

BAB IV

LAPORAN HASIL PENELITIAN

A. Data Pokok

1. Peran Guru BK

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu guru BK A. Peran dalam mengatasi kecemasan sebelum menghadapi ujian semester adalah untuk persiapan menghadapi ujian ”trik-trik mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian semester”

a. Belajar kelompok

Belajar kelompok dapat menjadi kegiatan belajar lebih menyenangkan karena ditemani oleh teman seakan-akan dirumah sendiri sehingga lebih santai. Belajar kelompok ada baiknya mengajak teman yang pandai dan rajin belajar agar yang tidak pandai jadi ketularan pintar. Dalam belajar kelompok kegiatannya adalah membahas pelajaran yang belum dipahami oleh semua atau sebagian kelompok belajar baik yang sudah dijelaskan guru maupun belum dijelaskan.

b. Rajin membuat catatan intisari pelajaran

Membuat catatan intisari pelajaran sebaiknya dibuat catatan di kertas atau buku kecil yang dapat dibawa kemana-mana sehingga dapat dibaca dimanapun kita berada. Namun catatan tersebut jangan dijadikan media mencontek karena dapat merugikan kita sendiri.

c. Membuat perencanaan yang baik

Untuk mencapai suatu tujuan biasanya diiringi oleh rencana yang baik. Oleh karena itu ada baiknya kita membuat rencana pencapaian nilai untuk

mengetahui apakah kegiatan belajar kita lakukan telah maksimal atau perlu kita tingkatkan. Sesuai target pencapaian dengan kemampuan yang kita miliki. Jangan menargetkan yang nomor satu jika saat ini kita masih diluar 10 besar dikelas. Buat rencana belajar yang diprioritaskan pada mata pelajaran yang lemah. Buat belajar yang baik.

d. Disiplin dalam belajar

Apabila kita telah membuat jadwal maka kita harus jalankan dengan baik. Contohnya belajar tepat waktu dan serius tidak sambil main-main dengan konsentrasi penuh. Jika waktu makan, mandi, ibadah, dan sebagainya telah tiba maka jangan ditunda-tunda lagi. Lanjutkan belajar setelah melakukan kegiatan tersebut jika waktu belajar masih belum usai.

e. Menjadi aktif bertanya dan ditanya

Jika ada hal yang belum jelas, maka tanyakan kepada guru, teman atau orang tua. Jika kita bertanya maka kita akan ingat jawabannya. Jika bertanya, bertanyalah secukupnya dan jangan bersifat menguji orang yang kita tanya. Tawarkanlah pada teman untuk bertanya kepada kita hal-hal yang belum dia pahami. Semakin banyak ditanya maka kita semakin ingat dengan jawaban dan apabila kita juga kita tidak tahu jawaban yang benar. Maka kita dapat membahasnya bersama-sama dengan teman. Selain itu

f. Belajar dengan serius dan tekun

Ketika belajar di kelas dengarkan dan catat apa yang dijelaskan. Catat yang penting karena bisa saja hal tersebut tidak ada dibuku dan nanti akan keluar saat ulangan atau ujian semester. Ketika waktu luang baca kembali catatan yang telah dibuat tadi dan hapalkan sambil dimengerti. Jika kita sudah merasa mantap

suatu pelajaran maka ujilah diri sendiri dengan soal-soal. Setelah soal dikerjakan periksa jawaban dengan kunci jawaban. Pelajari kembali soal-soal yang salah dijawab.

g. Hindari belajar berlebihan

Jika waktu ujian atau ulangan semester sudah dekat biasanya kita akan panik jika belum siap. Jalan pintas yang sering dilakukan oleh pelajar yang belum siap adalah belajar hingga larut malam / bergadang atau membuat contekan. Sebaiknya ketika ujian tetap tidur tepat waktu karena jika bergadang semalaman akan membawa dampak yang buruk bagi kesehatan terutama pada anak-anak.

Adapun pemberian motivasi berupa layanan-layanan konseling yaitu layanan pribadi di SMPN 7 Banjarmasin pada hari Selasa 23 oktober 2010 jam 11.45 di kelas IX, di mana pokok layanan masalah pribadi dalam kehidupan, adapun sub pokok layanan ”perasaan sedih dan cara mengatasinya. Tujuan umum layanan tersebut untuk mengurangi rasa sedih dan bagaimana cara mengatasinya. Dari masalah yang dihadapi oleh siswa SMPN 7 Banjarmasin adanya rasa takut akan kegagalan dalam bidang studi dan akibat yang ditimbulkan dari rasa sedih adalah: putus asa, frustasi, selalu murung, adapun peran guru BK dalam mengatasi masalah tersebut dengan cara mengatasi rasa sedih, 1. Dengan melupakan yang telah terjadi, 2. segala sesuatu itu sudah ada yang menentukan. 3. Mencari kegiatan yang positif, 4. Bermain dengan teman atau menonton dan bertukar pendapat dengan teman dekat, 5. Berfikir positif. Adapun penanganan guru BK dalam mengatasi masalah belajar.1. Berkonsultasi dengan orang yang lebih dewasa dan pandai untuk mengatasi masalah. 2. Mencari sendiri jalan keluar. Metode layanan yang disampaikan dengan ceramah, tanya jawab, dan teknik (RET). Evaluasi

dilakukan dengan lisan siswa menyebutkan penyebab rasa sedih, menyebutkan akibat yang ditimbulkan oleh rasa sedih dan yang terakhir menyebutkan dua petunjuk cara memecahkan persoalan, kunci jawaban dari pertanyaan siswa adalah 1. Kegagalan dalam mencapai sesuatu adalah kegagalan yang tertunda.

2. Yang ditimbulkan stres/stroke, putus asa, selalu murung.
3. Pengenalan dirisendiri, bersabar dan berdo'a.

Selain dari layanan Pribadi ada juga guru BK memberikan layanan Bimbingan Belajar di SMPN 7 Banjarmasin yang dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 31 oktober 2010, jam 11.45-12 25 di kelas IX layanan bimbingan belajar ini terkait dengan belajar bagaimana kiat-kiat dalam belajar, tujuan khusus dalam layanan ini adalah memberikan materi tentang pengertian belajar dan menyebutkan kiat-kiat dalam belajar disekolah. Materi layanan pengertian belajar, menurut Moh.Surya(1997) adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam berinteraksi dalam lingkungannya. Banyak pengertian dari pihak ahli, namun kata kunci dalam belajar adalah perubahan perilaku, terutama perubahan kearah yang positif melalui pelatihan dan pengalaman. Kiat-kiat belajar disekolahan. 1. Masuk kelas tepat waktu. 2. Memperhatikan penjelasan guru. ke 3. Menghubungkan pelajaran yang sedang diterima dengan bahan yang dikuasai. ke 4. Mencatat hal-hal yang penting. ke 5. Aktif dan kreatif dalam kelompok. ke 6. Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas. ke 7. Menggunakan waktu sebaik-baiknya. ke 8. Membentuk kelompok belajar. ke 9. Memanfaatkan perpustakaan sekolah. Adapun sumber materi didalam bukunya, *Drs. Syiful Bahri Djamarah, 2002, Rahasia sukses Belajar, Jakarta :*

Rineka Cipta. Metode yang disampaikan oleh guru BK tersebut ceramah dan Tanya jawab.

Menurut, guru BK B, peran dalam mengatasi kecemasan sebelum menghadapi ujian semester adalah 1. memberikan arahan belajar yang rutin seperti jadwal belajar dirumah sehingga waktu untuk belajar lebih banyak. 2. memberikan motivasi dengan dorongan belajar lebih giat, 3. memberikan arahan agar bisa menggunakan les tambahan belajar untuk kelas IX bukan belajar disekolah tetapi juga diluar sekolah seperti tambahan les Bahasa Inggris, Matematika. IPA, dsb.

Menurut guru BK C, peran guru BK dalam mengatasi kecemasan sebelum menghadapi ujian semester yaitu 1. mempersiapkan diri terutama fisik dan mental supaya tidak sakit agar kondisi tubuh. 2. mengurangi kegiatan ekstrakurikuler karena apabila banyak kegiatan seperti basket, voli, silat dapat mengurangi belajar, apabila banyak kegiatan otomatis kegiatan belajar siswa dirumah sangat sedikit dikarenakan kegiatan extra yang berlebihan. 3. mengurangi kegiatan ekstra keluar daerah seperti mengikuti pertandingan bulu tangkis ke Bali, hal tersebut bisa mengganggu pada waktu ujian, siswa hanya fokus pada latihan extra tersebut di khawatirkan nilai belajarnya rendah. 4. mengurangi kebiasaan ke warnet, bagi siswa daerah perkotaan kebiasaan ke warnet merupakan kebiasaan yang lazim bagi anak muda, khususnya pelajar. Warnet sekarang ini menjadi tempat mereka berhubungan maupun bergaul, baik lewat facebook, Twiter, Email, dan lain-lain. Selain itu juga warnet juga di jadikan ajang untuk refreshing, sekarang banyak membuka usaha melalui jalur warung internet (Warnet) karena menjadi ajang bisnis yang menggiurkan, apabila siswa kebiasaan ke warnet ini menjadi

kecanduan bagi siswa otomatis belajarpun bisa berkurang, kecuali kewarnet hanya untuk mencari bahan belajar seperti makalah itu bisa membantu siswa dalam proses belajarnya dalam hal positif akan menambah wawasan bagi penggunanya, dan apabila ke warnet disalah gunakan dalam hal yang negatif bisa merusak pikiran bagi penggunanya seperti membuka situs film blue hal-hal tersebut bisa merusak generasi muda. Dan yang terakhir memberikan pengarahan agar ikut bimbingn belajar diluar sekolah dan mengadakan kerja kelompok seperti ikut bimbingan belajar (Bimbel).

Untuk mengetahui dari problem masalah dari kecemasan siswa di SMPN 7 Banjarmasin, dibawah ini dipaparkan klasifikasi item yang menjadi masalah siswa dalam kecemasan, yakni dengan menggunakan rumus PCL.

Data analisa individual problem chek list

$$\text{Rumus} = \frac{NM}{N} \times 100 = \dots\%$$

Keterangan:

NM : Jumlah item yang menjadi masalah

N : Jumlah item masalah

Prosentasi ditransformasikan dalam kategori:

0-25 % = Sebagian kecil

26-50 % = Cukup besar

51-75 % = Sebagian besar

76-100 % = Terbesar

Berdasarkan dari dokumentasi yang didapat, dari salah satu guru BK yang menggunakan intrumen Program Ceklist (PCL) yang disebarakan 13 siswa yang menjadi sample penelitian yaitu masalah kecemasan, dari table di atas dapat

diketahui bahwa yang menduduki masalah cukup besar yaitu siswa dengan no absent 3 yang menduduki peringkat I dengan prosentasi masalah 49.1% dengan kategori cukup besar, dan yang kedua adalah siswa dengan no absent 8 yang menduduki peringkat ke II dengan prosentasi masalah 43% dengan kategori cukup besar dan yang ketiga adalah siswa dengan absent 11 yang menduduki peringkat ke III dengan prosentasi masalah cukup besar.

Dari penghitungan prosentasi masalah dengan hubungan pribadi sangat tinggi yaitu 57,57%, dan yang kedua masalah yang dihadapi oleh siswa yaitu masalah kesehatan mental berkisar 54,7% dan yang ketiga adalah masalah dengan cita-cita berkisar 36,15%, dapat diketahui bahwa masalah pribadi siswa terkait dengan hubungan eksternal dan internal disekolah sangat mengganggu dalam proses belajar, masalah kesehatan mental terutama dengan faktor psikologis siswa pada usia 12 dan 13 sekolah SMP yaitu remaja yang masih dalam pencarian dan penjelajahan selalu ingin mencoba hal-hal yang baru. Sedangkan masalah cita-cita siswa dalam kebingungan dalam memilih keputusan dalam hal cita-cita setelah ia lulus melanjutkan sekolah yang sesuai dengan pilihan sendiri, siswa bisa tergoda karena ajakan teman atau sebaya dalam istilah ikut-ikutan saja dalam memilih sekolah lanjutan atas.

Setelah dilakukan beberapa analisa terhadap data PCL yang telah tersebar kepada siswa kelas IX SMPN 7 Banjarmasin, sebanyak 13 orang siswa, tercantum di bawah ini siswa yang terbanyak mengalami masalah dapat disimpulkan adalah sebagai berikut:

- a. Siswa dengan no absent 3 yang menduduki rangking I dengan prosentasi masalah 49, 1 % dengan kategori cukup besar.

- b. Siswa dengan no absent 8 yang menduduki rangking II dengan prosentasi masalah 43 %
- c. Siswa dengan no absent 11 yang menduduki rangking III dengan prosentasi masalah 36, 2 %

Berdasarkan hasil dari dukumentasi dari sekolah SMPN 7 Banjarsin guru BK yang menggunakan alat intumen berupa Test Who Am I maka dapat diketahui dari aspek masalah yang dihadapi siswa di SMN 7 Banjarmasin, item yang bersifat positif terdiri dari 7 item yaitu: a, b, e, f, j, k, m. dan aspek masalah yang bersifat negative ada 7 yaitu: c, d, g, h, I, l, dan n.

Untuk mengetahui prosentasi aspek masalah siswa digunakan rumus:

$$PM = \frac{JIM}{JI} \times 100 = \dots\%$$

JI

Keterangan :

PM : Prosentasi masalah yang dihadapi siswa

JIM : Jumlah item yang menjadi masalah

JI : Jumlah item keseluruhan

Dari analisa masalah siswa SMPN 7 Banjarmasin (Nilai)rumus analisa tersebut di atas dapat ditransformasikan dalam batasan predikat sebagai berikut:

0 %		= 10 : A (Baik)
1 % -	10 %	= 8 : B (Cukup Baik)
11 % -	25 %	= 6 : C (Cukup)
26 % -	50 %	= 4 : D (Kurang)
51 % -	100 %	= 2 : E (Kurang Sekali)

Item positif pada bagian Tidak Cocok (TC) dan item negatif pada bagian Cocok (CC). Kedua item ini menjadi masalah bagi siswa.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil analisis TWAI dari data di atas dapat diketahui bahwa, diantaranya terdapat siswa yang bermasalah dengan predikat (D) dikategorikan nilai kurang yaitu:

- a. Siswa dengan no absen 12 adalah rangking pertama dengan prosentasi 43 %
- b. Siswa dengan no absen 11 adalah rangking kedua dengan prosentasi 28 %

Dari hasil penyajian data yang didapat diketahui Aspek-aspek berdasarkan dari Problem Chek List (PCL) dan Test Who Am I masalah kecemasan sebelum menghadapi ujian semester siswa adalah Fisik/Kesehatan, Kehidupan Ekonomi, Hobby, Hubungan Pribadi, Agama, kehidupan Keluarga, Cita-Cita, Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan, Penyesuaian Diri Terhadap Kurikulum, Kesehatan Mental, Muda Mudi/Seks. Dari berbagi masalah yang dihadapi siswa masalah yang banyak dihadapi siswa adalah masalah hubungan pribadi sekitar 57,57 % dan yang kedua adalah masalah dengan kesehatan mental berkisar 57,7% dan yang ketiga adalah masalah dengan cita-cita berkisar 36,15%. Data ini di perkuat dengan siswa yang mengalami masalah kecemasan yaitu menurut siswa dari hasil penelitian wawancara dan beberapa dokumentasi dari instrumen yang didapat berupa Problem Chek List (PCL), Test Who Am I, Studi kasus dan Satuan Acara Layanan (SAL) yang telah diberikan kepada siswa, dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengalami kecemasan sebelum menghadapi ujian semester (UAS) seperti halnya cemas karena tidak lulus ujian semester, karena apabila tidak lulus otomatis siswa tersebut pindah dari sekolah atau berhenti dari sekolah tersebut, dan apabila lulus siswa tersebut dengan nilai yang rendah otomatis juga tidak bisa masuk kesekolah yang favorit. Siswa juga sering cemas apabila saat berlangsungnya ulangan semester ada pengawas dari guru lain sekolah yang

menjadi pengawas, hal tersebut membuat siswa drop saat berlangsung ujian. Selain permasalahan ulangan siswa juga merasa cemas apabila soal yang diberikan tidak bisa menjawab karena soal yang diberikan berlainan dengan materi yang disampaikan oleh guru mata pelajaran pada saat proses belajar.

Berdasarkan dari analisis studi kasus yang didapat masalah yang terkait dalam kecemasan siswa di SMPN 7 Banjarmasin. Di bawah ini adalah siswa yang serta penanganannya atau peran yang dilakukan oleh guru BK di SMPN 7 Banjarmasin.

a. Analisis Studi Kasus

nama : AP
 Jenis kelamin : L
 tempat/ tanggal lahir : Banjarmasin Oktober 1997
 Agama : Islam
 Umur : 13
 Sekolah : SMPN 7 BANJARMASIN
 Kelas : IX
 Cita-cita : Pemain bola
 Anak ke/ Dari Sejumlah Keluarga : 4/5 Bersaudara

b. Hasil Observasi

Dari hasil pengamatan dan wawancara dapat diketahui , bahwa:

- 1) Klien merasa cemas kalau tidak lulus sekolah
- 2) Klien khawatir kalau tidak bisa menjawab soal-soal yang akan diberikan pada saat UAS
- 3) Klien jarang membaca buku-buku di perpustakaan
- 4) Klien kurang mencatat saat pelajaran berlangsung.

- 5) Klien merasa gugup pada saat ulangan berlangsung Ingin melanjutkan ke sekolah favorit tetapi tetapi tidak ada biaya yang cukup.

c. Sintesis

Klien adalah anak ke empat dari lima bersaudara dengan latar belakang status ekonomi orang tua yang sedang. Dia merasa cemas kalau akan menghadapi ujian semester takut kalau tidak lulus, walaupun juga lulus dia bingung untuk melanjutkan ke sekolah yang dia inginkan seperti sekolah pavorit di Banjarmasin.

d. Diagnosis

Berdasarkan data-data yang diperoleh dari hasil Problem Chek List (PCL) dan Test Who Am I (TWAI) wawancara langsung dapat diambil kesimpulan tentang kecemasan-kecemasan yang dihadapi oleh klien . Kecemasan klien tersebut dilatar belakangi oleh:

- 1) Berstatus ekonomi sedang
- 2) Sebagai anak keempat dari lima bersaudara
- 3) Merasa cemas dan gugup kalau ada ujian
- 4) Kurangnya catatan buku mata pelajaran yang dia miliki
- 5) Kurangnya biaya untuk melanjutkan sekolah yang pavorit

e. Prognosis

Siswa ini adalah bertatus ekonomi sedang, berinteligensi rendah dilihat dari hasil rapor siswa dan mengalami rasa cemas, gugup kalau ada UAS khawatir karena tidak lulus, bakat dan minatnya tinggi, tetapi hasil belajarnya rendah. Diprediksikan dia tidak lulus ujian pada tahun ini, apabila tidak ada perubahan dari hasil belajarnya. Dibawah ini adalah tabel rapor siswa yang berisi nilai mata pelajaran yang dianggap rendah dalam bidang studi, matematika, bahasa Inggris, bahasa Indonesia, biologi, kimia, fisika.

Tabel .4.12.Rapor Siswa

No	Mata pelajaran	Nilai
1	Matematika	5
2	Bhs.inggris	6
3	Bhs. Indonesia	6
4	Biologi	5
5	Kimia	5
6	Fisika	5

Sumber Data: Dokumen SMPN 7 Banjarmasin Oktober 2010

f. Konseling

Strategi yang digunakan adalah perubahan tingkah laku psikologi pada anak berupa memberikan pemikiran dari yang tidak rasional menjadi rasional, diharapkan siswa dapat melakukan perubahan belajar yang tenang dan kecemasan dapat berkurang. Adapun langkah-langkah yang dilakukan guru BK:

- 1) Memberikan motivasi belajar dan menyarankan bahwa mencatat hal-hal yang di anggap penting pada waktu pembelajaran dimulai.
- 2) Memberikan pemikiran yang rasional terhadap ujian seperti tidak takut menghadapi ujian.
- 3) Menciptakan situasi belajar yang menarik dan menyenangkan.
- 4) Membiasakan untuk keperpustakaan.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Beberapa faktor yang menyebabkan anak mengalami kecemasan diantaranya yaitu 1.siswa yang kurang siap dalam belajar pada saat ulangan menimbulkan rasa gugup dan jantung berdebar-debar, kekurang siapan dalam belajar dapat menimbulkan kecemasan dalam menghapi ujian semester di khawatirkan pada waktu berlangsungnya ujian semester tidak dapat menjawab soal-soal yang diberikan oleh pihak sekolah. Persepsi soal-soal yang diberikan

dengan tahun yang dulu yang berbeda-beda,2. kegiatan ekstra yang berlebihan, dan kehadiran siswa disekolah juga mempengaruhi kecemasan apabila siswa sering tidak masuk maka pelajaran yang di ajarkan oleh guru mata pelajaran akan ketinggalan dikhawtirkan siswa tidak ada materi yang ia pelajari dirumah ataupun disekolah.

5. Aspek-aspek yang Menjadi Kecemasan

Beberapa aspek-aspek yang menjadi kecemasan menurut salah satu guru BK adalah individu yang berbeda-beda ada yang gugup dan ada pula yang tidak gugup saat berlangsungnya ujian semester (UAS), serta pengawas ujian dari sekolah lain yang menjadi pengawas ulangan semester (UAS).

B. Analisis Data

1. Peran guru BK

Dari hasil pengamatan dan wawancara langsung dan beberapa Intrumen dan layanan-layanan konseling berupa layanan informasi bagaimana trik-trik siswa mempersiapkan dirinya sebelum menghadapi ujian semester seperti bagaimana menggunakan waktu-waktu yang efektif untuk belajar, layanan sosial yaitu bagaimana membikin kelompok belajar disekolah maupun diluar sekolah, layanan belajar bagaimana belajar yang baik seperti mempersiapkan perencanaan yang baik, membuat catatan intisari pelajaran, disiplin dalam belajar, menjadi efektif bertanya dan ditanya serta tekun belajar dan serius dari pemberian layanan tersebut bisa membantu guru BK dalam mengatasi kecemasan sebelum menghadapi ujian sangatlah penting dalam hal ini untuk mengurangi dari rasa cemas siswa, agar kecemasan tersebut dapat berkurang disaat berlangsungnya ujian semester siswa. Adapun peran guru diatas seperti menggunakan teknik

Rational Emotive Therapy (RET), Problem Chek List (PCL), Satuan Acara Layanan (SAL), Test Who Am I (TWAI), Studi Kasus, masih sangat perlu tambahan teknik-teknik dalam konseling, di samping menggunakan teknik-teknik umum, dalam hal-hal tertentu dapat menggunakan teknik-teknik khusus. Teknik-teknik khusus ini dikembangkan dari berbagai pendekatan konseling seperti pendekatan Behaviorisme, Rational Emotive Therapy, Gestalt dan sebagainya.

2. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Dapat dari berbagai faktor yang mempengaruhi pada ujian semester siswa bisa disimpulkan bahwa kecemasan timbul akibat adanya respons terhadap kondisi stres atau konflik. Rangsangan berupa konflik, baik yang datang dari luar maupun dalam diri sendiri akan menimbulkan respons dari sistem saraf yang mengatur pelepasan hormon tertentu. Akibat pelepasan hormone tersebut, maka muncul perangsangan pada organ-organ seperti lambung, jantung, pembuluh darah maupun alat-alat gerak sehingga anak bisa gugup. Karena bentuk respons yang demikian, penderita biasanya tidak menyadari hal itu sebagai hubungan sebab akibat. Apakah seseorang akan mengalami cemas atau tidak dan berapa beratnya, sangat tergantung pada berbagai faktor. Faktor itu ada yang bersumber pada keadaan biologis, kemampuan beradaptasi/mempertahankan diri terhadap lingkungan yang diperoleh dari perkembangan dan pengalamannya, serta adaptasi terhadap rangsangan, situasi atau stressor yang dihadapi. Perasaan ini disertai dengan rasa ingin bergerak dan gelisah.

3. Aspek-aspek yang Menjadi Kecemasan

Adapun aspek yang dialami oleh siswa yaitu aspek individu yang berbeda-beda dan tingkatan kecemasan tersebut yang ditimbulkan juga berbeda-beda pula

seperti kemampuan anak dalam memecahkan masalah ada yang cepat adapula lambat dikarenakan penyesuain diri terhadap lingkungan, kurikulum, kesehatan mental, masalah cita-cita, ekonomi, dan masalah agama, dari hasil analisis kecemasan sebelum menghadapi ujian kesehatan mental maupun fisik harus selalu dijaga karena pada waktu ujian anak akan merasakan beberapa penyebab kecemasan, meliputi hal-hal rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang saat berlangsungnya ujian UAS, dan juga siswa memiliki kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang tidak rasional terhadap soal ujian yang diberikan.

Jadi, peran guru BK dari penanganan siswa yang mengalami kecemasan sebelum menghadapi ujian di SMPN 7 Banjarmasin dengan menggunakan instrumen BK berupa teknik Rational Emotive Therapy (RET), Problem Check List (PCL), Satuan Acara Layanan (SAL), Test Who Am I (TWA), Studi Kasus, dan dokumentasi, wawancara dan SAL dapat diketahui bahwa tingkatan kecemasan siswa 3 orang yang menjadi sampel penelitian dari frekuensi 621 siswa. Dapat mengurangi masalah dari kecemasan sebelum menghadapi ujian semester siswa.

C. Gambaran Lokasi Penelitian

1. Sejarah Singkat Berdirinya SMP 7 Banjarmasin

SMP 7 Banjarmasin ini merupakan gabungan 2 Sekolah Menengah Tingkat Pertama (SMP), yaitu SMP Persatuan Bangsa dan SMP BAPERKI. Awalnya kedua sekolah ini adalah sekolah swasta yang ada di Kota Banjarmasin. Bergabungnya dua SMP tersebut dikarenakan alasan sebagai berikut:

- a. Bertambahnya banyaknya jumlah dari siswa yang telah lulus ujian masuk tahun ajaran 1966, sedangkan SMPN di Banjarmasin saat itu masih terbatas terbatas.
- b. Kedua SMP Swasta (SMP Persatuan Bangsa dan SMP BAPERKI) ini telah memenuhi syarat minimal sebagai sekolah negeri didukung rencana, pencabaran sekolah-sekolah dari Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- c. Kesanggupan badan penyelenggara sekolah dalam hal ini adalah panitia atau pemerintah daerah untuk memenuhi segala kebutuhan bagi perkembangan dan kemajuan sekolah selanjutnya.

Kemudian atas permohonan dari Panitia Sekolah Parsatuan Bangsa Banjarmasin pada tanggal 16 Mei 1966 Nomor 44/E3/Paskeb/66 dengan didukung Surat dari Kepala Inpeksi Daerah SMP Kalimantan Selatan tertanggal 6 Juni 1966 dengan no G.II/1025/6615/ maka kedua sekolah tersebut dinegerikan menjadi SMPN 7 Banjarmasin dengan keluarnya keputusan dan Kepala Perwakilan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Propinsi Kalimantan Selatan (Bapak Asnawi) dengan nomor 137/A.6.Perw/67 terhitung mulai tanggal 1 Januari 1967 serta dengan no statistik sekolah (NSS) adalah 201156003007.

2. Keadaan Siswa SMPN 7 Banjarmasin.

SMPN 7 Banjarmasin memiliki 621 orang siswa. Untuk lebih jelasnya mengenai hal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1.Keadaan Siswa SMPN 7 Banjarmasin

No.	Kelas	L	P	Jumlah	Jumlah Kelas
1	VII	104	101	205	6 Kelas
2	VIII	106	95	201	6 Kelas
3	IX	107	103	215	6 Kelas
Jumlah Siswa		317	304	621	18 Kelas

Sumber Data: Dokumen SMPN 7 Banjarmasin Oktober 2010

3. Keadaan Guru dan Staf Tata Usaha

Sejak berdirinya SMPN 7 Banjarmasin tahun 1967 sampai sekarang pernah mengalami sembilan kali pergantian kepala sekolah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada susunan kepemimpinan dari yang pertama sampai sekarang, yaitu:

Tabel 4.2. Nama-Nama Kepala Sekolah Dari Tahun 1967 Sampai Sekarang

No.	Nama	L/P	Lama menjabat menjadi kepala sekolah
1	Suwardi, BA (Alm)	L	dari tahun 1967-1983
2	H. Idrus Arpany	L	dari tahun 1983-1987
3	Zakaria (Alm)	L	dari tahun 1987-1989
4	Darsuni	L	dari tahun 1989-1993
5	H. Noor Ifansyah	L	dari tahun 1993-1998
6	Achmad Anis	L	dari tahun 1998-1999
7	Hj. Fatrakul Anie	P	dari tahun 1999-2002
8	Masdulhaq, S.Pd	L	dari tahun 2002-2008
9	Drs.H.Fahrurazy, M.Pd	L	dari tahun 2008- sampai sekarang

Sumber data: Dukumen SMPN 7 Banjarmasin Oktober 2010

SMPN 7 Banjarmasin memiliki 46 orang tenaga pengajar yang terdiri dari 41 orang guru tetap dan 5 orang guru tidak tetap. Sedangkan bagian tata usaha ada 14 orang yang sudah diangkat ada 8 orang dan 6 orang yang belum diangkat. Untuk guru pembimbing ada 3 orang.

4. Keadaan Perkantoran

a. Ruang Kepala Sekolah

Ruang kepala sekolah terpisah dengan ruang guru ataupun TU, ruang memiliki fasilitas lemari, meja dan kursi kerja, meja tamu, komputer, televisi dan lemari piala penghargaan sekolah.

b. Ruang TU

Ruang kepala TU beserta staf TU tersendiri terpisah dengan ruang guru, ruangnya memiliki fasilitas lemari, meja dan kursi kerja, meja tamu, komputer, televisi selain itu diruangan ini juga terdapat absen guru dan karyawan.

c. Ruang guru

Ruang guru sangat besar mengingat banyaknya guru yang ada di sekolah tersebut, fasilitas meja dan kursi, televisi dan kipas angin.

Adapun untuk lebih jelasnya mengenai keadaan guru dan staf tata usaha dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.3.Keadaan Guru SMPN 7 Banjarmasin Berdasarkan Jabatan, Jenis Kelamin, Gol Dan Mengajar Mata Pelajaran

No	Nama	Jabatan	L/P	Gol	Mengajar Mata Pelajaran
1	2	3	4	5	6
1	Drs. H. Fahrurazy, M. Pd	Kep-Sek	L	IV/a	Guru BP
2	Drs. Swanto O W	GT	L	IV/a	Penjaskes
3	Dra. Hj. Murtini	GT	P	IV/a	Bhs. Indonesia
4	Hj. Wiliati Rehyana, S. Pd	GT	P	IV/a	IPS Terpadu
5	Hj. Masmuhibah	GT	P	IV/a	Matematika
6	Hj. Herawaty	GT	P	IV/a	IPS Terpadu
7	Dra. Siti Hamsitah	GT	P	IV/a	BKS
8	Hj. Siti Aisyah, S. Pd	GT	P	IV/a	Geografi
9	Siti Syamsiah	GT	P	IV/a	IPA Terpadu
10	Emelia Ladek, S. Pd	GT	P	IV/a	Biologi
11	Hj. Nur Anisah	GT	P	IV/a	Bhs. Inggris
12	Siti Hasanah, S. Pd	GT	P	IV/a	Fisika
13	Hasanah	GT	P	IV/a	Fisika
14	Hj. Aspiyah, S. Pd	GT	P	IV/a	Muatan Lokal
	Hilmiah	GT	P	IV/a	Muatan Lokal Sasirangan
16	Zulqoimah, M. Pd	GT	P	IV/a	Bhs. Indonesia
17	Hj. Rusdiyah, S. Pd	GT	P	IV/a	IPS
18	Muhammad Saleh, S. Pd	GT	L	IV/a	Matematika
19	Muhidah. M. Pd	GT	P	IV/a	Bhs. Indonesia
20	Hj. Emy Mariani S. Pd	GT	P	IV/a	Bhs. Indonesia

1	2	3	4	5	6
21	Syaiful Rahman, M. Pd	GT	L	IV/a	Bhs. Indonesia
22	Syamsudin Noor, S. Pd	GT	L	IV/a	Bhs. Inggris
23	Hamberani, S.Ag	GT	L	IV/a	PAI
24	Rr. Nani W.	GT	P	IV/a	PPKN
25	Siti Makiah, S. Pd	GT	P	IV/a	Biologi
26	Siti Aisyah, S. Pd	GT	P	IV/a	Biologi
27	Felicitas Nella, S. Pd	GT	P	IV/a	Ekonomi
28	Noor Asiah, S. Pd	GT	P	IV/a	Bhs. Inggris
29	Huriah, S. Pd	GT	P	IV/a	BKS
30	Rokhman. M. Pd	GT	L	IV/a	Matematika
31	Dra. Hj. Irni Irawati	GT	P	IV/a	Agama Islam
32	Hj. Khairussiani	GT	P	III/d	Matematika
33	Toni Maxitop	GT	L	III/d	Matematika
34	Rahkmalina	GT	P	III/d	PPKN
35	Raudatul Jannah, S. Pd	GT	P	III/d	IPS
36	Nira Ristiani, S. Pd	GT	P	III/c	Matematika
37	Drs. Husni Arifin	GT	L	III/b	Panjaskes
38	Raudatul Jannah, S.Pd	GT	P	III/d	IPS
39	Ummi Mulhayati	GT	P	III/a	BKS
40	Hendra Wahyudi, S. Pd	GT	L	III/a	Matematika
41	Lulus Indriyanti, S.Si	GT	P	III/a	Fisika
42	Rahmat Ramadan, S. Pd	GTT	L	-	Bhs. Inggris
43	Rusdiana, S.Pd	GTT	P	-	Bhs. Indonesia
44	Muliani	GTT	P	-	BT. Al-Qur`an
45	Hariyadi, S.Th.I	GTT	L	-	BT. Al-Qur`an
46	Alberthin Todeng	GTT	L	-	Ag. Kristen

Sumber Data: Dokumen SMPN 7 Banjarmasin Oktober 2010

Tabel 4.4.Keadaan Tata Usaha Smpn 7 Banjarmasin Berdasarkan Jabatan, Dan Tugas

No	Nama	Jabatan	Tugas
1	Imanuddin	GT	Kaur TU
2	Rosita	GT	TU
3	Muthiah	GT	TU
4	Sanawiyah	GT	TU

1	2	3	4
5	Noor Jamilah, S. Sos	GT	TU
6	Hj. Nur Rahmah H	GT	TU
7	Tuty Andayani, S. Pd	GT	TU
8	Sumiati	GT	TU
9	Sery Ningsih, S.AP	GTT	TU
10	Latifah	GTT	Pemb. Perpustakaan Sekolah
11	Jakaria	GTT	Pembantu Sekolah
12	Saidi Fuad	GTT	Satpam
13	Masrifin Noor	GTT	Jaga Malam
14	M. Nur Irhamsyah	GTT	Tukang Kebun

Sumber Data: Dokumen SMPN 7 Banjarmasin Oktober 2010

5. Keadaan Saran dan Prasarana

SMPN 7 Banjarmasin memiliki sarana dan prasarana belajar yang cukup memadai untuk kelangsungan dan kelancaran pendidikan dan pengajaran, yaitu ruang kelas yang bertingkat dua, setiap kelas memiliki kipas angin, laboratorium IPA dan bahasa, perpustakaan, dan lain-lain.

Tabel 4.5.Luas Tanah/Persil Yang dikuasai Menurut Status Pemilikan Dan Penggunaan SMPN 7 Banjarmasin

Status kepemilikan	Luas tanah seluruhnya	Penggunaan				
		Bangunan	Hal taman	Lap. Olahraga	Kebun	Lain-lain
1 Sertifikat	4598 m ²	2490 m ²	369,26 m ²	-	-	-
2 Belum sertifikat	-	-	-	-	-	-
3 Hibah	-	-	-	-	-	-
Milik	-	-	-	-	-	-

Sumber Data: Dokumen SMPN 7 Banjarmasin Oktober 2010

6. Perlengkapan

Dilihat dari keadaan perlengkapan, fisik sangat memadai untuk kelangsungan dan pengadministrasian dalam kelancaran proses pendidikan yaitu adanya ruang TU dan ruang kepala sekolah. Ruang administrasi sekolah, ruang

dewan guru dan lain-lain. Untuk lebih jelas kondisi perlengkapan sekolah ini dapat dilihat tabel berikut:

Tabel 4.6.Perlengkapan Sekolah SMPN 7 Banjarmasin

No	Perlengkapan	Jumlah
1	Meja Siswa	744
2	Meja siswi	
3	Meja Guru & TU	58
4	Kompor	8
5	Rak Buku	7
6	TV	4
7	Kulkas	1
8	Lemari kayu	12
9	Filling cabit	4
10	Brankas	-
11	Kursi guru	58

Sumber Data: Dokumen SMPN 7 Banjarmasin Oktober 2010

Tabel 4.7.Perlengkapan Sekolah SMPN 7 Banjarmasin

No	Mesin	Jumlah
1	Komputer	6
2	Fotocopy	1
3	Las	-
4	Jahit	11
5	Stensil	2
6	Hitung	1
7	Ketik	9

Sumber Data: Dokumen SMPN 7 Banjarmasin Oktober 2010

a. Perpustakaan

Perpustakaan merupakan gudang ilmu pengetahuan, oleh karena itu SMPN 7 Banjarmasin sangat mengutamakan pengelolaan perpustakaan secara maksimal

dengan memberikan pelayanan peminjaman, baik itu dalam pengadaan bahan buku pelajaran, buku bahan bacaan seperti cerpen, kisah-kisah komik dan lain-lainnya.

b. Ruang praktek

Berdasarkan hasil dari observasi terhadap saran dan prasarana maka penulis mendapatkan data berkaitan dengan lokal praktek siswa sebagai berikut:

1) Laboratorium IPA

Laboratorium IPA memberikan keterampilan kepada siswa untuk melakukan pembuktian dari teori yang didapat dari pelajaran di kelas, selain itu siswa dapat mengadakan penelitian terhadap teori yang didapat dalam sebuah buku.

2) Laboratorium bahasa

Laboratorium bahasa untuk mendalami bahasa asing bagi siswa di kelas bahasa, bahasa yang diajarkan adalah bahasa Inggris dan bahasa daerah.

3) Kamar WC

Kamar WC yang terdapat di SMPN 7 Banjarmasin sangat terpelihara dan dapat dijaga kebersihannya oleh siswa, mereka sadar bahwa WC sangatlah penting bagi mereka. WC terdiri dari WC guru dan WC untuk para siswa dan siswi.

4) Tempat parkir

Tempat parkir terdapat di depan sekolah namun masih dalam lingkungan SMPN 7 Banjarmasin yang dijaga oleh seorang satpam sekolah, tempat parkir terbagi menjadi dua yaitu satu untuk guru dan yang satunya lagi untuk siswa.

Tabel 4.8.Keadaan Sarana Dan Prasarana SMPN 7 Banjarmasin

No	Jenis Ruang	Baik		Rusak	
		Jumlah	Luas (m2)	Jumlah	Luas (m2)
1	Ruang teori kelas	18	1620	2	160
2	Laboratorium IPA	1	120	-	-
3	Ruang perpustakaan	1	120	-	-
4	Ruang keterampilan	-	-	1	234
5	Ruang UKS	1	-	-	-
6	Koperasi/took	1	2 x 3	-	-
7	Ruang BK	1	5 x 4	-	-
8	Ruang Kepsek	1	120	1	114
9	Ruang Guru	1	62	-	-
10	Ruang tata usaha	1	-	-	-
11	Ruang BP 3	1	-	-	-
12	Kamar mandi /WC/Guru/TU	2	24	-	-
13	Kamar mandi /WC/Siswa	11	20 x 60	-	-
14	Ruang Ibadah	1	90	-	-
15	Sanggar MGMP	1	3 x 3	-	-
16	Laboratorium Bahasa	1	190	-	-
17	Selasar	1	252 x 2	-	-

Sumber Data: Dokumen SMPN 7 Banjarmasin Oktober 2010

7. Kegiatan Intra dan Ekstrakurikuler

Kegiatan Intra Kurikuler pada SMPN 7 Banjarmasin disesuaikan dengan kurikulum yang ditetapkan oleh Departemen Pendidikan Nasional. Kegiatan belajar mengajar dilaksanakan mulai pukul 07.30 sampai dengan pukul 14.00 WITA.

Di samping itu, SMPN 7 Banjarmasin juga melaksanakan kegiatan ekstra kurikuler. Bentuk-bentuk kegiatan ekstra kurikuler seperti: PMR, Pramuka, UKS, sanggar musik, pencak silat dan lain-lain.