

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM  
MENGATASI RASA CEMAS SISWA MENGHADAPI UJIAN  
DI MTSN 1 PELAIHARI**



**OLEH  
TRIANA RAHESTI**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ANTASARI  
BANJARMASIN  
2017 M/1437 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

**Skripsi**

Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
guna Mencapai Gelar Sarjana  
**BIMBINGAN KONSELING**

Oleh

TRIANA RAHESTI

NIM. 1201281009

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI ANTASARI  
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
JURUSAN BIMBINGAN KONSELING  
BANJARMASIN  
2016 M/1438 H

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Triana Rahesti

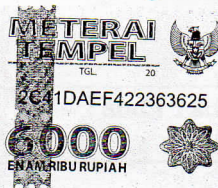
NIM : 1201281009

Jurusan : Pendidikan Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan 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.

Yang Membuat Pernyataan,



Handwritten signature of Triana Rahesti.

Triana Rahesti

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Mengatasi Rasa

Cemas Siswa Menghadapi Ujian di MTsN 1 Pelaihari, ditulis oleh Triana Rahesti, telah diujikan dalam sidang Tim Menguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari

Banjarmasin Pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 11 Januari 2017

Dan dinyatakan LULUS

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

IAIN Antasari Banjarmasin

Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd

NIP 196907301995031004

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. Hidayat Ma'ruf, M.Pd ( Ketua )	1.
2. Drs.H. Haderani, M.Pd.I ( Anggota )	2.
3. Drs.H.M.Yusuf, Mfil.I ( Anggota )	3.

MOTTO

**PERSETUJUAN**

Skripsi Yang Berjudul : Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Rasa Cemas Siswa Menghadapi Ujian di MTsN 1 Pelaihari

Ditulis Oleh : Triana Rahesti

NIM : 1201281009

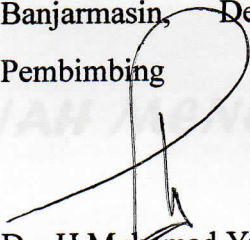
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam ( BKI )

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Setelah diteliti dan diadakan perbaikan seperlunya, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan didepan sidang tim penguji skripsi fakultas tarbiyah dan keguruan IAIN Antasari Banjarmasin.

Banjarmasin, Desember 2016

Pembimbing

  
Drs.H.Muhammad Yusuf,M.Fil.I



NIP.196704031993031006

Mengetahui:

Ketua Jurusan KI

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

IAIN Antasari Banjarmasin

  
  
Haris Fadillah, S.Pd. M.Pd

NIP. 19680203 199503 1 002

## MOTTO

**TERLAMBAT BUKAN BERARTI GAGAL. LEBIH**

**BAJK TERLAMBAT DARIPADA TIDAK SAMA**

**SEKALI.**

**ORANG YANG BENAR BENAR GAGAL ADALAH**

**ORANG YANG TIDAK PERNAH MENCOBA.**

## ABSTRAK

**Triana Rahesti.** 2016. *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Rasa Cemas Siswa Menghadapi Ujian di MTsN 1 Pelaihari.* Skripsi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (KI-BKI), Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Pembimbing: Drs. M. Yusuf, M.Fil. 1

Kata kunci : Upaya, Guru Bimbingan Konseling, Cemas, Ujian

Peneliti disini membahas tentang upaya guru Bimbingan dan Konseling dalam membantu siswa mengalami kecemasan menghadapi ujian. Rumusan masalah skripsi disini adalah: bagaimana upaya guru Bimbingan Konseling dalam mengatasi rasa cemas siswa dalam menghadapi ujian di MTsN 1 Pelaihari dan apa saja faktor yang dapat mempengaruhi dalam melakukan upaya mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian di MTsN 1 Pelaihari.

Tujuan dari penelitian disini untuk mengetahui upaya guru dalam membimbing siswa mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian dan faktor faktor yang memopengaruhi dalam upaya mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian di MTsN 1 Pelaihari.

Subjek penelitian disini adalah Guru BK. Sedangkan Objek Penelitiannya adalah upaya Guru BK yang ia lakukan di MTsN 1 Pelaihari tersebut. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif dengan mengumpulkan data dari subyek, data-data yang dibutuhkan metode angket, metode observasi, metode wawancara, metode dokumenter.

Dari hasil penelitian didapat, upaya-upaya yang dilakukan Guru BK tersebut antara lain (a) memotivasi dan mendorong siswa agar percaya diri dalam menghadapi ujian, motivasi yang dilakukan berupa video yang memberikan pesan jangan terbiasa mencotek ; (b) memberikan saran untuk memperbanyak membaca buku, membaca buku bukan hanya menambah ilmu pengetahuan tetapi merupakan sumber informasi yang dapat membuka wawasan ; (c) membantu mengatur waktu belajar yang efektif sebagai konselor mempunyai teknik agar siswa menggunakan waktu luang dengan baik. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi upaya Guru BK dalam melakukan upaya mengatasi rasa cemas dalam menghadapi ujian antara lain (a) Tujuan membimbing siswa mencapai nilai yang lebih baik dengan upaya yang dilakukan disekolah ; (b) Kemampuan guru BK yang bisa mendengarkan dan membimbing siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapinya dengan mengambil keputusan sendiri ; (c) Konselor menggunakan teknik dengan bekerja sama kepada semua guru untuk membantu siswa sesuai dengan tingkatannya .

## KATA PERSEMBAHAN

Karena atas izin Allah saya telah menyelesaikan karya tulis yang ingin kupersembahkan kepada Alm Ayahanda terimakasih atas do'a, perhatian dan dukungan dimasa hidup, meski kau tak sempat melihat anak mu nanti memindahkan tali toga serta berterimakasih kepada Ibunda yang telah sabar mendidik, memberikan nasehat dan dukungan yang menjadikan bersemangat untuk menulis skripsi. Dengan sangat bangga saya membersembahkan karya kecil ini kepada ayah dan ibu. Semoga ibu diberikan kesehatan badan dan dilindungi oleh Allah SWT.

Kepada saudara – saudaraku yang tercinta, kaka Dani, kaka Ifah , kaka Ayu, kaka Farid dan adik Tika. Terima kasih atas do'a, dukungan dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat dan baik. Semoga Allah memberikan limpahan rahmat dan lindungan kepada keluarga kita.

Kepada yang terhormat Bapak Drs H. Muhamad Yusuf M.Fil.l terimakasih telah sabar mendidik dan membimbing sehingga saya bisa menyelesaikan karya tulis serta memberikan bantuan dan memeriksa tulisan – tulisan jelek sehingga menjadi baik. Ilmu yang bapa berikan sangat berarti bagi saya ilmu yang sangat berguna yang tidak akan saya lupa begitu saja.

Kepada Guru dan Dosen , Bapak Surawardi, M.Ag. Bapak Fadlyannur, . S.Pd.I ,Bapak Haris Fadillah, S.Pd. M.Pd ,Bapak Drs. Abdul Hayat, M.pd , Ibu Dr. Hj. Romdiyah yang tak bisa Ananda sebutkan satu persatu. Terima kasih selama ini meluangkan waktu untuk mendidik dan memberikan ilmu yang berharga. semoga Allah memberikan kesehatan, selalu dilimpahkan rahmat dan keberkahan atas ilmu yang kalian berikan.



Kepada keluarga besar KI-BKI 2012 memberikan senyuman yang lebar setiap candaan ,  
memberikan kenangan indah selama kuliah, kenangan itu tak akan kulupakan sepanjang hidup ,  
semoga aku, kamu, kalian akan bertemu kembali.

Kepada crew MC Kiah, Syifa, Rezki, Lidya, Humaira, Helny, kk Atus, ading Tifah, Janet.  
Terima kasih telah menjadi sahabat, keluarga dan guru dalam hidup kalian memberikan arti  
kebahagiaan, semoga kita akan dipertemukan kembali dilain kesempatan untuk menguak  
kembali kisah – kisah yang dulu membuat kita tertawa lebar.

Kepada kaka Lael, Lila, Ifit, Terima kasih telah memberikan nasehat dan dukungan tak  
hentinya bersyukur mengenal kalian didalam hidup ini, kalian sahabat sekalian keluarga yang  
telah mengukir senyuman.

Alhamdulillah robbil alamin skripsi ini selesai, berkat dukungan semuanya skripsi ini  
tepat waktu dan selesai dengan baik.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ

سَيِّدِنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٍ، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ . آمَّا بَعْدُ

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas limpahan berkah, rahmat dan hidayat-Nya jua, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Upaya Guru BK Dalam Mengatasi Rasa Cemas Siswa Menghadapi Ujian di MTsN 1 Pelaihari.

Atas izin Allah saya telah menyelesaikan karya yang sederhana dengan judul : Strategi Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Rasa Cemas Siswa Menghadapi Ujian di MTsN 1 Pelaihari.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi tugas akhir dan sekaligus syarat menjadi Sarjana Pendidikan Islam. Pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Jurusan Kependidikan Islam Prodi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Antasari Banjarmasin. Pada penulisan ini berterima kasih kepada berbagai pihak yang membantu, membimbing, memberikan dukungan sehingga dapat menyelesaikan skripsi .

Selain itu penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu, memberikan bimbingan, dorongan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini yaitu kepada ;

- Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan persetujuan terhadap judul skripsi ini.

- Wakil Dekan Fakultas Bidang Akademik Kemahasiswaan Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan persetujuan terhadap judul skripsi ini.
- ketua Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Antasari Banjarmasin yang telah memberikan nasehat.
- Pembimbing Akademik yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan dan nasehat dalam pembuatan skripsi
- Kepala Perpustakaan Institut Agama Islam Negri Antasari Banjarmasin, dan seluruh staf karyawan dan karyawan yang telah memberikan layanan yang baik terhadap penulis untuk mendapatkan referensi yang diperlukan.
- Kepala Perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Institut Agama Islam Negri Antasari Banjarmasin, dan seluruh staf karyawan dan karyawan yang telah memberikan layanan yang baik terhadap penulis untuk mendapatkan referensi yang diperlukan.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan untuk menyempurnakan penelitian dan pembahasannya.

Akhirnya penulis berharap semoga Allah SWT memberikan ganjaran pahala yang setimpal dan berlipat ganda atas bantuan yang telah diberikan dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, AMIN

Banjarmasin, Desember 2016

Penulis

Triana Rahesti

# DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x

## BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional.....	5
C. Alasan Memilih Judul.....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kajian Pustaka .....	7
G. Signifakasi Penelitian .....	9
H. Sistematika Penulisan .....	9

## BAB II LANDASAN TEORI

A. Konsep Dasar Bimbingan dan Konseling.....	10
1....Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	10
2....Definisi Bimbingan dan Konseling.....	11
3. Fungsi dan Jenis Bimbingan dan Konseling.....	11
B. Tujuan Bimbingan dan Konseling.....	14
1....Tujuan Umum.....	15
2....Tujuan Khusus.....	16
3....Asas -asas Bimbingan Konseling.....	16
C. Pengertian upaya .....	21
1. Upaya .....	21
2. Guru .....	21
3. Pengertian Kecemasan .....	26
4. Tingkat Kecemasan .....	27
5. Faktor – Faktor Kecemasan.....	29
D. Pengertian Ujian.....	30
1. Ujian Buatan guru .....	30
2. Ujian Distandardisasikan.....	31

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A...Jenis Pendekatan Penelitian.....	35
B...Subjek dan Objek Penelitian .....	36
C...Data dan Sumber Data .....	36
D...Teknik Pengumpulan Data .....	37
E... Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	39

### **BAB IV PEMAPARAN DATA PENELITIAN**

A...Gambaran Lokasi .....	41
B...Persiapan Penelitian .....	45
C...Penyajian Data.....	46
D...Analisis Data.....	68

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A...Simpulan.....	79
B...Saran.....	80

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **RIWAYAT HIDUP**

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**