

## **BAB IV**

### **LAPORAN HASIL PENELITIAN**

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

##### **1. Riwayat Berdirinya MTsN Kelayan Banjarmasin**

MTsN Kelayan Banjarmasin adalah sebuah madrasah yang berusaha meningkatkan mutu pendidikan, meningkatkan serta memperbaiki budi pekerti. MTsN Kelayan Banjarmasin beralamat di Gang Setuju Jalan Kelayan A, adalah salah satu sekolah Tsanawiyah tertua di Banjarmasin, yang didirikan pada tahun 1967 oleh sebuah yayasan berdasarkan SK pada tanggal 06 bulan 07 tahun 1968 kemudian baru di jadikan Madrasah Negeri pada tahun 1972.

##### **2. Letak Lokasi MTsN Kelayan Banjarmasin**

MTsN Kelayan Banjarmasin beralamat di Jalan Kelayan A Gang Setuju, Kelurahan Kelayan Dalam Kecamatan Banjarmasin Selatan Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan selatan, Kode pos 70242 Telp. 0511-3260979.

### 3. Visi dan Misi

Adapun Visi dan Misi yang ada di MTsN Kelayan Banjarmasin Sebagai Berikut:

#### a. Visi

Mewujudkan generasi yang beriman, berilmu, berakhlak mulia, terampil dan mampu mengaktualisasikan diri dalam kehidupan bermasyarakat.

#### b. Misi

- 1) Menciptakan iklim madrasah yang kondusif dan agamis, sehingga menghasilkan lulusan yang cendekia dan memiliki komitmen yang tinggi terhadap keislaman.
- 2) Mengoptimalkan kegiatan akademik melalui pengembangan profesionalisme tenaga kependidikan, sehingga menghasilkan sistem pembelajaran yang berkualitas.
- 3) Menggiatkan pengembangan minat dan bakat siswa di bidang bela negara, iptek, olah raga, dan seni budaya, dalam rangka membendung pengaruh budaya luar dan penyakit masyarakat dan merusak tatanan remaja.
- 4) Menggali, mendorong dan memupuk keterampilan siswa melalui kegiatan keterampilan produktif yang dapat menjadi bekal mereka sebagai makhluk sosial yang sukses di tengah masyarakat.

- 5) Mengoptimalkan keberadaan dan penataan sarana dan prasarana pendidikan yang berbasis teknologi sebagai komponen penting dalam mewujudkan Madrasah yang unggul.

Periodesasi Kepemimpinan Kepala MTsN Kelayan Banjarmasin dapat Dilihat

Pada Tabel Berikut :

Tabel 4.1 Periodesasi Kepemimpinan Kepala MTsN Kelayan Banjarmasin.

No	Periodesasi	Nama Kepala Sekolah	Masa Jabatan
1.	I	Kapsul Anwar Lane, BA	1967-1971
2.	II	Siti Aisyah	1972-1974
3.	III	Drs. H. Salni Ajan	1974-1977
4.	IV	Drs. H. Mahlan Abbas	1977-1979
5.	V	H. Napaih	1979-1984
6.	VI	H. Johansyah Kadir	1984-1990
7.	VII	Drs. M. Aripin	1990-1992
8.	VIII	Saifuddin Dahlan	1993-1996
9.	IX	Drs. H. M. Harmiddin Noor	1997-2006
10.	X	Hj. Djuhriah, Amd	2007-2008
11.	XI	Drs. H. M. Adenan, MA	2008-2012
12.	XII	Drs. H. Ahmad Baihaki	2012-Sekarang

*Sumber: Dokumen Tata Usaha MTsN Kelayan Banjramasin.*

#### 4. Keadaan Sarana Prasarana MTsN Kelayan Banjarmasin.

Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) Kelayan Banjarmasin memiliki bangunan yang didirikan dengan luas tanah 2400 m<sup>2</sup> dan luas bangunan 1072 m<sup>2</sup> yang memiliki 12 ruang belajar dengan ruang-ruang yang lain yang mendukung dalam kegiatan belajar mengajar dan kegiatan kesiswaan, selain itu memiliki ruang pendukung yaitu laboratorium IPA dan ruang perpustakaan.

Sarana dan Prasarana yang ada di MTsN Kelayan Banjarmasin dapat Dilihat Pada Tabel Dibawah Ini :

Tabel 4.2 Sarana dan Prasarana MTsN Kelayan Banjarmasin.

No	Uraian	Kondisi		
		Baik	Rusak Ringan	Rusak berat
1.	Ruang Kelas	5	7	
2.	Ruang Kepala Madrasah	1		
3.	Ruang Guru	1		
4.	Ruang Tata Usaha	1		
5.	Ruang Laboratorium IPA	1		
6.	Ruang Laboratorium Komputer			
7.	Ruang Perpustakaan		1	
8.	Ruang UKS	1		
9.	Ruang Keterampilan			
10.	Ruang Kesenian			
11.	Ruang Toilet Guru		1	
12.	Ruang Toilet siswa		2	2

Sumber: Dokumen Tata Usaha MTsN Kelayan Banjarmasin.

##### 5. Keadaan Guru dan Karyawan MTsN Kelayan Banjarmasin

Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Kelayan Banjarmasin mempunyai 37 orang guru, terdiri dari pengajar Matematika, Bahasa Indonesia, Bahasa Inggris, Pendidikan Kewarganegaraan, Pendidikan Agama (Alqur'an hadis, Fiqih, Bahasa arab, akidah akhlak, dan Sejarah Kebudayaan Islam), IPA (Biologi, Fisika, Kimia), IPS (Sejarah, Ekonomi, Geografi, Sosiologi), Seni Budaya, Seni Budaya Keterampilan, TI, Penjaskes, Bimbingan dan Konseling, dan Muatan Lokal serta Staf TU dan Tenaga Kependidikan Lainnya. Keadaan guru di MTsN Kelayan Banjarmasin dapat di lihat pada hal lampiran.

## 6. Keadaan Siswa di MTsN Kelayan Banjarmasin

Siswa MTsN Kelayan Banjarmasin tahun pelajaran 2013/2014 seluruhnya berjumlah 500 orang siswa. Keadaan siswa serta pembagian kelas di MTsN Kelayan Banjarmasin secara lebih rinci bisa dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.3. Keadaan Siswa MTsN Kelayan Banjarmasin

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah	Wali Kelas
		LK	PR		
1.	VII A	18	22	40	Hj. Muzzalifah, S.Pd.i
2.	VII B	16	24	40	Dahlia, S.Pd
3.	VII C	16	24	40	Hj. Suhartini, S.pd.i
4.	VII D	17	23	40	Hj. Ida Sulastri, S.Pd.i
5.	VIII A	18	22	40	Jahidah, S.Pd
6.	VIII B	17	20	37	Rifka Sari, S.Pd
7.	VIII C	18	20	38	Lina Rosita, S.Ag
8.	VIII D	17	21	38	Heny Nelawati, S.Pd
9.	IX A	20	18	38	Warsito, S.Pd.i
10.	IX B	20	18	38	Hj. Sholehah, S.Pd
11.	IX C	21	18	39	Raudatunnisa, M.Pd
12.	IX D	19	18	37	Salahuddin, S.Ag

Sumber: Dokumen Tata Usaha MTsN Kelayan Banjarmasin

## 7. Keadaan Guru Bimbingan Konseling di MTsN Kelayan Banjarmasin

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 7 Mei 2014 bahwa guru bimbingan dan konseling yang ada di Madrasah Tsanawiyah Negeri kelayan Banjarmasin ada 2 orang yaitu bapak Ardiansyah, S.Pd dan Ibu Erna, S.Ag.

Latar belakang Bapak Ardiansyah yaitu S1 UVAYA jurusan BK lulus pada tahun 2004, pada tahun 2005 beliau mengikuti tes CPNS dari Depag dan pada tahun 2006 beliau menjadi PNS, dan menjadi Guru tetap pada MTsN Kelayan. Beliau mengajar dari tahun 2006 sampai sekarang. Diklat yang pernah beliau ikuti ada 3, diantaranya ada diklat yang baru, media/medium (menyusun

program, silabus) dan mahir (fasilitator, pengawas pada tahun 2011 di Jakarta). Beliau mendapatkan SIMBK, beliau juga menjadi fasilitator untuk menyampaikan SIMBK ke Depag yang salah satunya berisi bahwa BK tidak boleh tidak mengenal komputer. Beliau juga pernah mengikuti seminar di gedung IAIN. Beliau mengajar pada kelas VIII C,D dan kelas IX A,B,C,D. Selain menjadi guru BK, Beliau juga menjadi Wakabid Kesiswaan, 30 jam mengajar dan 12 jam menjadi wakabit kesiswaan, seluruhnya berjumlah 42 jam.

Latar belakang Ibu Erna yaitu lulusan S1 IAIN Antasari Fakultas Dakwah jurusan BPI lulus pada tahun 1995, dan beliau mengambil akta IV di UT pada tahun 2002, serta mengambil jurusan BK di UNISKA pada tahun 2014. Sebelum menjadi guru BK beliau pernah menjadi guru KTK dan PKN. Sejak tahun 2007 beliau diangkat menjadi guru tetap (PNS) untuk mengajar BK, beliau banyak mengikuti seminar dan pelatihan-pelatihan diantaranya : seminar pendidikan pada tanggal 31 Oktober 2013 di Auditorium IAIN Antasari, pelatihan pembina UKS pada tanggal 30 Juli 2013 di MTsN Kelayan, pembina latihan gabungan PMR pada tanggal 10 Maret 2013 di MTsN Kelayan, seminar pengenalan dan penanggulangan candidiasi pada wanita usia awal pubertas pada tanggal 16 November 2013 di SMK Husada, seminar nasional menyongsong kurikulum 2013 di Banjarmasin pada tanggal 17-18 Mei 2013 di Amaris Hotel, seminar nasional pendidikan karakter 2012 di IAIN Antasari, Orientasi guru UKS tingkat SMP/SMA pada tanggal 20-21 November 2013 di Dinas Kesehatan, dan seminar lokakarya peran BK dalam kurikulum 2013 di Banjarmasin 10 Oktober

2013 di Gambut. Beliau mengajar selama 30 jam dikelas VII A,B,C,D dan VIII A,B. Selain menjadi guru BK, beliau juga menjadi pembina PMR/UKS.

## **B. Penyajian Data**

Setelah penulis melakukan observasi, membagi sejumlah angket, wawancara serta mencatat dokumen-dokumen yang ada maka dapat dikumpulkan sejumlah data yang menggambarkan kecemasan siswa sebelum menghadapi ujian nasional di MTsN Kelayan dan strategi guru BK di MTsN Kelayan Banjarmasin.

Data yang telah terkumpul dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel-tabel 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. Angket**

Penyajian data yang dilakukan melalui angket adalah penelitian secara kuantitatif dengan membagi sejumlah daftar pernyataan kepada responden yaitu 40 orang siswa kelas IX yang merupakan sampel dari seluruh jumlah populasi kelas IX yang berjumlah 152 orang siswa. Angket pernyataan dibagi pada tanggal 3 Maret 2014.

### **2. Wawancara**

Penyajian data yang dilakukan melalui wawancara adalah penelitian secara kualitatif dengan memberikan sejumlah daftar pertanyaan kepada

responden yaitu 2 orang guru Bimbingan dan Konseling di MTsN Kelayan Banjarmasin untuk mengetahui bagaimana strategi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional, yaitu dengan beberapa cara.

### 3. Dokumentasi

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

### 4. Observasi

Penyajian data yang dilakukan melalui observasi hanyalah melihat bagaimana situasi yang ada di madrasah, bagaimana keadaan siswa sewaktu belajar didalam kelas.

Berikut akan diuraikan mengenai penyajian data secara kuantitatif dan kualitatif mengenai data angket dan data wawancara.

## 1. Angket

### **Kecemasan Siswa Sebelum Menghadapi Ujian Nasional di MTsN Kelayan Banjarmasin**

Penyajian data melalui hasil angket adalah menggali data dari jawaban responden kuantitatif yaitu siswa kelas IX yang merupakan sampel di MTsN Kelayan Banjarmasin. Data tersebut adalah data mengenai tentang strategi



yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi kecemasan siswa pada kelas IX.

Kecemasan siswa menurut ciri-cirinya pada kelas IX di MTsN Kelayan Banjarmasin dapat dilihat dari beberapa indikator yaitu :

Berdasarkan hasil penyebaran angket pada tanggal 3 Maret 2014 tentang respon mereka terhadap kecemasan yang dialami mereka dalam menghadapi ujian nasional adalah anggota tubuh terganggu akibat dari kecemasan.

Berdasarkan hasil penyebaran angket respon siswa terhadap kecemasan yang dialami mereka dalam menghadapi ujian nasional dapat dilihat pada tabel berikut :

#### 1. Jantung Berdetak Keras

Pernyataan angket no.1

Tabel 4.4. Ketika Menghadapi Ujian Sering Terasa Jantung Saya Berdetak Lebih Keras.

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	2	5%
2.	Tidak setuju	2	5%
3.	Kurang setuju	18	45%
4.	Setuju	15	37,5%
5.	Sangat setuju	3	7,5%
N		40	100%

Tabel di atas diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (45%) termasuk kategori cukup cemas, yang

menyatakan setuju sebesar (37,5%) termasuk kategori cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (7,5%) termasuk kategori sangat cemas.

## 2. Berkeringat

Pernyataan angket no.2

Tabel 4.5. Ketika Menghadapi Ujian Biasanya Badan Saya Terasa Berkeringat Dingin.

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	3	7,5%
3.	Kurang setuju	30	75%
4.	Setuju	6	15%
5.	Sangat setuju	1	2,5%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (7,5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (75%) termasuk kategori tidak cemas, yang menyatakan setuju sebesar (15%) termasuk kategori sangat cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (2,5%) termasuk kategori sangat cemas.

Pernyataan angket no.3

Tabel 4.6. Tapak Tangan Saya Merasa Berkeringat Ketika Menghadapi Ujian

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	2	5%
3.	Kurang setuju	31	77,5%
4.	Setuju	5	12,5%
5.	Sangat setuju	2	5%
N		40	100%

Tabel di atas bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (77,5%) termasuk kategori tidak cemas, yang menyatakan setuju sebesar (12,5%) termasuk kategori sangat cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (5%) termasuk kategori sangat cemas.

### 3. Nafas Terasa Sesak

Pernyataan angket no.4

Tabel 4.7. Nafas Saya Terasa Sesak Ketika Menghadapi Ujian

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	1	2,5%
3.	Kurang setuju	35	87,5%
4.	Setuju	1	2,5%
5.	Sangat setuju	3	7,5%
N		40	100%

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (2,5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (87,5%) termasuk kategori sangat tidak cemas, yang menyatakan setuju sebesar (2,5%) termasuk kategori sangat cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (7,5%) termasuk kategori sangat cemas.

#### 4. Mulut/Tenggorokan Terasa Kering

Pernyataan angket no.5

Tabel 4.8. Mulut Terasa Kering Ketika Saya Menghadapi Ujian

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	1	2,5%
3.	Kurang setuju	36	90%
4.	Setuju	1	2,5%
5.	Sangat setuju	2	5%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (2,5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (90%) termasuk kategori sangat tidak cemas, yang menyatakan setuju sebesar (2,5%) termasuk kategori sangat cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (5%) termasuk kategori sangat cemas.

#### 5. Tidak Percaya Diri.

Pernyataan angket no.6

Tabel 4.9. Saya Merasa Tidak Percaya Diri Akan Diri Sendiri Ketika Saya Menghadapi Ujian

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	2	5%
3.	Kurang setuju	18	45%
4.	Setuju	13	32,5%
5.	Sangat setuju	7	17,5%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan

tidak setuju sebesar (5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (45%) termasuk kategori cukup cemas, yang menyatakan setuju sebesar (32,5%) termasuk kategori cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (17,5%) termasuk kategori sangat cemas.

#### 6. Tidak Karuan

Pernyataan angket no.7

Tabel 4.10. Pikiran Saya Tidak Karuan Ketika Menghadapi Ujian

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	0	0%
3.	Kurang setuju	13	32,5%
4.	Setuju	15	37,5%
5.	Sangat setuju	12	30%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju (32,5%) termasuk kategori cemas, yang menyatakan setuju sebesar (37,5%) termasuk kategori cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (30%) termasuk kategori cemas.

## 7. Khawatir

Pernyataan angket no.8

Tabel 4.11. Biasanya Saya Merasa Khawatir Saat Tidak Dapat Menjawab Soal Uji Coba Ujian

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	2	5%
3.	Kurang setuju	8	20%
4.	Setuju	18	45%
5.	Sangat setuju	12	30%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (20%) termasuk kategori cemas, yang menyatakan setuju sebesar (45%) termasuk kategori cukup cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (30%) termasuk kategori cemas.

Pernyataan angket no.9

Tabel 4.12. Secara Umumnya Saya Sangat Khawatir Akan Keberhasilan Dalam Menyelesaikan Soal Ujian

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	2	5%
3.	Kurang setuju	8	20%
4.	Setuju	24	60%
5.	Sangat setuju	6	15%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (5%) termasuk kategori sangat cemas, yang

menyatakan kurang setuju sebesar (20%) termasuk kategori cemas, yang menyatakan setuju sebesar (60%) termasuk kategori tidak cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (15%) termasuk kategori sangat cemas.

Pernyataan angket no.10

Tabel 4.13. Ketika Guru Memberikan Soal-Soal Pengayaan Ujian Nasional, Saya Khawatir Akan Gagal Menyelesaikannya

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	2	5%
3.	Kurang setuju	20	50%
4.	Setuju	16	40%
5.	Sangat setuju	2	5%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (50%) termasuk kategori cukup cemas, yang menyatakan setuju sebesar (40%) termasuk kategori cukup cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (5%) termasuk kategori sangat cemas.

#### 8. Tidak Tenang

Pernyataan angket no.11

Tabel 4.14. Ketika Menghadapi Ujian Saya Merasa Tidak Tenang

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	1	2,5%
3.	Kurang setuju	12	30%
4.	Setuju	18	45%
5.	Sangat setuju	9	22,5%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (2,5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (30%) termasuk kategori cemas, yang menyatakan setuju sebesar (45%) termasuk kategori cukup cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (22,5%) termasuk kategori cemas.

#### 9. Tidak Senang

Pernyataan angket no.12

Tabel 4.15. Ketika Menghadapi Ujian Saya Merasa Tidak Senang

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	1	2,5%
3.	Kurang setuju	10	25%
4.	Setuju	7	17,5%
5.	Sangat setuju	22	55%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (2,5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (25%) termasuk kategori cemas, yang menyatakan setuju sebesar (17,5%) termasuk kategori sangat cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (55%) termasuk kategori cukup cemas.



## 10. Gugup

Pernyataan angket no.13

Tabel 4.16. Ketika Saya Mengikuti Uji Coba Ujian Nasional Saya Merasa Gugup

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	0	0%
3.	Kurang setuju	9	22,5%
4.	Setuju	16	40%
5.	Sangat setuju	15	37,5%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (22,5%) termasuk kategori cemas, yang menyatakan setuju sebesar (40%) termasuk kategori cukup cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (37,5%) termasuk kategori cemas.

## 11. Tegang

Pernyataan angket no.14

Tabel 4.17. Ketika Saya Mengikuti Uji Coba Ujian Nasional Saya Merasa Tegang

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	1	2,5%
3.	Kurang setuju	12	30%
4.	Setuju	13	32,5%
5.	Sangat setuju	14	35%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang

menyatakan tidak setuju sebesar (2,5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (30%) termasuk kategori cemas, yang menyatakan setuju sebesar (32,5%) termasuk kategori cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (35%) termasuk kategori cemas.

## 12. Ketakutan Yang Berlebihan

Pernyataan angket no.15

Tabel 4.18. Saya Takut Ketika Akan Mengikuti Ujian Nasional

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	0	0%
3.	Kurang setuju	10	25%
4.	Setuju	12	30%
5.	Sangat setuju	18	45%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (25%) termasuk kategori cemas, yang menyatakan setuju sebesar (30%) termasuk kategori cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (45%) termasuk kategori cukup cemas.

Pernyataan angket no.16

Tabel 4.19. Saya Takut Memikirkan Ujian Nasional, Karena Akan Memperoleh Kegagalan

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	1	2,5%
3.	Kurang setuju	18	45%
4.	Setuju	10	25%
5.	Sangat setuju	11	27,5%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (2,5%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan kurang setuju sebesar (45%) termasuk kategori cukup cemas, yang menyatakan setuju sebesar (25%) termasuk kategori cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (27,5%) termasuk kategori cemas.

Pernyataan angket no.17

Tabel 4.20. Ketika Saya Mengikuti Uji Coba, Saya Merasa Takut Untuk Menjawab Soal Ujian Nasional

NO	KATEGORI	F	P
1.	Sangat tidak setuju	0	0%
2.	Tidak setuju	0	0%
3.	Kurang setuju	20	50%
4.	Setuju	12	30%
5.	Sangat setuju	8	20%
N		40	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa siswa yang menyatakan sangat tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang menyatakan tidak setuju sebesar (0%) termasuk kategori sangat cemas, yang

menyatakan kurang setuju sebesar (50%) termasuk kategori cukup cemas, yang menyatakan setuju sebesar (30%) termasuk kategori cemas, serta yang menyatakan sangat setuju sebesar (20%) termasuk kategori cemas.

**Tabel 4.21. Hasil Keseluruhan Data Kecemasan Siswa Kelas IX Mtsn Kelayan Banjarmasin**

Secara keseluruhan kecemasan siswa sebelum menghadapi Ujian Nasional di MTsN Kelayan Banjarmasin adalah sebagai berikut hasil dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Alternatif jawaban	No Tabel																	Jumlah	%	kategori
	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	4.10	4.11	4.12	4.13	4.14	4.15	4.16	4.17	4.18	4.19	4.20	4.21			
Sangat tidak setuju	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	0,29	Sangat cemas
Tidak setuju	5	7,5	5	2,5	2,5	5	0	5	5	5	2,5	2,5	0	2,5	0	2,5	0	52,5	3,08	Sangat cemas
Kurang setuju	45	75	77,5	87,5	90	45	32,5	20	20	50	30	25	22,5	30	25	45	50	770	45,3	Cukup cemas
Setuju	37,5	15	12,5	2,5	2,5	32,5	37,5	45	60	40	45	17,5	40	32,5	30	25	30	505	29,7	Cemas
Sangat setuju	7,5	2,5	5	7,5	5	17,5	30	30	15	5	22,5	55	37,5	35	45	27,5	20	367,5	21,6	Cemas

## KETERANGAN

Tabel di atas adalah hasil keseluruhan jawaban responden dari sampel 40 orang siswa kelas IX MTsN Kelayan Banjarmasin yang mengalami kecemasan. Tabel di atas menunjukkan hasil dari ciri-ciri kecemasan, jumlah keseluruhan alternatif jawaban sangat tidak setuju 0,116 dan jika dibulatkan menjadi 0 artinya tidak ada siswa sangat cemas atau ada 0 orang siswa yang sangat tidak cemas ada 0,29% termasuk kategori sangat cemas, dan jika dihitung dari jawaban responden ada pada alternatif jawaban sangat tidak setuju. Yang memilih alternatif jawaban tidak setuju ada 3,08% termasuk kategori sangat cemas, dan jika dihitung dari jawaban responden ada 1,232 dan dibulatkan menjadi 1, artinya ada 1 orang siswa yang tidak cemas pada alternatif jawaban tidak setuju. Yang memilih alternatif jawaban kurang setuju ada 45,3% termasuk kategori cukup cemas, dan jika dihitung dari jawaban responden ada 18,12 dan dibulatkan menjadi 18, artinya ada 18 orang siswa yang cukup cemas pada alternatif jawaban kurang setuju. Yang memilih alternatif jawaban setuju ada 29,7% termasuk kategori cemas, dan jika dihitung dari jawaban responden ada 11,88 dan dibulatkan menjadi 12, artinya ada 12 orang siswa yang merasa cemas pada alternatif jawaban setuju. Yang memilih alternatif jawaban sangat setuju ada 21,6% termasuk kategori cemas, dan jika dihitung dari jawaban responden ada 8,64 dan dibulatkan menjadi 9, artinya ada 9 orang siswa yang merasa sangat cemas pada alternatif jawaban sangat setuju. Dari analisa tersebut dapat diketahui bahwa siswa yang menjadi sampel diatas termasuk tingkat **kecemasan berat**.

Dari keterangan diatas maka dapat disimpulkan, dari jumlah responden sebanyak 40 siswa maka dapat diperoleh hasil analisa (persentase x jumlah siswa) sebagai berikut :

1.  $0,29\% \times 40 = 0,116$  dibulatkan menjadi 0, ada 0 siswa yang sangat tidak cemas.
2.  $3,08\% \times 40 = 1,232$  dibulatkan menjadi 1, ada 1 orang siswa yang tidak cemas.
3.  $45,3\% \times 40 = 18,12$  dibulatkan menjadi 18, ada 18 orang siswa yang cukup cemas.
4.  $29,7\% \times 40 = 11,88$  dibulatkan menjadi 12, ada 12 orang siswa yang cemas.
5.  $21,6\% \times 40 = 8,64$  dibulatkan menjadi 9, ada 9 orang siswa yang sangat cemas.

## 2. Wawancara

### **Strategi Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX Di MtsnKelayan Banjarmasin**

Penyajian data melalui hasil wawancara adalah menggali data dari jawaban responden kualitatif yaitu 2 orang guru Bimbingan dan Konseling di MTsN Kelayan Banjarmasin. Data tersebut adalah data mengenai tentang strategi yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi kecemasan siswa pada kelas IX.

Wawancarainididasarkandarihasilangketpernyataan pada data tingkat kecemasan siswa yang disebar sebanyak 40 orang siswa dan dilaksanakan 1 hari pada tanggal 3 Maret 2014.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 8 Mei 2014 kepada guru Bimbingan dan Konseling, strategi guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kecemasan siswa kelas IX di MTsN Kelayan Banjarmasin adalah :

#### 1. Memberikan Motivasi Kepada Siswa Agar Berhasil Dalam Ujian Nasional

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 10 Mei 2014 dengan guru Bimbingan dan Konseling yaitu Bapak Ardiansyah bahwa memotivasi siswa adalah dengan cara memberi semangat kepada siswa yang akan melaksanakan Ujian Nasional, bentuk motivasi yang dilakukan oleh beliau adalah dengan cara memberi pujian kepada siswa yang termotivasi untuk belajar, terlebih untuk siswa yang selalu giat apabila selalu hadir pada pelajaran tambahan seusai jam pelajaran sekolah berakhir. Kamu “bisa menyelesaikan soal itu,



kamu anak pintar, semuanya pintar tapi yang lebih pintar adalah dia yang selalu giat dalam belajar, dia yang selalu rajin bertanya apabila tidak mengerti pelajaran” dan mereka mengatakan “*inggih pa kami bakalan rajin, dapat atau kada dapat menjawab soal*”. Beliau mengatakan “Tidak ada pelajaran yang sulit jika kalian itu mau belajar, berusaha dan banyak bertanya pada guru apabila tidak mengerti”.

## 2. Membangkitkan Rasa Percaya Diri Siswa

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 di ajarkan oleh guru mata pelajaran dan tidak mengerti dengan soal-soal yang diberikan oleh guru maka siswa harus berani bertanya kepada guru atau teman yang lebih mengerti, jangan berdiam diri membiarkan ketidak mengertian itu bersarang dalam diri.

Dari hasil wawancara dengan Ibu Erna pada tanggal 8 Mei 2014 dalam membangkitkan rasa percaya diri siswa guru Bimbingan dan Konseling masuk kedalam kelas selama 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 mengacungkan tangan dengan sendirinya seperti salah satu siswa yang mengacungkan tangannya “*Ulu bu, kada ketuju*

*pelajaran bahasa inggris soalnya kada paham rumus kata lawan terjemahannya*". Siswa yang tidak berani mengacungkan 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 tidak berani mengacungkan tangannya "Kamu yang dibelakang pelajaran apa yang kurang kamu suka" jika suatu hari 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.

### 3. Membuat Jadwal Les / Jam Pelajaran Tambahan

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Erna bahwa les atau jam pelajaran tambahan diadakan 2 bulan sebelum Ujian Nasional berlangsung. Pelajaran tambahan diadakan setelah jam pelajaran terakhir atau setelah kelas VII dan kelas VIII pulang dari jam sekolah. jam pelajaran tambahan adalah dimana siswa diberikan materi pelajaran yang akan di ujikan, kisi-kisi Ujian Nasional, soal-soal latihan dan contoh soal Ujian Nasional pada tahun sebelumnya.

### 4. Latihan Relaksasi Pernapasan

Menurut guru Bimbingan dan konseling bahwa latihan relaksasi sangat penting untuk membantu mengurangi kecemasan siswa menjelang Ujian

Nasional, 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 Erna sebelum Ujian Nasional guru Bimbingan dan Konseling masuk kedalam kelas memberikan latihan-latihan untuk merefresh 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. Guru Bimbingan dan Konseling memberi contoh “tarik napas dalam-dalam, tahan dalam hitungan ketiga lepaskan” diikuti oleh siswa. Siswa juga diberitahu apabila menghadapi Ujian kelak maka jangan merasa gugup, sebelum Ujian dimulai harus berdo’a dan jika gugup maka lakukan latihan pernapasan tersebut.

#### 5. 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 IX, mereka selalu diawasi setiap kali masuk sekolah, guru Bimbingan dan Konseling selalu mengecek siswa kelas IX yang masuk ke sekolah dan mengecek 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 Ardiansyah pada tanggal 10 Mei 2014 bahwa beliau selalu mencek setiap jam terakhir pelajaran, karena semua siswa kelas IX wajib mengikuti jam pelajaran tambahan. Kata guru Bimbingan dan Konseling, “jika kalian malas mengikuti pelajaran tambahan dari sekolah, bagaimana kalian bisa mempersiapkan Ujian Nasional dengan sebaik-baiknya, pelajaran tambahan untuk kalian”. Pelajaran tambahan yang diberikan adalah mata pelajaran yang sesuai dengan mata pelajaran yang di ujikan di Ujian Nasional umum seperti Matematika, Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dengan masing-masing guru mata pelajaran yang bersangkutan di bidangnya.

### **C. Analisis Data**

Setelah seluruh data hasil penelitian mengenai kecemasan siswa dikumpulkan melalui angket yang diberikan kepada 40 orang siswa sebagai responden, penulis hanya mengambil populasi dan sampel kelas IX karena untuk mengetahui kecemasan mereka seperti yang ada pada ciri-ciri kecemasan. Strategi guru Bimbingan dan Konseling yang dilakukan di MTsN Kelayan tidak terlepas dari tahap-tahap yang dilakukan dari tahap awal hingga tahap akhir yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling di MTsN Kelayan Banjarmasin untuk mengatasi kecemasan siswa sebelum Ujian Nasional.

Disini akan dikemukakan analisis terhadap data yang disajikan sesuai dengan permasalahan, yaitu kecemasan siswa kelas IX sebelum Ujian Nasional di MTsN Kelayan Banjarmasin dan dapat diketahui melalui beberapa indikator yang telah ditetapkan sebagai berikut :

### 1. Angket

#### **Kecemasan Siswa Sebelum Menghadapi Ujian Nasional Di MTsN Kelayan Banjarmasin**

Kecemasan menurut ciri-cirinya ada beberapa indikator yaitu diantaranya : jantung berdetak keras, berkeringat, nafas terasa sesak, mulut/tenggorokan terasa kering, tidak percaya diri, perasaan tidak karuan, khawatir, tidak tenang, tidak senang, gugup, tegang dan ketakutan yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penyajian data yang diperoleh dari tabel 4.22 hasil tertinggi sebanyak 45,3% ada pada kategori cukup cemas jika dipresentasikan sebanyak 18,12 dan dibulatkan menjadi 18 orang siswa berada pada alternatif kurang setuju dengan kategori cukup cemas. Dua belas orang siswa ada pada kategori cemas, 9 orang siswa ada pada kategori sangat cemas, 1 orang ada pada kategori tidak cemas dan 0 ada pada kategori sangat tidak cemas.

Berdasarkan data diatas dibandingkan dengan teori kecemasan menurut teori psikoanalisis dapat dianalisis bahwa kecemasan siswa itu terjadi karena ketidak seimbangan antara *id* dan *egonya* sedangkan *super egonya* tidak seimbang yang membuat siswa berpikir bahwa Ujian Nasional

itu menakutkan. Dibandingkan dengan teori kecemasan behavioristik 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. Menurut teori humanistik itu disebabkan perasaan yang ada dipikiran siswa yang membuat siswa tidak karuan apabila Ujian Nasional tiba takut kalau mereka tidak daat menjawab soal Ujian dengan benar. Sedangkan di MTsN Kelayan Banjarmasin masih banyak yang tidak lulus try out Ujian Nasional, berdasarkan informasi dari guru Bimbingan dan Konseling hanya ada 1 orang yang lulus dalam Uji coba (*Try out*) Ujian Nasional yang pertama. Dalam hal ini sangat perlu siswa mendapatkan perhatian dan Bimbingan dari para guru maupun guru Bimbingan dan Konseling agar hasil yang dicapai pada Ujian Nasional dapat maksimal atau lulus 100%.

## 2. Wawancara

### **Strategi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX Di MTsNKelayan Banjarmasin**

#### 1. Memberikan Motivasi Kepada Siswa Agar Berhasil Dalam Ujian Nasional

Memotivasi siswa agar berhasil dalam Ujian Nasional adalah melalui beberapa hal berikut :

- a) Memberi dorongan penuh kepada siswa

- b) Meyakinkan siswa bahwa semua pelajaran itu tidak ada yang sulit jika mau belajar
- c) Mensupport segala bentuk kegiatan siswa yang bersifat positif yang menyangkut dengan pelajaran

Berdasarkan hasil penyajian data bahwa untuk memotivasi siswa agar berhasil dalam Ujian Nasional guru Bimbingan Konseling harus memberi semangat kepada siswa dan meyakinkan siswa bahwa mereka bisa lulus Ujian Nasional, asal mereka berusaha, mereka semangat dalam belajar, teliti dan penuh perhatian terhadap pelajaran.

Berdasarkan data tersebut dibandingkan dengan teori kecemasan maka dapat dianalisis bahwa strategi guru Bimbingan dan Konseling dalam memotivasi siswa agar berhasil dalam Ujian nasional tidaklah mudah, dibandingkan dengan teori menurut psikoanalisis memotivasi sangat penting karena antara *id ego* dan *superego*nya tidak berfungsi secara penuh maka dengan memberikan motivasi kepada siswa itu sangat meyakinkan siswa bahwa Ujian Nasional yaitu dengan memberi dorongan penuh kepada siswa agar siswa rajin belajar dan tidak malas apalagi menghadapi Ujian Nasional, meyakinkan siswa bahwa pelajaran itu tidak akan sulit jika ia mau terus belajar dan bertanya jika ada pelajaran yang tidak ia mengerti serta mensupport kegiatan yang bersifat

positif misalnya seperti belajar diluar kelas, belajar kelompok, belajar tapi santai selama itu membuat pikiran siswa tidak tegang.

## 2. Membangkitkan Rasa Percaya Diri Siswa

Membangkitkan rasa percaya diri siswa adalah dengan cara :

- a) Menanyakan seberapa besar minat siswa terhadap mata pelajaran
- b) Membangkitkan keberanian siswa untuk bertanya terhadap pelajaran yang tidak dimengerti
- c) Menciptakan suasana belajar yang menyenangkan

Berdasarkan hasil penyajian data bahwa dalam membangkitkan rasa percaya diri siswa membangkitkan semangat belajar siswa, seperti seberapa besar minatnya terhadap mata pelajaran, seberapa berani ia bertanya terhadap pelajaran yang tidak ia mengerti, Memberikan semangat belajar kepada siswa sangatlah penting agar siswa dapat percaya terhadap dirinya.

Berdasarkan data tersebut dibandingkan dengan teori kecemasan psikoanalisis maka dapat dianalisis bahwa antara *Id*, *Ego* dan *Superego*nya siswa perlu diseimbangkan karena jika antara ketiganya seimbang maka siswa mampu percaya diri pada dirinya sendiri. Ia akan berusaha memahami akal nya sendiri dan bahwa tidak ada yang harus ia permalukan. Strategi guru Bimbingan Konseling



dalam membangkitkan rasa percaya diri siswa adalah sangat penting, dengan menanyakan seberapa besar minat siswa terhadap mata pelajaran dapat diketahui mana pelajaran yang disukai oleh siswa dan mana pelajaran yang tidak disukai oleh siswa. Sama dengan hal nya membangkitkan keberanian siswa untuk bertanya didalam kelas, pada dasarnya siswa yang tidak berani bertanya itu takut apabila bertanya ia dianggap bodoh, takut salah dan lain sebagainya, maka penting jika siswa seperti itu digali keberaniannya, serta menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sangat penting dalam proses pembelajaran didalam kelas.

### 3. Membuat Jadwal Les/ Jam Pelajaran Tambahan

Les atau jam pelajaran tambahan diberikan kepada siswa setelah jam pelajaran berakhir, atau setelah jam pulang sekolah. Adapun jam pelajaran tambahan diberikan berupa :

- a) Materi/ penjelasan dari guru
- b) Kisi-kisi mengenai Ujian Nasional
- c) Soal-soal latihan dari guru
- d) Contoh soal Ujian Nasional dari tahun-tahun sebelumnya.

Berdasarkan hasil penyajian data bahwa membuat jadwal jam pelajaran adalah hal yang sangat penting, karena jika tidak ada jadwal les maka sistem belajar siswa menjelang Ujian Nasional akan kacau. Jam

pelajaran tambahan dimana siswa diberikan pelajaran yang berkaitan dengan Ujian Nasional dan siswa diberikan latihan-latihan dan diberikan contoh-contoh soal Ujian Nasional tahun lalu.

Berdasarkan data tersebut dibandingkan dengan teori kecemasan humanistik maka dapat dianalisis bahwasiswa yang diberikan les atau jam pelajaran tambahan dengan tujuan agar siswa mampu mengasah otaknya sendiri dengan cara mendengarkan materi dari guru, menyimak pelajaran dan menjawab soal atau latihan dari guru sehingga para siswa tersebut dapat terasah dan mampu mengingat pelajaran serta menjawab soal diwaktu Ujian Nasional tiba.

#### 4. Latihan Relaksasi Pernapasan

Dalam latihan relaksasi ada beberapa latihan relaksasi yang dilakukan yaitu Latihan pernapasan dengan cara menarik napas dalam-dalam lalu menghembuskannya perlahan-lahan, dilakukan selama 3 sampai 4 kali bisa lebih.

Berdasarkan hasil penyajian data bahwa latihan relaksasi pernapasan dilakukan satu kali sewaktu jam pelajaran Bimbingan dan Konseling menjelang Ujian Nasional, guru Bimbingan dan Konseling memberi contoh kepada siswa di depan kelas cara melakukan latihan pernapasan yaitu menarik napas dalam-dalam hingga mengeluarkannya

melalui mulut, ini dilakukan 3 kali sewaktu guru Bimbingan dan Konseling masuk kedalam kelas.

Berdasarkan data tersebut dibandingkan dengan teori kecemasan behavioristik maka dapat dianalisis bahwa latihan relaksasi pernapasan dalam mengatasi kecemasan siswa ini sangat penting, sesuai dan sangat bagus agar siswa bisa lebih merasa santai dan rileks, siswa dapat mengulang-ngulang dirumah melakukan latihan pernapasan, dengan membiasakan latihan pernapasan kemungkinan rasa kecemasan yang dirasakan oleh siswa dapat berkurang. Menurut teori behavioristik relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan, seperti yang dilaksanakan di MTsN Kelayan Banjarmasin adalah latihan relaksasi pernapasan sangat penting bagi siswa karena mereka merasa latihan pernapasan sangat membantu mereka mengurangi ketegangan mereka saat menghadapi ujian.

#### 5. Mengembangkan Kedisiplinan Siswa Dalam Belajar

Dalam mengembangkan kedisiplinan siswa dalam belajar hal yang dilakukan oleh guru Bimbingan Konseling adalah :

- a) Mengawasi siswa selama jam pelajaran sekolah berlangsung
- b) Mengingatkan siswa untuk selalu rajin belajar, tidak malas kesekolah, selalu memperhatikan pelajaran yang diajarkan oleh guru

Berdasarkan hasil penyajian data bahwa dalam mengembangkan kedisiplinan siswa dalam belajar yaitu dengan mengawasi setiap proses pembelajaran siswa, mengecek setiap aktivitas belajar siswa, kedisiplinan siswa dalam belajar.

Berdasarkan data tersebut dibandingkan dengan teori kecemasan behavioristik bahwa tingkah laku diperoleh dari hasil belajar maka dapat dianalisis kedisiplinan siswa perlu di dalam lingkungan sekolah karena jika para siswa tidak disiplin dan tidak ada guru yang mengatur maka sekolah tidak akan berjalan dengan baik. Dalam teori behavioristik belajar sangat memengaruhi tingkah laku jadi siswa harus belajar disiplin dan guru tidak boleh menghukum melainkan memberikan penguatan yang positif terhadap siswa. Strategi guru Bimbingan Konseling dalam mengembangkan kedisiplinan siswa dalam belajar yaitu siswa diharuskan mengikuti jam pelajaran tambahan setelah jam pelajaran berakhir dan guru Bimbingan dan Konseling mengawasi setiap jam pelajaran berlangsung agar siswa teratur dalam proses pembelajaran, tidak ada yang tidak ikut belajar tidak ada yang tidak ikut pelajaran tambahan menjelang Ujian nasional, dan selalu mengingatkan siswa untuk selalu belajar, tidak malas belajar apalagi menjelang Ujian Nasional khusus untuk kelas IX.