut ilmu  
Yang ananda cintai*

*Keluarga ku tercinta, kakak-kakakku Guru-guruku dan para dosen yang telah memberikan bingkai ilmu dan pengalaman untuk bekal hidup dan pemandu langkahku dimasa yang akan datang.*

*sahabatku fahrin yang terpisah jauh tetapi selalu mendukungku teman-teman seangkatan, dan sejurusan KI-BKI*

*Sahabatku Rahimah, Tiwi, Tati, dan aulia yang selalu setia mendengarkan keluh kesahku bersama kalian aku dapat mengerti artinya hidup dan indahnya suatu kebersamaan.*

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء و  
المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين،  
أما بعد

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah Subbahan Huwa Taala. karena begitu besar limpahan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul: Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Penanganan Siswa Yang Cemas Sebelum Menghadapi Ulangan Semester Di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 1 Gambut yang disusun untuk melengkapi persyaratan dalam rangka mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa semenjak persiapan hingga selesainya penyusunan skripsi ini banyak melibatkan partisipasi berbagai pihak, baik berupa bimbingan, arahan, dorongan serta informasi yang berguna dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin yang telah berkenan menyetujui desain skripsi dan memberikan surat perintah riset untuk keperluan penelitian.

2. Bapak Surawardi, M.Ag selaku Ketua Jurusan Pendidikan dan Keguruan Kependidikan Islam-Bimbingan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin.
3. Bapak Haris Fadillah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan ilmu berupa arahan dan bimbingan dalam rangka penyusunan skripsi ini.
4. Para dosen dan asisten dosen serta karyawan dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan selama berstudi di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.
5. Bapak Dr. Ahmad Juhaidi, M.Ag, Kepala Perpustakaan Pusat dan Pengelola Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin serta semua karyawan dan karyawan yang telah memberikan bantuan berupa pinjaman buku-buku untuk kelancaran penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Drs. H Busra selaku Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gambut seluruh dewan guru terutama untuk bidang kehumasan dan bidang Bimbingan dan Konseling SMAN 1 Gambut, dan semua staf jabatan fungsional umum yang selalu membantu dalam memberikan informasi kepada penulis dalam pengumpulan data-data yang ada hubungannya dengan pembahasan skripsi ini.
7. Ayah bunda dan seluruh anggota keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya.

8. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan motivasi yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan kesalahan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran-saran untuk semakin menyempurnakan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat berguna bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya. Akhirnya semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat pahala yang berlipat ganda dari Allah Subbahan huwa taala. *Amin ya Rabbal 'Alamin*

Banjarmasin, 30 Desember 2015

Siti Hadijah

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vi
KATA PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Definisi Operasional .....	4
E. Sistematika Penulisan .....	6
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Pengertian Bimbingan dan Konseling .....	6
B. Tujuan Bimbingan dan Konseling .....	7
C. Fungsi Bimbingan dan Konseling .....	8
D. Peran Guru Bimbingan dan Konseling .....	10
E. Pengertian Cemas .....	11
F. Teori Cemas .....	12

G. Macam-Macam Cemas .....	14
H. Ciri-Ciri Cemas .....	17
a. Takut.....	18
b. Ekspresi wajah dan suara.....	18
c. sikap dan gerak tubuh.....	18
d. Perasaan dan Emosi.....	18
I. Faktor-Faktor Cemas .....	22
J. Penanggulangan Cemas .....	23

### BAB III : METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	28
B. Subjek dan Objek Penelitian .....	28
C. Data dan Sumber Data .....	29
D. Teknik Pengumpulan data.....	30
E. Teknik Analisa Data .....	31
F. Prosedur Penelitian .....	32

### BAB IV : LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	34
B. Penyajian Data Penelitian .....	44
C. Analisis Data.....	50

### BAB V : PENUTUP

A. Simpulan .....	54
-------------------	----

B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

	Hal.
1. TABEL DISTRIBUSI POPULASI PENELITIAN.....	26
2. TABEL KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH SMAN 1 GAMBUT.	36
3. TABEL KEADAAN SISWA SMAN 1 GAMBUT .....	39
4. TABEL SARANA DAN PRASARANA SMAN 1 GAMBUT.....	41
5. DATA JUMLAH TENAGA KONSELOR SMAN 1 GAMBUT .....	43
6. DATA LATAR BELAKANG KONSELOR SMAN 1 GAMBUT.....	45
7. TABEL ANGKET SISWA SMAN 1 GAMBUT.....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

LAMPIRAN 1	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Seminar
LAMPIRAN 2	Surat Izin Riset Dari Dekan Fakultas Tarbiyah.
LAMPIRAN 3	Surat Izin Riset Dari Dinas Pendidikan Kota Banjarmasin
LAMPIRAN 4	Surat Perubahan Judul Penelitian
LAMPIRAN 5	Pedoman Observasi, Wawancara dan Dokumentasi.
LAMPIRAN 7	Daftar Terjemah
LAMPIRAN 8	Daftar Riwayat Hidup Penulis