

Peran Guru BK dalam Mengurangi Kecemasan Akademik melalui Bimbingan Kelompok di SMKS Kristen YBPK Pare

Gresica Mery Andani¹, Sri Panca Setyawati², Guruh Sukma Hanggara³

Universitas Nusantara PGRI Kediri¹, Universitas Nusantara PGRI Kediri²,

Universitas Nusantara PGRI Kediri³

gresicamaa@gmail.com¹, pancasetyawati164@gmail.com²,

kangguruh@gmail.com³

ABSTRACT

Academic anxiety is a significant barrier often experienced by vocational high school (SMK) students, particularly during exams or periods of academic pressure. This study aims to explore the role of guidance and counseling teachers (BK teachers) in reducing students' academic anxiety through group guidance services. Using a qualitative approach with a case study method, the research involved one school counselor and three eleventh-grade students from SMKS Kristen YBPK Pare who experienced academic anxiety. Data collection techniques included in-depth interviews, non-participant observation, and documentation. The results show that the BK teacher played an active role as a facilitator by creating an open, supportive, and empathetic environment. Group guidance provided a platform for students to express anxiety, share experiences, and learn coping strategies such as breathing relaxation, positive affirmations, and exam simulations. Positive changes were observed in student behavior, including improved self-expression, participation in group discussions, and increased confidence in managing academic pressure. Therefore, group guidance services can be an effective approach to reduce academic anxiety among vocational high school students.

Keywords: Counselor, Academic Anxiety, Group Guidance, Vocational School, Counseling Service

ABSTRAK

Kecemasan akademik merupakan salah satu hambatan serius yang kerap dialami oleh siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), khususnya pada masa ujian atau menghadapi tekanan akademik lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus dengan subjek satu guru BK dan tiga siswa kelas XI SMKS Kristen YBPK Pare yang mengalami kecemasan akademik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK berperan aktif sebagai fasilitator dalam menciptakan suasana terbuka, mendukung, dan empatik. Layanan bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk mengekspresikan kecemasan, berbagi pengalaman, serta mempelajari strategi coping seperti relaksasi napas, afirmasi positif, dan simulasi ujian. Terjadi perubahan positif pada siswa dalam hal ekspresi diri, keterlibatan dalam diskusi, serta peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dapat menjadi pendekatan efektif dalam meredakan kecemasan akademik siswa SMK.

Kata Kunci: Guru BK, Kecemasan Akademik, Bimbingan Kelompok, SMK, Layanan BK

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik merupakan fenomena psikologis yang ditandai oleh perasaan cemas, gugup, dan ketakutan yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada kondisi emosional siswa, tetapi juga dapat menurunkan performa belajar, mengganggu fokus, serta menghambat perkembangan sosial dan akademik. Di lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), tekanan akademik menjadi semakin kompleks karena siswa dihadapkan pada beban praktik, teori, dan persiapan dunia kerja secara bersamaan.

Di SMKS Kristen YBPK Pare, hasil wawancara awal dengan guru BK menunjukkan bahwa sekitar 25% siswa mengalami gejala kecemasan akademik. Gejala tersebut mencakup sulit tidur, gugup menjelang ujian, rasa takut gagal, penurunan semangat belajar, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan pentingnya layanan Bimbingan dan Konseling yang adaptif dan responsif terhadap kondisi psikologis siswa.

Layanan bimbingan kelompok menjadi salah satu alternatif intervensi yang efektif. Melalui dinamika kelompok, siswa memiliki ruang untuk berbagi pengalaman, saling mendukung, dan membangun strategi bersama dalam menghadapi tekanan akademik. Guru BK sebagai fasilitator memiliki peran penting dalam menciptakan iklim yang kondusif, mengarahkan proses diskusi, serta memberikan pendekatan-pendekatan yang tepat untuk membantu siswa mengatasi kecemasan mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, karena bertujuan untuk memahami secara mendalam upaya guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengurangi kecemasan akademik siswa melalui layanan bimbingan kelompok di SMKS Kristen YBPK Pare. Studi kasus memungkinkan peneliti mengeksplorasi fenomena dalam konteks kehidupan nyata secara komprehensif. Penelitian dilaksanakan selama semester genap tahun ajaran 2023/2024 bertempat di SMKS Kristen YBPK Pare. Subjek penelitian terdiri dari satu guru BK dan tiga siswa yang mengalami permasalahan kecemasan akademik, yang dipilih secara purposive berdasarkan kriteria tertentu, yakni memiliki frekuensi kecemasan akademik tinggi dan telah mengikuti layanan bimbingan kelompok.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui observasi non-partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mencermati pelaksanaan layanan bimbingan kelompok, sedangkan wawancara semi-terstruktur dilakukan terhadap guru BK dan siswa untuk menggali pengalaman, persepsi, dan strategi yang digunakan dalam menangani masalah kecemasan akademik. Dokumentasi berupa catatan konseling, catatan bimbingan kelompok, data absensi bimbingan siswa, serta dokumen pendukung lainnya digunakan sebagai pelengkap untuk memperkuat temuan.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan model analisis menurut Miles dan Huberman, yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyaring dan menyusun data mentah ke dalam bentuk yang terorganisasi, dilanjutkan dengan penyajian data dalam narasi atau matriks untuk memudahkan penarikan makna. Selanjutnya, peneliti melakukan interpretasi terhadap data untuk menyimpulkan temuan secara menyeluruh. Untuk menjamin keabsahan data, digunakan 2 teknik triangulasi pada penelitian ini.

Triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi dari berbagai narasumber dan metode pengumpulan data yang berbeda. Strategi ini bertujuan untuk meningkatkan validitas serta kredibilitas hasil penelitian. Triangulasi teknik, yaitu dengan membandingkan dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, untuk melihat konsistensi informasi dan memperkuat temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Implementasi Bimbingan Kelompok sebagai Strategi Mengurangi Kecemasan Akademik

Bimbingan kelompok dilakukan dalam enam sesi yang terstruktur dan terjadwal. Guru BK menyusun rencana layanan berdasarkan hasil identifikasi masalah melalui angket dan observasi awal. Sesi pertama dimulai dengan kegiatan pengenalan dan pembentukan kelompok untuk membangun suasana yang aman secara psikologis. Pada sesi kedua dan ketiga, fokus diarahkan pada pengungkapan perasaan dan identifikasi penyebab kecemasan.

Sesi keempat dan kelima berisi kegiatan latihan coping seperti teknik relaksasi napas, simulasi ujian, dan refleksi bersama. Sedangkan sesi keenam ditutup dengan kegiatan evaluasi diri dan pemberian afirmasi positif dari anggota kelompok maupun guru BK. Selama proses berlangsung, guru BK memfasilitasi diskusi, memberikan contoh-contoh konkret, serta memastikan setiap siswa memiliki kesempatan untuk berbicara dan didengar.

Implementasi ini selaras dengan prinsip-prinsip bimbingan kelompok menurut (Prayitno & Amti, 2004), di mana kelompok dijadikan sarana pengembangan diri melalui interaksi antaranggota. Efektivitas strategi ini didukung pula oleh temuan (Sadeghi, 2015), yang menyatakan bahwa bimbingan kelompok berbasis relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik secara signifikan.

Guru BK menyusun program bimbingan kelompok secara sistematis dalam enam sesi, yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Setiap sesi dirancang tematik dan mencakup pengenalan diri, identifikasi sumber kecemasan, latihan relaksasi, afirmasi positif, dan simulasi ujian. Pelaksanaan berlangsung dalam suasana terbuka dan santai, sehingga siswa merasa nyaman untuk mengungkapkan pikiran dan perasaannya.

Pendekatan ini terbukti membantu siswa memahami dan mengelola emosi mereka dalam konteks akademik.

2. Hambatan-Hambatan dalam Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Dalam pelaksanaannya meskipun program berjalan cukup lancar, terdapat beberapa hambatan yang muncul. Hambatan pertama adalah keterbatasan waktu. Jadwal belajar yang padat membuat pelaksanaan layanan harus dilakukan di luar jam pelajaran, yang kadang membuat siswa kurang fokus atau kelelahan. Hambatan kedua adalah resistensi awal dari siswa. Beberapa siswa merasa malu, tidak percaya diri, atau takut dinilai saat berbicara di hadapan teman-teman.

Selain itu, perbedaan karakteristik siswa juga menjadi tantangan tersendiri. Ada siswa yang aktif berbicara, namun ada pula yang sangat pasif dan enggan terbuka. Guru BK harus mampu menyesuaikan strategi komunikasi dan pendekatannya secara fleksibel. Hambatan lainnya terkait dengan fasilitas ruang dan waktu yang kurang mendukung suasana nyaman dan tenang.

Untuk mengatasi hambatan-hambatan ini, guru BK menerapkan pendekatan personal, menggunakan ice breaking, dan menyediakan media visual atau relaksasi sebagai alat bantu. Guru juga memanfaatkan momen informal untuk menjalin hubungan yang lebih dekat dan empatik dengan siswa.

Beberapa hambatan ditemukan selama pelaksanaan, di antaranya keterbatasan waktu layanan karena padatnya jadwal sekolah, kesulitan awal dalam membangun kepercayaan dengan siswa, dan variasi karakteristik siswa yang memerlukan pendekatan berbeda. Selain itu, beberapa siswa menunjukkan resistensi awal seperti malu berbicara atau enggan bergabung dalam sesi awal. Guru BK mengatasinya dengan strategi ice breaking, pendekatan personal, dan konsistensi dalam membangun hubungan empatik.

3. Dampak Bimbingan Kelompok terhadap Kecemasan Akademik Siswa

Hasil observasi dan refleksi siswa menunjukkan dampak positif dari pelaksanaan layanan bimbingan kelompok. Ketiga siswa menunjukkan perubahan perilaku, ekspresi, dan sikap dalam menghadapi situasi akademik. AM, yang sebelumnya sering merasa cemas dan sulit tidur menjelang ujian, melaporkan merasa lebih tenang dan dapat mengelola waktu belajar dengan lebih baik. NL, yang awalnya sering pura-pura sakit untuk menghindari presentasi, mulai mampu tampil di depan kelas dan menyampaikan pendapat dengan percaya diri. FA, yang menghindari pelajaran tertentu karena takut gagal, mulai menunjukkan keberanian untuk bertanya dan aktif dalam diskusi kelas.

Peningkatan ini juga ditunjukkan dari partisipasi aktif siswa dalam diskusi kelompok, meningkatnya kemampuan mereka dalam menyampaikan perasaan, dan kemauan mereka untuk mendukung teman satu kelompok. Refleksi siswa menunjukkan bahwa mereka merasa tidak

sendirian, mendapat dukungan emosional, dan memiliki tempat yang aman untuk berbicara. Perubahan tersebut membuktikan bahwa bimbingan kelompok dapat menjadi wadah efektif untuk membantu siswa mengembangkan strategi coping adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Hal ini sesuai dengan teori (Bandura, 1997) tentang pentingnya efikasi diri dan dukungan sosial dalam meredakan kecemasan dan meningkatkan performa individu.

Dampak positif dari bimbingan kelompok tercermin pada perubahan sikap dan perilaku siswa. Siswa menjadi lebih terbuka dalam berdiskusi, menunjukkan peningkatan rasa percaya diri, dan mengembangkan kemampuan coping yang lebih baik. Mereka merasa lebih siap menghadapi ujian dan tekanan akademik lainnya. Hal ini diperkuat oleh refleksi siswa yang menunjukkan adanya perasaan lebih tenang, didengar, dan didukung selama sesi berlangsung.

4. Peran Guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa

Peran guru BK dalam penelitian ini tidak hanya sebagai pemberi layanan, tetapi juga sebagai fasilitator, motivator, dan pendamping emosional siswa. Guru BK memulai proses dengan membangun hubungan yang suportif, mendengarkan keluhan siswa tanpa menghakimi, serta menyampaikan empati terhadap kondisi mereka. Guru BK juga berperan sebagai pengarah yang menyusun alur kegiatan secara sistematis dan sesuai kebutuhan siswa.

Dalam pelaksanaan sesi, guru BK aktif memberikan contoh coping yang sehat, memberikan afirmasi positif, serta mengarahkan diskusi agar tetap fokus dan bermakna. Guru juga memperhatikan dinamika kelompok dan memastikan setiap anggota mendapat kesempatan setara dalam berpartisipasi. Peran ini sangat penting dalam membentuk suasana bimbingan yang aman dan suportif, di mana siswa merasa dihargai, diterima, dan termotivasi untuk berubah. Hal ini memperkuat hasil penelitian (Mahajan, 2015) yang menekankan bahwa keterlibatan konselor secara empatik dan aktif dapat mengurangi kecemasan serta meningkatkan fungsi psikologis siswa.

Guru BK memiliki peran sentral sebagai fasilitator, pendengar, sekaligus pembimbing. Melalui pendekatan humanistik, guru BK menciptakan lingkungan yang aman secara psikologis. Ia mendorong keterbukaan siswa, memberikan dukungan emosional, serta menyisipkan strategi intervensi berbasis relaksasi dan kognitif. Peran aktif guru BK ini sangat krusial dalam menumbuhkan efikasi diri siswa serta memperkuat daya juang mereka dalam menghadapi tantangan akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif dalam membantu siswa SMK mengelola dan mengurangi kecemasan akademik. Guru BK memiliki peran sentral sebagai fasilitator yang empatik, komunikatif, dan adaptif. Melalui layanan ini, siswa dapat mengekspresikan perasaan, memperoleh dukungan sosial, serta membentuk pola pikir dan perilaku yang lebih positif dalam menghadapi tekanan akademik.

Adapun saran yang dapat diberikan antara lain:

1. Sekolah disarankan untuk memberikan dukungan sarana, waktu, dan ruang yang memadai untuk pelaksanaan layanan ini.
2. Guru BK perlu terus mengembangkan kompetensi profesional, terutama dalam mengelola konseling berbasis pendekatan integratif.
3. Orang tua dan wali kelas diharapkan menjalin komunikasi aktif dengan guru BK agar proses konseling dapat berjalan sinergis.
4. Penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan melibatkan lebih banyak partisipan dan mengkaji efektivitas jangka panjang dari layanan bimbingan kelompok.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Freeman.
- Cassady, J.C. (2004). The Impact of Cognitive Test Anxiety on TextComprehension. *Learning and Instruction*, 14(6), 601–615.
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage Learning.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Introduction to Counseling and Guidance*. Pearson.
- Mahajan, S. (2015). Academic Anxiety among Adolescents. *Journal of Educational Psychology*, 5(3), 22–29.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Sadeghi, K. (2015). The Effect of Relaxation Training on Academic Anxiety. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(4), 181–185.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.

Winkel, W. S. (2009). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Media Abadi.

Yanti, N. (2024). Peran Guru BK dalam Mengelola Kecemasan Akademik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), 45–56.