

## **BAB IV**

### **LAPORAN HASIL PENELITIAN**

Pada bab ini penulis akan menyampaikan secara rinci hasil penelitian pada siswa SMAN 1 Gambut pada tanggal 3-10 Agustus 2015. Dengan menggunakan teori analisis deskriptif kualitatif.

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Letak Geografis SMA Negeri 1 Gambut**

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gambut terletak dalam wilayah Kecamatan Gambut, yang berlokasi di Jalan Gotong Royong, Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar. Jarak SMAN 1 Gambut dengan jalan raya 200 M. Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gambut secara geografis terletak dengan batas wilayah sebagai berikut.

- a. Sebelah Barat berbatasan dengan jalan gotong royong.
- b. Sebelah Timur berbatasan dengan rumah penduduk
- c. Sebelah Utara berbatasan dengan rumah penduduk
- d. Sebelah Selatan berbatasan dengan rumah penduduk.

##### **2. Identitas SMAN 1 Gambut**

- a. Nama Sekolah : SMA Negeri 1 Gambut
- b. Alamat Sekolah

- 1) Jalan / Desa : Jalan A. Yani Km. 14.800 (Jalan Gotong Royong)
- 2) Kecamatan : Gambut
- 3) Kabupaten /Kota : Banjar
- 4) Provinsi : Kalimantan Selatan
- 5) Nomor Telepon : ( 0511) 42220120
- c. Status Sekolah : Negeri/ Swasta Dengan surat keputusan
- 1) Pejabat : Mendikbud RI
- 2) No dan Tanggal : 052 / C. 1988 – 08 Februari 1987
- 3) NSS : 301150103013
- 4) Tahun Berdiri : 1987

### 3. Sejarah Singkat SMAN 1 Gambut

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gambut berdiri di sebuah lokasi di jalan gotong royong Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar. SMAN 1 Gambut didirikan pada tahun 1987, sejak berdirinya SMAN 1 Gambut sampai sekarang telah mengalami kali pergantian kepemimpinan kepala sekolah, sebagai mana tabel berikut.

Tabel 4.1 Kepemimpinan Kepala Sekolah SMAN 1 Gambut Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar

No	Nama Kepala Sekolah	Masa Jabatan
1	Drs. H. Imran	1987 s/d 1993
2	Drs. H. Masrani	1993 s/d 1999
3	Drs. H. Mukhtasar	1999 s/d 2003
4	Drs. H. Zainuddin Rasyid, MM	2003 s/d 2015
5	Drs. H. Busra, M.PdI	2015 s/d sekarang

Sumber: *Dokumentasi SMAN 1 Gambut Tahun 2015*

## Dokumentasi Sekolah

### 4. Visi Misi dan Tujuan SMAN 1 Gambut

#### a. Visi

Religius, Berprestasi, Berbudaya, Peduli dan Berwawasan Lingkungan.

#### b. Misi

1. Menyelenggarakan pendidikan berdasarkan norma agama yang berakhlak kharimah.
2. Menggali dan mengembangkan bakat pada potensi siswa dalam bidang akademik maupun nonakademik.
3. Mewujudkan sumber daya manusia yang unggul, profesional dan berdaya saing tinggi.
4. Menanamkan sifat positif dalam mengantisipasi terjadinya kerusakan lingkungan.
5. Berpartisipasi aktif dalam menjaga kelestarian lingkungan dan mencegah terjadinya pencemaran lingkungan.
6. Menumbuhkembangkan kesadaran dan cinta terhadap lingkungan.

#### c. Tujuan

1. Mewujudkan warga sekolah berkepribadian religius dan berakhlak karimah.
2. Menghasilkan siswa yang berprestasi dalam bidang akademik dan nonakademik.
3. Menghasilkan lulusan yang unggul, menguasai IPTEK dan daya saing tinggi.
4. Meningkatkan kompetensi pendidik dan tenaga kependidikan dalam penguasaan IPTEK dan penerapannya dalam pembelajaran.
5. Menciptakan sifat positif dalam mengantisipasi terjadinya kerusakan lingkungan.
6. Mewujudkan partisipasi aktif dalam menjaga kelestarian lingkungan dan mencegah terjadinya pencemaran lingkungan.
7. Meningkatkan kesadaran dan cinta terhadap lingkungan.

Sumber: *Dokumentasi Sekolah*

### 5. Keadaan guru dan tenaga administrasi SMAN 1 Gambut

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gambut Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar dipimpin seorang Kepala Sekolah dan di bantu oleh sejumlah tenaga pengajar yang terdiri 41 guru PNS dan 10 guru honor dan tata usaha 8 orang, dan 5 honor.

### 6. Keadaan peserta didik SMAN 1 Gambut

Siswa yang belajar di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gambut Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar pada tahun pelajaran 2015/2016 seluruhnya berjumlah 682 orang siswa yang terdiri dari siswa laki-laki 285 dan siswa perempuan 397 yang tersebar di beberapa kelas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut di bawah ini.

Tabel 4.2 Keadaan Siswa Pada SMAN 1 Gambut Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar Tahun Pelajaran 2015

No	Kelas	L	P	Jumlah
1	X 1	13	16	29
2	X 2	13	16	29
3	X 3	12	16	28
4	X 4	14	16	30
5	X 5	13	16	29
6	X 6	11	18	29
7	X 7	13	16	29
8	X 8	14	14	28
9	X 9	13	16	29
	Jumlah	116	144	260
10	XI IPA 1	5	22	27
11	XI IPA 2	7	20	27
12	XI IPA 3	5	20	25
13	XI IPS 1	14	12	26
14	XI IPS 2	13	13	26

15	XI IPS 3	15	10	25
16	XI IPS 4	14	12	26
	Jumlah	73	109	182
17	XII IPA 1	8	23	31
18	XII IPA 2	6	24	30
19	XII IPA 3	7	23	30
20	XII IPS 1	12	13	25
21	XII IPS 2	12	12	24
22	XII IPS 3	12	13	25
23	XII IPS 4	13	12	25
24	XII IPS 5	13	12	25
25	XII IPS 6	13	12	25
	Jumlah	96	144	240
	Jumlah Total	285	397	682

Sumber: *Dokumentasi SMAN 1 Gambut Tahun 2015*

#### 7. Keadaan Sarana dan Prasarana SMAN 1 Gambut

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Gambut Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar bangunannya menyerupai huruf U yang memiliki ruangan. Adapun sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah yang penulis dapatkan melalui observasi di lapangan dan dokumentasi dari pihak sekolah dapat diperoleh data antara lain dapat dilihat pada tabel di bawah ini. Sarana dan prasarana yang dimiliki SMAN 1 Gambut Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar.

Tabel 4.3 Sarana dan Prasarana di SMAN 1 Gambut

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah / Luas
(1)	(2)	(3)
1	Ruang Kepala Sekolah	1
2	Ruang Tamu / Ruang Tunggu	1
3	Ruang Guru / Kantor	1
4	Ruang Bk	1
5	Ruang Kelas	25
6	Ruang Perpustakaan	1

7	Ruang UKS	1
8	Ruang Labotarium	4
9	Ruang Kesenian	1
10	Ruang TIK	1
11	Mushola	1
12	Wc Guru	2
13	Wc Siswa	8
14	Lapangan/ Sekolah Halaman	1
15	Kantin	3
16	Parkir	1

Sumber: *Dokumentasi SMAN 1 Gambut Tahun 2015*

#### 8. Keadaan Guru bimbingan dan konseling

Di bawah ini adalah informasi tentang kegiatan peran guru bimbingan dan konseling dalam penanganan siswa yang cemas sebelum menghadapi ulangan semester, dari hasil wawancara pada hari senin tanggal 3 agustus 2015 dengan koordinator bimbingan dan konseling di SMAN 1 Gambut yang bernama Drs. H. Burhanuddin, kegiatan bimbingan dan konseling berjalan dengan baik, guru bimbingan dan konseling aktif melakukan pemberian layanan baik bimbingan pribadi maupun kelompok. Layanan pribadi biasanya dilakukan di ruang bimbingan dan konseling, dan layanan kelompok dilakukan di kelas, layanan yang dilakukan beragam, sesuai dengan situasi dan permasalahan yang ada, guru bimbingan dan konseling juga punya panduan khusus dan jadwal tetap untuk pemberian layanan di kelas.

#### 9. Latar belakang pendidikan guru bimbingan dan konseling

Berdasarkan hasil wawancara dengan koordinator bimbingan dan konseling, SMAN 1 Gambut memiliki tiga guru bimbingan dan konseling, Semuanya berlatar belakang pendidikan S1 dan S2 bimbingan dan konseling dan

psikolog, yaitu: (1) Drs. H. Burhanuddin alumni UNLAM sebagai guru bimbingan dan konseling tetap (PNS), (2) Antonius Hadi Yuwono, M.Pd alumni S2 Yogyakarta, sebagai guru bimbingan dan konseling tetap (PNS), (3) Nevi Yuniarti, S.Pd alumni UNLAM Banjarmasin sebagai guru bimbingan dan konseling (honor).

Pengalaman kerja guru bimbingan dan konseling

Dari hasil wawancara dengan koordinator bimbingan dan konseling tentang pengalaman kerja ketiga guru bimbingan dan konseling di SMAN 1 Gambut adalah sebagai berikut:

Drs. H. Burhanuddin menjadi PNS dan ditempatkan sebagai guru bimbingan dan konseling di SMAN 1 Gambut sejak tahun 1998 sampai sekarang, dan menangani siswa-siswi kelas X. Antonius Hadi Yuwono, M.Pd menjadi guru bimbingan dan konseling di SMAN 1 Gambut sejak tahun 2008 sampai sekarang menangani siswa-siswi kelas XII. Nevi Yuniarti, S.Pd menjadi guru bimbingan dan konseling honor sejak bulan Juli di SMAN 1 Gambut tahun 2011 sampai sekarang menangani kelas XI. Guru bimbingan dan konseling sering mengikuti pelatihan terkait dengan bimbingan dan konseling di luar kota maupun di dalam kota. Faktor-Faktor yang mempengaruhi menurut bapak burhan faktor dari lingkungan, seperti banyak orang yang tidak sekolah dalam lingkungan masyarakat dan teman bermain terpengaruhn ya siswa. Guru memberikan pelajaran kurang menarik atau terlalu keras dan terjadinya siswa merasa ketidak mampuan dalam belajar. Sedangkan menurut bapak faktor dari lingkungan keluarga, dan masyarakat. Seperti keluarga dirumah kurang mengawasi anak dalam belajar dan bergaul

dengan baik. Dan mengakibatkan anak selalu membolos di sekolah dan tidak memperhatikan guru yang sedang mengajar.

Menurut ibu nevi faktor lingkungan sekolah seperti guru memberikan pelajaran yang sangat keras dan mengakibatkan siswa sering membolos, merasa tidak semangat dalam mengerjakan sesuatu. Cara menanggulangi cemas adalah dalam belajar harus membuat siswa agar merasa senang dan menarik agar tidak merasa canggung dalam belajar dan tidak merasa cemas. Belajar dengan ikhlas dan tulus.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, layanan bimbingan dan konseling di SMAN 1 Gambut selalu dibuka untuk siswa selama jam kerja, fungsi dan peranan bimbingan dan konseling di sekolah sudah disosialisasikan dengan siswa pun cukup tau tentang fungsi dan peranan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kemauan siswa sendiri untuk mendapatkan layanan bimbingan dan konseling memang masih kurang, sangat jarang ada siswa yang datang keruang bimbingan dan konseling atas inisiatif sendiri. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa orang siswa, biasanya siswa yang berkunjung keruang bimbingan dan konseling atas inisiatif sendiri adalah mereka yang berprestasi.

Kerjasama bimbingan dan konseling dengan guru-guru lain sangat baik, saling memberi perhatian dan dukungan dalam membantu permasalahan belajar siswa. Begitu juga kerjasama dengan orang tua siswa, guru bimbingan dan konseling berusaha membangun hubungan baik, apabila ada orang tua siswa yang datang baik karena dipanggil berhubungan dengan permasalahan anaknya, atau



atas inisiatif sendiri, guru bimbingan dan konseling selalu bersikap ramah, menunjukkan rasa tanggung jawab dan kekeluargaan dengan orang tua siswa.

Sarana dan prasarana

Dari hasil observasi dan wawancara, sarana dan prasarana bimbingan dan konseling di SMAN 1 Gambut adalah sebagai berikut: Satu buah ruangan bimbingan dan konseling didalamnya terdapat meja dan kursi, lemari kipas angin. Alat pengumpul data berupa buku, map, dan satu buah komputer. Buku panduan untuk kegiatan bimbingan dan konseling, buku tentang teori-teori bimbingan dan konseling.

## **B. Penyajian Data**

Sejumlah penulis melakukan observasi, wawancara serta mencatat dokumen-dokumen yang ada maka dapat dikumpulkan sejumlah data yang menggambarkan kecemasan siswa sebelum menghadapi ulangan semester di SMAN 1 Gambut dan peran guru bimbingan dan konseling di SMAN 1 Gambut.

Data yang telah terkumpul dalam penelitian ini disajikan dilengkapi dengan keterangan-keterangan seperlunya. Penyajian data ini penulis kelompokkan sesuai dengan rumusan masalah yang telah dibuat sebelumnya melalui beberapa teknik dibawah ini yaitu:

### **1. Wawancara**

Penyajian data yang dilakukan melalui wawancara adalah penelitian secara kualitatif dengan memberikan sejumlah daftar pertanyaan kepada responden yaitu 3 orang guru bimbingan dan konseling di SMAN 1 Gambut untuk mengetahui bagaimana peran yang dilakukan untuk

penanganan cemas siswa sebelum menghadapi Ulangan Semester, yaitu dengan beberapa cara.

## 2. Dokumentasi

Penyajian data yang dilakukan melalui dokumentasi hanya sebagai pelengkap yaitu untuk mengetahui gambaran umum lokasi penelitian, fasilitas sekolah, data guru, dan data siswa. Dokumentasi mengambil dari sumber data yaitu Staf TU.

Berikut akan diuraikan mengenai penyajian data secara kualitatif mengenai data data wawancara.

Wawancara ini didasarkan dari hasil pernyataan pada data cemas siswa yang dilaksanakan 1 hari pada tanggal 5 Agustus 2015.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 3 Agustus 2015 kepada guru bimbingan dan konseling, peran guru bimbingan dan konseling dalam penanganan siswa yang cemas sebelum menghadapi ulangan semester di SMAN 1 Gambut Kabupaten Banjar adalah:

- 1) Faktor-Faktor yang mempengaruhi menurut bapak Burhan faktor dari lingkungan, seperti banyak orang yang tidak sekolah dalam lingkungan masyarakat dan teman bermain terpengaruhnya siswa. Guru memberikan pelajaran kurang menarik atau terlalu keras dan terjadinya siswa merasa ketidak mampuan dalam belajar. Sedangkan menurut bapak Anton faktor dari lingkungan keluarga, dan masyarakat. Seperti keluarga dirumah kurang mengawasi anak dalam belajar dan bergaul dengan baik. Dan

mengakibatkan anak selalu membolos di sekolah dan tidak memperhatikan guru yang sedang mengajar.

- 2) Menurut ibu nevi faktor lingkungan sekolah seperti guru memberikan pelajaran yang sangat keras dan mengakibatkan siswa sering membolos, merasa tidak semangat dalam mengerjakan sesuatu. Cara menanggulangi cemas adalah dalam belajar harus membuat siswa agar merasa senang dan menarik agar tidak merasa canggung dalam belajar dan tidak merasa cemas. Belajar dengan ikhlas dan tulus.

- 3) Memberikan motivasi kepada siswa agar berhasil dalam ulangan semester berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 3 Agustus 2015 dengan guru bimbingan dan konseling yaitu Bapak H. Burhanudin. Bahwa memotivasi siswa adalah cara memberikan semangat kepada siswa yang akan melaksanakan ulangan semester, bentuk motivasi yang dilakukan oleh beliau adalah dengan cara memberikan pujian kepada siswa.

- 4) Membangkitkan rasa percaya diri

Menurut guru bimbingan dan konseling membangkitkan rasa percaya diri siswa adalah dengan cara membangkitkan semangat ayo kalian pasti bisa. Jangan pernah merasa malu selagi kita tidak merugikan orang lain. Menurut guru bimbingan dan konseling, contohnya begini jika siswa yang tidak mengerti dengan pelajaran yang diajarkan oleh guru mata pelajaran dan tidak mengerti soal-soal yang diberikan oleh guru maka siswa harus berani bertanya kepada guru atau teman yang lebih mengerti, jangan berdiam diri membiarkan ketidak mengertian bersarang dalam diri.

Dari hasil wawancara dengan ibu Nevi dalam membangkitkan rasa percaya diri siswa guru bimbingan dan konseling masuk kedalam kelas selama satu jam bimbingan dan konseling berlangsung, didalam kelas siswa diberi pertanyaan seputar tentang pelajaran yang diminati siswa dan yang tidak disukai siswa, diminta menyebutkan tentang pelajaran yang diingat oleh siswa dengan mengacukan tangan dengan sendirinya seperti salah satu siswa yang mengacukan tangannya ulun bu, kada ketuju pelajaran bahasa inggris soalnya kada paham rumus kata lawan terjemahannya. Siswa yang tidak berani mengacukan tangannya secara langsung ditunjuk oleh guru bimbingan dan konseling agar siswa tersebut tumbuh rasa percaya dirinya, seperti yang dilakukan guru bimbingan dan konseling terhadap siswa yang kurang berani mengacukan tangannya kamu yang dibelakang pelajaran apa yang kurang kamu suka jika suatu hri siswa tersebut tidak paham akan penjelasan guru mata pelajaran maka siswa tersebut bisa berinisiatif sendiri untuk bertanya kepada guru, tidak hanya berdiam diri saja membiarkan diri sendiri tidak mengerti akan penjelasan pelajaran dari guru.

##### 5) Latihan relaksasi Pernapasan

Menurut guru bimbingan dan konseling bahwa latihan relaksasi sangat penting untuk membantu mengurangi kecemasan siswa menjelang ulangan semester, seperti relaksasi pernapasan bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara menarik napas lalu mengeluarkannya.

Latihan relaksasi yang dimaksud oleh guru bimbingan dan konseling adalah latihan relaksasi yang biasa-biasa saja, menurut guru bimbingan dan konseling yaitu Ibu sebelum ulangan semester guru bimbingan dan konseling

masuk kedalam kelas memberikan latihan-latihan untuk merefres ketegangan-ketegangan yang terjadi pada siswa. Di depan kelas guru bimbingan dan konseling memberi contoh kepada siswa cara melakukan latihan pernapasan yaitu dengan mulai menarik napas lalu ditahan sebentar hingga mengeluarkannya melalui mulut, dilakukan 3x berturut-turut dan seterusnya dilakukan oleh masing-masing siswa.

#### 6) Mengembangkan kedisiplinan Siswa Dalam Belajar

Menurut guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kedisiplinan siswa adalah dengan cara siswa dituntut agar selalu disiplin dalam belajar terutama sekali untuk kelas XII, mereka selalu diawali setiap kali masuk sekolah, guru bimbingan dan konseling selalu mencek siswa kelas XII yang masuk kesekolah dan mencek siswa yang masuk setiap jam pelajaran tambahan seusai jam pelajaran berakhir, intinya mereka selalu diawasi apapun yang siswa lakukan menyangkut dengan proses pembelajaran.

Menurut hasil wawancara dengan bapak Anton pada tanggal 3 Agustus 2015 bahwa beliau selalu mencek setiap jam pelajaran berakhir, karena semua siswa kelas XII wajib mengikuti pelajaran tambahan. Kata guru bimbingan dan konseling, jika kalian malas mengikuti pelajaran tambahan dari sekolah, bagaimana kalian bisa mempersiapkan ulangan semester dengan sebaik-baiknya, pelajaran tambahan untuk kalian.

Berdasarkan data diatas dibandingkan dengan teori kecemasan menurut teori eksistensial dapat dianalisis bahwa cemas siswa itu terjadi karena ketidak seimbangan antara id dan egonya sedangkan super egonya tidak seimbang dan

mudah putus asa yang membuat siswa berpikir bahwa ulangan semester itu menakutkan. Dibandingkan dengan teori kecemasan belajar sosial bahwa tingkah laku itu diperoleh dari hasil belajar dan lingkungan yang mempengaruhinya sehingga kecemasan itu timbul karena faktor lingkungan yang membuat siswa tidak fokus untuk belajar dan pengaruh dari teman dan lingkungan disekitar sekolah. konflik yang tidak disadari antara impuls id dengan kendala yang ditetapkan oleh ego dan superego. Impuls-impulsid menimbulkan ancaman bagi individu karena bertentangan dengan nilai pribadi atau nilai sosial. Menurut teori humanistik itu disebabkan perasaan yang ada dipikiran siswa yang membuat siswa tidak karuan apabila ulangan semester tiba takut kalau mereka tidak dapat menjawab soal ulangan semester dengan benar.

Ada beberapa anak yang sudah saya wawancara yang mengalami kecemasan sebelum menghadapi ulangan semester.

1. Namanya Nur Rahmi kelas XII IPA 3 dia selalu merasa takut, panas dingin, dan khawatir diantara ciri-ciri cemas ia selalu terganggu dalam mengikuti pelajaran. Apalagi dalam pelajaran matematika dia slalu merasa tegang dan tidak bisa seperti siswa lain yang menerima pelajaran yang diajarkan oleh guru mata pelajaran tersebut.

2. Rahmasafitri kelas XII IPA 2 rahmi sering mengalami ketegangan dalam belajar maupun menghadapi ulangan semester. Dan merasa takut kalau ada ulangan atau ujian pada mata pelajaran dia tidak bisa mendapatkan nilai yang memuaskan diri. Dan terkadang dia merasa gelisah menghadapi ulangan.

3. Rahmi Lestari Anami kelas XII IPA 2 anami sering mengalami rasa takut, khawatir, sedih kalau tidak bisa menghindari permasalahan yang sering dialami oleh siswa dalam menghadapi ulangan. Serta masalah yang sering dialami kurangnya percaya diri dalam belajar dan kurang konsentrasi.

4. Alfi Lathifah kelas XII IPA 2 hifah sering mengalami rasa takut, khawatir, dan sedih, karena cemas kalau tidak bisa mengikuti pelajaran yang kurang di sukainya termasuk mata pelajaran bahasa Inggris.

5. M Rifki Mubarak kelas XII IPA 2 rifki anak yang sering menyendiri di dalam kelas. Dia sering kecewa karena mendapatkan nilai yang kurang memuaskan dalam hasil ulangan semester. Dan dia mudah terkejut.

6. Siti Rohani kelas XII IPA 3 siti anak yang suka khawatir, dan gelisah dalam menemukan masalah dalam pelajaran apa lagi dalam menghadapi ulangan yang belum dipersiapkannya sejak kemarin lusa. Dan akhirnya jantung berdetak kencang dan merasa tegang dalam mengisi lembar jawaban.

### **C. Analisis Data**

Penyajian data melalui hasil wawancara adalah menggali data dari jawaban responden kualitatif yaitu 3 orang guru bimbingan dan konseling di SMAN 1 Gambut Kabupaten Banjar. Data tersebut adalah data mengenai tentang peran guru bimbingan dan konseling dalam penanganan siswa yang cemas sebelum menghadapi ulangan semester pada kelas XII.

Wawancara ini didasarkan dari hasil wawancara pernyataan pada data tingkat cemas siswa yang disebar sebanyak 6 siswa dan dilaksanakan 1 hari pada tanggal

5 Agustus 2015. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 3 Agustus 2015 kepada guru bimbingan dan konseling, peran guru bimbingan dan konseling dalam penanganan siswa yang cemas sebelum menghadapi ulangan semester di SMAN 1 Gambut Kabupaten Banjar adalah:

1. Namanya Nur Rahmi kelas XII IPA 3 dia selalu merasa takut, panas dingin, dan khawatir diantara ciri-ciri cemas ia selalu terganggu dalam mengikuti pelajaran. Apalagi dalam pelajaran matematika dia slalu merasa tegang dan tidak bisa seperti siswa lain yang menerima pelajaran yang diajarkan oleh guru mata pelajaran tersebut. Jadi dapat dianalisis bahwa rahmi selalu mengalami kecemasan dikarenakan khawatir dalam mengikuti pelajaran matematika. Sebagai guru bimbingan dan konseling harus memberikan nasehat, dengan baiknya kamu sebagai siswa harus bisa menerima pelajaran matematika dengan baik dan mudah dipahami.

2. Rahmasafitri kelas XII IPA 2 rahmi sering mengalami ketegangan dalam belajar maupun menghadapi ulangan semester. Dan merasa takut kalau ada ulangan atau ujian pada mata pelajaran dia tidak bisa mendapatkan nilai yang memuaskan diri. Dan terkadang dia merasa gelisah menghadapi ulangan. Jadi sebagai guru bimbingan dan konseling harus memberikan relaksasi pernapasan agar tidak ada ketegangan dalam belajar dan berdoa selalu agar dapat dimengerti.

3. Rahmi Lestari Anami kelas XII IPA 2 anami sering mengalami rasa takut, khawatir, sedih kalau tidak bisa menghindari permasalahan yang sering dialami oleh siswa dalam menghadapi ulangan. Serta masalah yang sering dialami



kurangnya percaya diri dalam belajar dan kurang konsentrasi. Jadi sebagai guru bimbingan dan konseling kita harus mudah percaya diri agar kita bisa mengerjakan apa yang dikerjakan oleh siswa yang lainnya. Dan harus disiplin dalam waktu mengerjakan tugas sekolah maupun ulangan.

4. Alfi Lathifah kelas XII IPA 2 hifah sering mengalami rasa takut, khawatir, dan sedih, karena cemas kalau tidak bisa mengikuti pelajaran yang kurang disukainya termasuk mata pelajaran bahasa Inggris. Jadi sebagai guru bimbingan dan konseling memberikan arahan agar hifah tidak merasa takut, dan khawatir, dan sedih dalam mengikuti pelajaran mengapa tidak disukai mata pelajaran tersebut dan berikan contoh yang mudah dipahaminya.

5. M Rifki Mubarak kelas XII IPA 2 rifki anak yang sering menyendiri di dalam kelas. Dia sering kecewa karena mendapatkan nilai yang kurang memuaskan dalam hasil ulangan semester. Dan dia mudah terkejut. Jadi guru bimbingan dan konseling harus bisa menanyakan mengapa rifki suka menyendiri dikelas. Karena kurang percaya diri dalam bergaul di sekolah maupun di lingkungan masyarakat.

6. Siti Rohani kelas XII IPA 3 siti anak yang suka khawatir, dan gelisah dalam menemukan masalah dalam pelajaran apa lagi dalam menghadapi ulangan yang belum dipersiapkannya sejak kemarin lusa. Dan akhirnya jantung berdetak kencang dan merasa tegang dalam mengisi lembar jawaban. Jadi guru bimbingan dan konseling memberikan bimbingan perorang agar mudah dipahami oleh dirinya. Serta memberikan nasehat agar dia tidak tegang dalam menghadapi ulangan semester.

1. Faktor-Faktor yang mempengaruhi menurut bapak Burhan faktor dari lingkungan, seperti banyak orang yang tidak sekolah dalam lingkungan masyarakat dan teman bermain terpengaruhnya siswa. Guru memberikan pelajaran kurang menarik atau terlalu keras dan terjadinya siswa merasa ketidakmampuan dalam belajar. Sedangkan menurut bapak Anton faktor dari lingkungan keluarga, dan masyarakat. Seperti keluarga di rumah kurang mengawasi anak dalam belajar dan bergaul dengan baik. Dan mengakibatkan anak selalu membolos di sekolah dan tidak memperhatikan guru yang sedang mengajar.

2. Menurut ibu Nevi faktor lingkungan sekolah seperti guru memberikan pelajaran yang sangat keras dan mengakibatkan siswa sering membolos, merasa tidak semangat dalam mengerjakan sesuatu. Cara menanggulangi cemas adalah dalam belajar harus membuat siswa agar merasa senang dan menarik agar tidak merasa canggung dalam belajar dan tidak merasa cemas. Belajar dengan ikhlas dan tulus.

3. Memberikan motivasi kepada siswa agar berhasil dalam ulangan semester berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 3 Agustus 2015 dengan guru bimbingan dan konseling yaitu Bapak H. Burhanudin. Bahwa memotivasi siswa adalah cara memberikan semangat kepada siswa yang akan melaksanakan ulangan semester, bentuk motivasi yang dilakukan oleh beliau adalah dengan cara memberikan pujian kepada siswa.

4. Membangkitkan rasa percaya diri

Menurut guru bimbingan dan konseling membangkitkan rasa percaya diri siswa adalah dengan cara membangkitkan semangat ayo kalian pasti bisa. Jangan pernah merasa malu selagi kita tidak merugikan orang lain. Menurut guru bimbingan dan konseling, contohnya begini jika siswa yang tidak mengerti dengan pelajaran yang diajarkan oleh guru mata pelajaran dan tidak mengerti soal-soal yang diberikan oleh guru maka siswa harus berani bertanya kepada guru atau teman yang lebih mengerti, jangan berdiam diri membiarkan ketidak mengertian bersarang dalam diri.

Dari hasil wawancara dengan ibu Nevi dalam membangkitkan rasa percaya diri siswa guru bimbingan dan konseling masuk kedalam kelas selama satu jam bimbingan dan konseling berlangsung, didalam kelas siswa diberi pertanyaan seputar tentang pelajaran yang diminati siswa dan yang tidak disukai siswa, diminta menyebutkan tentang pelajaran yang diingat oleh siswa dengan mengacukan tangan dengan sendirinya seperti salah satu siswa yang mengacukan tangannya ulun bu, kada ketuju pelajaran bahasa inggris soalnya kada paham rumus kata lawan terjemahannya. Siswa yang tidak berani mengacukan tangannya secara langsung ditunjuk oleh guru bimbingan dan konseling agar siswa tersebut tumbuh rasa percaya dirinya, seperti yang dilakukan guru bimbingan dan konseling terhadap siswa yang kurang berani mengacukan tangannya kamu yang dibelakang pelajaran apa yang kurang kamu suka jika suatu hri siswa tersebut tidak paham akan penjelasan guru mata pelajaran maka siswa tersebut bisa berinisiatif sendiri untuk bertanya kepada guru, tidak hanya berdiam diri saja membiarkan diri sendiri tidak mengerti akan penjelasan pelajaran dari guru.

### 5. Latihan relaksasi Pernapasan

Menurut guru bimbingan dan konseling bahwa latihan relaksasi sangat penting untuk membantu mengurangi kecemasan siswa menjelang ulangan semester, seperti relaksasi pernapasan bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara menarik napas lalu mengeluarkannya.

Latihan relaksasi yang dimaksud oleh guru bimbingan dan konseling adalah latihan relaksasi yang biasa-biasa saja, menurut guru bimbingan dan konseling yaitu Ibu sebelum ulangan semester guru bimbingan dan konseling masuk kedalam kelas memberikan latihan-latihan untuk merefres ketegangan-ketegangan yang terjadi pada siswa. Di depan kelas guru bimbingan dan konseling memberi contoh kepada siswa cara melakukan latihan pernapasan yaitu dengan mulai menarik napas lalu ditahan sebentar hingga mengeluarkannya melalui mulut, dilakukan 3x berturut-turut dan seterusnya dilakukan oleh masing-masing siswa.

### 6. Mengembangkan kedisiplinan Siswa Dalam Belajar

Menurut guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kedisiplinan siswa adalah dengan cara siswa dituntut agar selalu disiplin dalam belajar terutama sekali untuk kelas XII, mereka selalu diawali setiap kali masuk sekolah, guru bimbingan dan konseling selalu mencek siswa kelas XII yang masuk kesekolah dan mencek siswa yang masuk setiap jam pelajaran tambahan seusai jam pelajaran berakhir, intinya merek selalu diawasi apapun yang siswa lakukan menyangkut dengan proses pembelajaran.

Menurut hasil wawancara dengan bapak Anton pada tanggal 3 Agustus 2015 bahwa beliau selalu mengecek setiap jam pelajaran berakhir, karena semua siswa kelas XII wajib mengikuti pelajaran tambahan. Kata guru bimbingan dan konseling, jika kalian malas mengikuti pelajaran tambahan dari sekolah, bagaimana kalian bisa mempersiapkan ulangan semester dengan sebaik-baiknya, pelajaran tambahan untuk kalian.