

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Profil Sekolah

a. Identitas Sekolah

Identitas Sekolah			
1	Nama Sekolah	:	SMP ISLAM AL WAROQOT
2	NPSN	:	20552094
3	Jenjang Pendidikan	:	SMP
4	Status Sekolah	:	Swasta
5	Alamat Sekolah	:	Pamaroh
	RT / RW	:	2 / 3
	Kode Pos	:	69355
	Kelurahan	:	Pamaroh
	Kecamatan	:	Kec. Kadur
	Kabupaten/Kota	:	Kab. Pamekasan
	Provinsi	:	Prov. Jawa Timur
	Negara	:	Indonesia
6	Posisi Geografis	:	-7,1062 Lintang

			113,5036	Bujur
Pelengkap				
7	SK Pendirian Sekolah	:	411.33/339/432.412/2014	
8	Tanggal SK Pendirian	:	2014-10-28	
9	Status Kepemilikan	:	Yayasan	
10	SK Izin Operasional	:	841/5613/441.302/2014	
11	Tgl SK Izin Operasional	:	2014-10-28	
12	Kebutuhan Khusus Dilayani	:		
13	Nomor Rekening	:	1681001243	
14	Nama Bank	:	Jatim	
15	Cabang KCP/Unit	:	Pamekasan	
16	Rekening Atas Nama	:	SMP ISLAM AL-WAROQOT	
17	MBS	:	Ya	
18	Memungut Iuran	:	Tidak	
19	Nominal/siswa	:	0	
20	Nama Wajib Pajak	:	SMP ISLAM AL-WAROQOT	
21	NPWP	:	314842360608001	
Kontak Sekolah				

20	Nomor Telepon	:	081913767776
21	Nomor Fax	:	0
22	Email	:	smpislamalwaroqot058@yahoo.co.id
23	Website	:	http://
Periodik			
24	Waktu Penyelenggaraan	:	Pagi/6 hari
25	Bersedia Menerima Bos?	:	Ya
26	Sertifikasi ISO	:	Belum Bersertifikat
27	Sumber Listrik	:	PLN
28	Daya Listrik (watt)	:	900
29	Akses Internet	:	Telkom Speedy
30	Akses Internet Alternatif	:	Indosat IM3

b. Visi, Misi dan Tujuan SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur

Pamekasan

Sekolah adalah peran sebagai institusi pendidikan untuk diberi tugas mewujudkan tujuan pendidikan islam dan diperlukan visi yang jelas. Maka harus melakukan perannya dengan benar karena keutamaan visi akan sangat berfungsi sebagai arah dan motivasi yang akan memberi daya gerak bagi seluruh unsur, oleh sebab itu visi SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan yakni;

- 1) Visi SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur

“Terdidik, terampil dan mandiri yang berpijak pada imtaq dan impek serta berakhlak qur’ani”

2) Misi SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur

Adapun rumusan masalah detail tentang visi pendidikan di SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan adalah sebagai berikut:

- a) Menciptakan pembelajaran efektif, aktif dan efisien.
 - b) Mengembangkan jiwa kewirausahaan yang berdasar pada kepedulian sosial masyarakat
 - c) Meningkatkan keimanan dan ketakwaan dengan bimbingan dan kegiatan keagamaan untuk menghayati dan mengamalkan ajaran-ajarannya.
 - d) Menumbuh kembangkan kreatifitas ilmu pengetahuan dan teknologi dalam interaksi global.
 - e) Mewujudkan generasi mulia dalam budi pekerti menjadi tauladan dalam keluarga sekolah dan masyarakat.
- ## 3) Tujuan SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan.
- a) Mendapatkan ilmu yang barokah dan manfaat untuk agama, dunia dan akhirat.
 - b) Pembelajaran dapat memenuhi Standart isi dan Standart Proses.
 - c) Dapat mengembangkan PAKEM.
 - d) Mencapai nilai rata-rata ujian akhir sesuai dengan standart nasional.
 - e) Menjadi wadah penyaluran bakat dan minat peserta didik dalam pengabdian kepada agama, bangsa dan masyarakat.

- f) Memiliki Pendidik dan Tenaga Kependidikan profesional sesuai kompetensi dan kualifikasinya.
- g) Mengembangkan program kegiatan penghayatan dan pengalaman keagamaan.
- h) Meningkatkan kecakapan dalam ICT.
- i) Menunjukkan sikap tauladan dan akhlakul karimah dalam keluarga, sekolah dan masyarakat.

2. Kecemasan Sosial Siswa SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan

Pada saat penelitian berlangsung, peneliti harus memberikan subjek penelitian dengan segala pertimbangan yang telah disiapkan. Peneliti memilih siswa kelas VII B di SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan dikarenakan siswa memiliki kriteria bahwa siswa tersebut termasuk mengalami tingkat kecemasan sosial, yaitu siswa yang memiliki rasa takut yang sangat luar biasa saat berinteraksi berhubungan sosial, takut tidak diterima teman sebaya, takut memberikan pendapat, takut dikritik, merasa terhina dan tidak diterima oleh lingkungan sekitarnya, dll.

Agar mendapat data yang sesuai dan diharapkan dalam penelitian ini, maka diperlukan adanya wawancara terhadap guru BK yakni bapak Moh. Hasan. S.Pd. Sebagaimana petikan wawancara berikut

“Kalau berbicara tentang Kecemasan hampir dari semua lapisan itu pasti ada yang mengalami kurangnya kepercayaan pada dirinya, rasa takut saat di

tunjuk saat pelajaran dimulai dan lain sebagainya. karena belum bisa mengontrol emosinya dengan sendirinya, karena kecemasan itu kan tidak dirasakan hanya oleh orang dewasa saja, anak usia remaja pun akan mengalami hal tersebut. Seperti gugup berbicara di depan kelas, kurangnya berinteraksi sesama teman lainnya, Malu-malu untuk bertanya, pendiam. Apalagi sebagian siswa disini itu ada dua macam siswa yang menetap di pondok dan ada siswa dari luar pondok, jadi macam-macam siswa itu cara bertemannya ada yang grup-gruppan ada juga yang sering menyendiri dan ada juga yang gonta ganti teman.

Hal tersebut senada dengan ungkapan hasil wawancara kepada Wali Kelas

VII B yakni ibu Siti Utami Amalia, S. Pd. sebagai berikut :

“ Tentu saja ada siswa yang saya temui itu mengalami rasa takut, gugup, ga nyaman saat saya menyuruh mereka maju untuk menjelaskan apa yang sudah saya terangkan, sering sekali saya jumpai karena itu kan penghambat atau permasalahan yang sudah tidak asing lagi bagi siswa, apalagi siswa kelas VII, mereka itu kan masa peralihan dimana akan ada sebuah perubahan yang mengalami mental mereka. Tetapi bagaimana cara kami sebagai guru dapat meminimalisir perilaku-perilaku siswa yang mengarah kepada sifat yang tidak percaya diri.”

Penyebab terjadinya kecemasan sosial pada siswa adalah adanya penyesuaian lingkungan baru dimana pada saat memasuki situasi yang baru menjadikan perubahan yang sangat pesat saat awal memasuki masa remaja, biasanya akan terjadi pada usia 10-13 tahun. Namun, secara fisik timbul perubahan yang besar secara bersamaan melalui pubertas dan terjadinya fundamental dalam kemampuan intelektual dan membutuhkan penyesuaian yang baru.

Berdasarkan dari yang didapatkan wawancara saat dilaksanakan langsung oleh peneliti kepada guru Bimbingan Konseling dan wali kelas VII B, dapat disimpulkan bahwa fokus penelitian tentang Kecemasan Sosial pada siswa di SMP Islam Al-Warokot Pamaroh Kadur Pamekasan masih terdapat hal yang harus diperbaiki dan ditingkatkan. Beberapa dari siswa masi ada yang tertutup sehingga sulit bagi para guru untuk berinteraksi tetapi sudah ada siswa yang sudah mampu

mengatasi masalah kepribadiannya dengan baik, namun juga perlu adanya pemahaman tentang Kecemasan sosial agar siswa mampu mengenali lebih dalam dan mampu meminilisir rasa takut, tidak percaya diri dan lain sebagainya agar mampu menjadi yang lebih baik lagi.

3. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menulis Autobiografi untuk Mengurangi Kecemasan Sosial Siswa SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan

a. Pra Siklus



Pada layanan Pra siklus tidak cukup hanya dengan wawancara saja, peneliti juga menyediakan angket tentang kecemasan sosial sebagai bahan pengukuran/tes mengenai fobia social pada siswa kelas VII B di SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan. Yang dihadiri oleh 19 siswa VII B kemudian obsever memberikan penjelasan mengenai dampak kecemasan sosial dan menyebarkan angket berikut hasil dari angket Kecemasan siswa pada pra siklus data siswa yang memiliki nilai tertinggi

No	Nama siswa	Kecemasan sosial	
		Pra siklus	Kategori
1	Abd Sukkur	93,47	Tinggi
2	Abd Mut'em	84,78	Tinggi
3	Abd. Qodir Jailani	78,26	Sedang
4	Abdullah	82,60	Tinggi
5	Achmad Herliyanto	71,79	Sedang

6	Ahmad Asrofil Anam	65,08	Rendah
7	Ahmad Khotibul Umam	86,95	Tinggi
8	Andika Dwi Holilurrohma	93,47	Tinggi
9	Dedi Maulana	86,95	Tinggi
10	Farir Akisar	00,00	---
11	Haidar Ramadhan	86,95	Tinggi
12	Hikmal Afif Norhidayah	91,30	Tinggi
13	Ilhamsyah Taufikur Rahman	69,56	Rendah
14	Moh Irfan	00,00	----
15	Moh. Ainul Yakin	84,78	Tinggi
16	Moh. Fackri Zahir	00,00	----
17	Moh. Zainal Abidin	91,30	Tinggi
18	Moh. Zainal Wafikul Abror	76,08	Sedang
19	Mohammad Sugianto	71,79	Sedang
20	Muhammad Syafaat Nur Iman	89,13	Tinggi
21	Rahmatullah Akbar	89,13	Tinggi
22	Rizal Maulana	91,30	Tinggi

23	Surya Haris Pamungkas	00.00	----
24	M. Amyrudin Hidayah P	00.00	----

Tabel 1.1 Hasil Angket Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VII B SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan.

 = siswa tidak hadir  = sample

Berdasarkan hasil data skor angket pra siklus diatas dapat dipahami bahwa tingkat kecemasan sosial .yang dimiliki oleh siswa sangat tinggi. Jumlah keleseluruhan siswa terdapat 24 siswa dimana siswa yang hadir pada saat pelaksanaan pra siklus tersebut berjumlah 19 peserta/ siswa dan 5 siswa tidak hadir. Kemudian peneliti hanya mengambil 10 siswa untuk dijadikan sampel.

Pada layanan Pra siklus tidak cukup hanya dengan wawancara saja, peneliti juga menyediakan angket tentang kecemasan sosial sebagai bahan pengukuran/tes mengenai Kecemasan sosial pada siswa kelas VII B di SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan. Yang dihadiri oleh 19 siswa VII B obsever memberikan penjelasan mengenai dampak kecemasan sosial dan menyebar angket berikut hasil dari angket Kecemasan siswa pada pra siklus data siswa yang memiliki nilai tertinggi dan setelah kegiatan siklus I:

b. Siklus I

1) Perencanaan

Kegiatan yang akan dilakukan pada siklus perencanaan adalah sebagai berikut:

- a) Mengatur waktu saat pemberian layanan
- b) Menyusun RPL versi POP

- c) Menyiapkan instrumen yang akan digunakan seperti (Angket, Pedoman Observasi kepada guru dan siswa)

2) Pelaksanaan Tindakan

Pada perencanaan pada siklus pertama dilakukan dengan dua kali pertemuan dengan dua hari yang berbeda. Pada pertemuan pertama memberikan penjelasan mengenai tentang Kecemasan Sosial dan dampak buruknya kepada mental seseorang. Dilanjutkan dengan pemberian treatment (Layanan) kepada seluruh siswa.

a) Pertemuan I

Pertemuan pertama pada perencanaan siklus I dilakukan pada hari Senin tanggal 01 Maret 2021. Kegiatan berlangsung dengan menggunakan pemberian layanan selama 1 x 40 menit sesuai dengan RPL yang telah di rancang. Pada hari pertama tersebut Observer memberikan suatu penjelasan mengenai tentang pentingnya mengurangi kecemasan dalam bersosial dan memberi pemahaman kepada siswa tentang dampak buruk mengenai kecemasan dalam bersosial.

Pada pertemuan pertama dimulai langsung dalam kelas VII B dari pukul 09.00-10.25 WIB. Kegiatan layanan pada pertemuan pertama siklus I di hadiri oleh 10 orang siswa. Pelaksanaan layanan dilakukan oleh peneliti sebagai guru bimbingan dan konseling.

Pemberian layanan diawali dengan mengucapkan salam dari peneliti dan membaca doa yang dipimpin oleh siswa yang telah ditunjuk oleh peneliti. Yang dilanjutkan dengan absensi pada siswa setelah itu peneliti memperkenalkan diri,

kemudian peneliti membentuk siswa agar menjadi 2 bagian kelompok dengan jumlah siswa pada per kelompok terdapat sebanyak 5 orang siswa. Peneliti mengarahkan siswa agar menjadikan kelas dalam keadaan kondusif dan bergabung dengan kelompok yang telah ditentukan dengan baik. Selanjutnya peneliti meminta agar semua siswa dalam dalam kelompok tersebut menunjuk salah satu teman dari kelompok masing-masing untuk menjadi ketua kelompok.

Setelah ada kesepakatan dalam menentukan ketua kelompok, peneliti melakukan permainan atau ice breaking bersama kedua kelompok untuk menjalin hubungan agar lebih akrab dengan teman satu kelompok tersebut. Sebelum memulai materi, peneliti bertanya kepada para siswa dalam kelompok tersebut mengenai pengetahuan siswa tentang “Apa itu BK”, karena sebagian besar siswa itu tidak mengenal tentang peran dan pentingnya BK dan ada yang menjawab bahwasannya guru BK itu hanya sekedar duduk manis dan menerima gaji dari sekolah dan mencukur rambut siswa laki-laki yang panjang melebihi dari telinga. Kemudian peneliti menjelaskan tentang apa itu BK dan tugas yang sebenarnya dari guru BK.

Peneliti menjelaskan bahwa guru BK itu bukanlah guru yang berperan sebagai guru yang hanya duduk manis mendapatkan gaji semata-mata dan seenaknya menghukum atau mencukur rambut siswa laki-laki yang tidak sesuai dari kriteria peraturan sekolah melainkan guru BK adalah sahabat siswa yang mengayomi siswa yang butuh pertolongan seperti masalah belajar, sosial, keluarga dll. Guru BK dapat membantu siswa mencari solusi bersama dari permasalahan siswa tersebut dengan siswa berbagi cerita atau curhat kepada guru BK untuk berkonsultasi.

Kemudian peneliti kembali mengarahkan fokus pembahasan yang menjelaskan tentang tujuan dari kegiatan kelompok tersebut, yakni untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan penjelasan tentang asas-asas dalam kegiatan bimbingan kelompok yang harus dipahami dalam setiap kelompok. Selanjutnya peneliti juga memberi penjelasan terhadap tugas dan tanggung jawab masing-masing ketua kelompok dan anggota kelompok, peneliti melanjutkan dengan menjelaskan tentang norma-norma yang wajib untuk dilaksanakan oleh anggota kelompok. Setelah kedua kelompok memahami penjelasan oleh peneliti, kemudian peneliti menanyakan tentang kesiapan siswa dalam kelompok tersebut untuk memulai proses layanan bimbingan kelompok.

Pada permulaan materi, peneliti memberikan penjelasan tentang apa saja yang bersangkutan tentang Kecemasan sosial. Peneliti juga meminta kedua kelompok tersebut untuk mendiskusikan “apa itu kecemasan sosial” dan meminta satu siswa sebagai wakil untuk setiap kelompok untuk menjelaskan apa yang dihasilkan dari kelompok tersebut. Kemudian dilanjutkan dan memberi tugas menulis tentang perjalanan hidup siswa sebagai teknik yang digunakan peneliti, yaitu teknik non tes Autobiografi. Siswa diminta untuk menulis apa saja tentang pengalaman-pengalaman hidup yang berkesan.

Sebelum proses penulisan Autobiografi, peneliti memberikan penjelasan tentang apa itu Autobiografi, manfaat Autobiografi, dan ciri-ciri Autobiografi guna mempermudah siswa untuk menuangkan semua permasalahan yang dihadapi melalui tulisan Autobiografi kemudian peneliti menanyakan tentang seberapa jauh siswa memahami tentang penulisan Autobiografi. Setelah itu siswa di persilahkan

untuk menuangkan segala gagasan atau pemikiran sesuatu hal perjalanan hidup yang berkesan dan peneliti membuka pertanyaan bagi siswa yang masih kurang memahami tentang Kecemasan sosial yang akan di jawab langsung oleh peneliti.

Peneliti meminta masing-masing perwakilan dari kelompok memberikan pernyataan yang positif mengenai tentang diskusi kelompok dan menyebutkan apa saja manfaat dari kegiatan bimbingan kelompok yang telah siswa lakukan serta menjelaskan apa saja kesan-kesan yang mereka dapatkan selama bimbingan kelompok berlangsung.

Kemudian peneliti menanyakan kembali kepada siswa tentang kecemasan sosial dan peneliti memberikan sedikit motivasi kepada siswa agar mereka mampu mengurangi kecemasan sosial yang mereka hadapi. Selanjutnya peneliti memberikan kesimpulan untuk pertemuan pertama tersebut dan menanyakan kembali kesiapan siswa untuk berjumpa kembali oleh peneliti. Dan pertemuan pertama pada siklus I ditutup dengan doa bersama.

b) Pertemuan II

Pelaksanaan pertemuan kedua pada siklus I dilaksanakan pada hari 4 Maret 2021. Pemberian pada layanan pertemuan kedua ini berlangsung selama 1 x 40 menit, yaitu dari pukul 09.00-10.25 WIB. Pada saat pertemuan kedua dimulai sama seperti saat pertemuan pertama siklus I, yaitu dengan diawali dengan pembacaan doa yang ditunjuk langsung oleh peneliti dan dilanjutkan dengan pengabsenan siswa dan siswa dipersilahkan untuk bergabung dengan kelompok yang telah ditentukan pada saat pertemuan pertama.

Pada pertemuan kedua, Kegiatan di mulai dengan menanyakan kabar dan ice breaking agar siswa dapat mengikuti proses layanan bimbingan kelompok

dengan senang dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan. Seperti pertemuan pertama Peneliti menjelaskan kembali tentang pertemuan sebelumnya, yakni menjelaskan tentang kecemasan sosial kemudian menunjuk siswa untuk menjelaskan apa saja hal yang di pahami tentang kecemasan sosial tersebut. Dengan mengetes ingatan siswa tentang kecemasan sosial yang telah dijelaskan pada pertemuan sebelumnya berguna untuk peneliti apa saja yang harus dikoreksi untuk pertemuan selanjutnya.

Dilanjutkan peneliti memberikan intruksi agar siswa berkumpul dengan kelompok masing-masing yang telah ditetapkan sebelumnya. Kemudian peneliti menjelaskan kembali tentang apa itu tujuan bimbingan kelompok agar siswa memahami tentang asas-asas dan norma-norma dalam kegiatan bimbingan kelompok dan menjelaskan tugas ketua kelompok untuk bertanggung jawab kepada anggotanya.

Kemudian peneliti menjelaskan kembali tentang kecemasan sosial dan menceritakan hal-hal yang bersangkutan tentang kecemasan sosial yang telah diceritakan oleh siswa melalui tulisan Autobiografi masing-masing siswa setelah penjelasan peneliti, siswa diminta kembali untuk menulis autobiografi menceritakan kembali, bertujuan agar siswa mampu menganalisis kejadian-kejadian dimasa lalu sebagai perbedaan di masa saat ini.

Selanjutnya siswa diharap untuk fokus dalam menulis autobiografi selain itu peneliti memberikan Reward (penghargaan) bagi siswa yang mampu menyelesaikan penulisan autobiografi dengan baik. Tujuan pemberian Reward ini agar siswa mempunyai daya tarik untuk menceritakan segala sesuatu yang dihadapi oleh siswa. Kemudian siswa memaparkan kesan-kesan yang postip apa yang

mereka rasakan saat melaksanakan kegiatan kelompok berlangsung. Selanjutnya peneliti memberikan motivasi dan menyakinkan siswa guna untuk penguatan siswa dalam mengurangi kecemasan, kemudian siswa diberikan kesempatan untuk bertanya kepada peneliti apa saja yang mereka belum pahami.

Peneliti mengakhiri pertemuan dengan memberikan kesimpulan dari pertemuan tersebut dan memberikan angket agar mengetahui tingkat perubahan kecemasan sosial siswa dari siklus I ke siklus II. Siswa diharapkan untuk menjawab dengan sesuai intruksi dan diakhiri dengan berdoa.

Berikut ini adalah hasil tabel skor angket pra siklus dan siklus I kecemasan sosial siswa.

NO	Nama Siswa	Kecemasan Sosial				Beda skor
		Pra Siklus	Kategori	Siklus I	Kategori	
1	Syukkur	93,47	Tinggi	76,08	Sedang	17,32
2	Mut'em	84,78	Tinggi	76,08	Sedang	8,7
3	Abdullah	82,60	Tinggi	71,73	Sedang	10,87
4	Umam	86,95	Tinggi	80,43	Tinggi	6,52
5	Andika	93,47	Tinggi	82,60	Tinggi	10,87
6	Dedi	86,95	Tinggi	84,78	Tinggi	2,17
7	Hikmal	91,30	Tinggi	78,26	Sedang	13,04

8	Zainal	91,30	Tinggi	84,78	Tinggi	6,52
9	Syafaat	89,13	Tinggi	71,73	Sedang	17,4
10	Rizal	91,30	Tinggi	80,43	Sedang	10,87

Tabel 2.1 Hasil Angket Kecemasan Sosial pada Siswa Kelas VII B SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan.

3) Observasi/Pengamatan

a) Observasi Guru BK

Pengamatan dilakukan pada saat pelaksanaan layanan tindakan kelas berlangsung. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui aktivitas peneliti dalam proses pemberian layanan kepada siswa. Pengamatan ini dilakukan oleh seorang observer yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling di SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan. Yakni, yang bernama bapak Moh. Hasan S.Pd.

Pengamatan dilakukan guna untuk mengamati proses layanan bimbingan kelompok dengan teknik non tes menulis autobiografi. Pengamatan menilai peneliti pada lembar observasi terhadap terlaksananya layanan yang berpedoman pada lembar pengamatan observasi yang berisi 12 aspek yang diamati oleh observer. Untuk penilaian skor tertinggi dengan memberikan skor 4 dan untuk skor terendah adalah skor 1. Nilai maksimum skor adalah 48 dan nilai skor minimumnya adalah 12. Berikut ini merupakan hasil dari observasi aktivitas yang dilaksanakan oleh peneliti pada siklus I:

NO	Aspek yang diamati	Skor
1.	Menyiapkan materi pembelajaran	3
2.	Mengucapkan salam dan berdoa	4
3.	Menyampaikan materi yang akan diberikan kepada siswa	3
4.	Menyampaikan tujuan layanan	3
5.	Cara penyampaian materi	2
6.	Penguasaan materi pembelajran	4
7.	Menggunakan bahasa yang baik, benar dan jelas.	3
8.	Mengkondisikan kelas dengan baik	3
9.	Menerapkan media yang sesuai dengan layanan	2
10.	Membuat siswa turut aktif dalam proses pembelajaran	2
11.	Melakukan refleksi atau rangkuman	3
Skor Total		
Skor Minimum		11
Skor Maksimum		44
Presentase Keseluruhan		72,72%

Tabel 3.1 Aktivitas Guru Siklus I

Berdasarkan paparan tabel observasi di atas dapat dihitung menggunakan presentase sebagai berikut: Presentase dari keseluruhan aktivitas guru yaitu dihitung dari skor total dibagikan dengan skort maksimum dan dikalikan dengan 100%. Dari hasil hitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai presentase dari keseluruhan aktivitas guru pada siklus II adalah 72,72%.

4) Observasi Siswa

Pengamatan tidak hanya kepada guru saja. Observasi ini juga perlu dilakukan kepada para siswa yang bertujuan untuk mengetahui semua aktivitas siswa saat proses pemberian layanan berlangsung terdapat 8 aspek yang diamati untuk siswa. Pemberian nilai skor yaitu dengan memberikan skor 4 sebagai nilai skor tertinggi dan nilai skor 1 sebagai nilai skor yang terendah. Untuk setiap siswa nilai skor maksimumnya adalah 32 dan skor minimumnya adalah 8. Berikut ini adalah hasil dari observasi aktivitas yang dilaksanakan oleh siswa pada siklus II.

NO	Aspek yang diamati	Skor
1.	Siswa mendengarkan dan mengamati penjelasan dari peneliti	2
2.	Siswa tertib mengikuti layanan	2
3.	Siswa aktif bertanya	1
4.	Siswa bersikap sopan dan santun	3
5.	Siswa membawa peralatan alat tulis lengkap	2
6.	Sikap aktif dalam kelompok	1
7.	Siswa menulis Autobiografi dengan senang dan bersemangat.	2
8.	Siswa mampu mengurangi kecemasan sosial dengan baik	2
Skor Total		15
Skor Minimum		8
Skor Maksimum		32
Persentase Keseluruhan		46,87%

Tabel 4.1 Aktivitas Siswa Siklus I

Berdasarkan hasil dari tabel diatas, Cara mengetahui nilai dari aktivitas skor siswa dengan cara menghitung presentase dari keseluruhan aktivitas siswa, yaitu total nilai skor dibagi skor maksimum dan dikalikan 100%. Dari hasil hitungan

tersebut, dapat disimpulkan bahwa presentase keseluruhan aktivitas siswa pada siklus ke I adalah 46,87%. Data dari hasil kegiatan yang dilaksanakan oleh siswa dapat disimpulkan dengan diagram sebagai berikut:

5) Refleksi

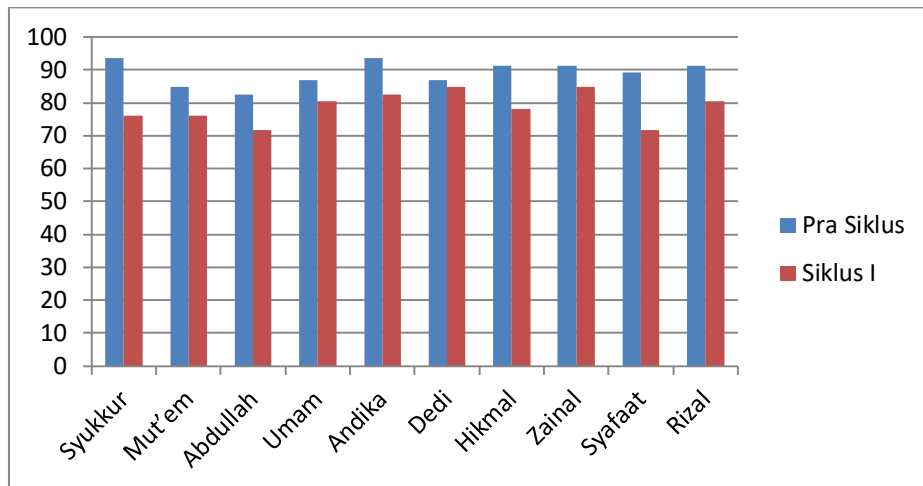
Tahap pengakhiran layanan dilakukan dengan kegiatan refleksi oleh peneliti setelah pemberian layanan pada siklus I berakhir. Dari hasil refleksi dijadikan sebagai bahan acuan untuk proses pemberian layanan selanjutnya. Pada pelaksanaan dalam pemberian layanan kelompok dengan tehknik nontes Menulis Autobiografi yang sudah dilaksanakan saat penerapan siklus I masi ditemukan ada hal-hal yang harus dapatr diperbaiki oleh peneliti, adapun yang harus diperbaiki tersebut bisa dilihat dari hasil pelaksanaan aktivitas yang dilakukan oleh guru pamong dan aktivitas oleh siswa.

Oleh sebab itu perlu adanya upaya sebagai langkah-langkah untuk memperbaiki pelaksanaan layanan dengan menggunakan teknik nontes menulis Autobiografi sebagai layanan berikutnya. Proses keberhasilan pelaksanaan bimbingan kelompok sebagai layanan dengan teknik nontes menulis autobiografi agar dapat mengurangi kecemasan sosial yang dialami siswa yang dilaksnakan oleh peneliti dapat dilihat dari hasil penyebaran angket kecemasan sosial yang diberikan kesiswa. Berdasarkan layanan yang sudah dilaksanakan saat penerapan siklus I sangat terlihat bahwa terdapat beberapa aspek yang telah telasanakan dengan yakni antara lain:

- a) Peneliti menyiapkan materi tentang kecemasan sosial dengan menggunakan teknik nontes menulis autobiografi dan RPL, agar peneliti melaksanakan penerapan bimbingan kelompok secara

optimal, seperti apa yang sudah dipaparkan pada lembar observasi guru.

- b) Peneliti mampu mengkondisikan kelas dan membagi kelompok kepada siswa agar mempermudah peneliti memaparkan materinya.
- c) Beberapa dari siswa cukup aktif saat kegiatan layanan bimbingan kelompok berlangsung.
- d) Siswa tidak menolak untuk menulis autobiografi dirinya sendiri.
- e) Adanya peningkatan nilai skor dari hasil penyebaran angket kecemasan sosial.



Grafik 5.1 Hasil Angket Kecemasan Sosial siswa kelas VII B SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan Pra Siklus dan Siklus I

Dari hasil angket diatas kecemasan sosial siswa yang dapat dilihat adanya penurunan nilai skor hasil penyebaran angket kecemasan sosial dengan menggunakan teknik nontes menulis autobiografi, dibandingkan dengan layanan pra siklus sebelum mengikuti layanan. Adapun kelemahan-kelemahan yang harus diperbaiki oleh peneliti saat penerapan siklus I antara lain:

- a) Penelitian masih kurang dalam pemberian apersepsi dan memotivasi kuat kepada para siswa.

- b) Peneliti banyak bergurau dengan siswa sehingga menambah waktu yang sudah disesuaikan di RPL
- c) Peneliti terlalu terburu-buru saat pemberian layanan dan sedikit kurang sesuai dengan tujuan yang harus dicapai.
- d) Saat siswa diskusi dalam kelompok terlihat hanya ada sebagian dari beberapa siswa yang berperan aktif yang memberi pendapatnya dalam kelompok.
- e) Siswa belum memahami tentang cara menuangkan pikirannya melalui tulisan autobiografi.
- f) Pelaksanaan pemberian layanan masih kurang menyenangkan bagi siswa.

Adapun langkah-langkah yang harus diperbaiki untuk proses bimbingan secara kelompok ialah menggunakan tehknik nontes menulis autobiografi supaya mengurangi kecemasan sosial siswa selanjutnya, yakni pada siklus II sebagai berikut:

- a) Saat pemberian apersepsi dan motivasi untuk siswa harus lebih ditingkatkan unutu peneliti agar siswa lebih semangat untuk mengurangi kecemasan sosial siswa.
- b) Peneliti saat melangsungkan diskusi sebaiknya lebih meningkatkan fokus pada materi agar materi yang sudah disiapkan berjalan lancar.
- c) Peneliti sebaiknya jangan terburu-buru saat memberikan layanan kepada siswa agar tujuan yang harus dicapai berjalan lancar.

- d) Pada saat kegiatan diskusi siswa harus lebih aktif berpendapat dengan pemberian materi yang kreatif dari peneliti
- e) Pelaksanaan pemberian layanan harus dilaksanakan dengan lebih menyenangkan oleh peneliti.

c. Siklus II

Pelaksanaan siklus ke II, kecemasan sosial siswa mampu untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya dan ada penurunan dibandingkan pada saat pra siklus dan siklus I. Namun, masih kurang sempurna dikarenakan masih terdapat 4 siswa yang masih dalam klasifikasi tinggi, Tetapi sudah ada 6 siswa yang sudah masuk dalam klasifikasi sedang. Berikut ini adalah hasil dari angket siklus ke I dan pada siklus II.

NO	Nama Siswa	Kecemasan Sosial				Beda skor
		Siklus I	Kategori	Siklus II	Kategori	
1	Syukkur	76,08	Sedang	65,21	Sedang	10.87
2	Mut'em	76,08	Sedang	63,04	Sedang	13.04
3	Abdullah	71,73	Sedang	58,69	Rendah	13.04
4	Umam	80,43	Tinggi	47,82	Rendah	2.17
5	Andika	82,60	Tinggi	54,34	Rendah	8.69
6	Dedi	84,78	Tinggi	67,39	Sedang	17,39
7	Hikmal	78,26	Sedang	54,34	Rendah	23.92

8	Zainal	84,78	Tinggi	69,56	Sedang	15.22
9	Syafaat	71,73	Sedang	47,82	Rendah	23.91
10	Rizal	80,43	Sedang	60,86	Rendah	19.87

Tabel 1.2 Hasil Angket Kecemasan Sosial pada Siswa kelas VII B SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan

1) Perencanaan

Dalam proses pemberian layanan saat siklus I masih ada beberapa kekurangan yang dilakukan perbaikan seperti yang telah dipaparkan pada kegiatan refleksi siklus I. Kegiatan yang harus dilakukan pada siklus II tahap perencanaan layanan adalah sebagai berikut:

- a) Mengatur waktu pemberian layanan
- b) Menyusun RPBK versi POP
- c) Menyiapkan materi yang telah ditentukan
- d) Menyiapkan instrumen yang akan digunakan seperti (Angket, Pedoman Observasi guru dan Observasi siswa)

2) Pelaksanaan Tindakan

Pada penerapan layanan siklus ke II, pertemuan dilaksanakan dua kali tatap muka pada hari yang berbeda. Pada pertemuan pertama, siswa akan dirangsang kembali agar mengingat materi apa yang sudah diberikan dan dipraktikkan pada saat melakukan layanan siklus I, kemudian peneliti menjelaskan kembali tentang kecemasan sosial serta siswa dilanjutkan dengan diskusi oleh kedua kelompok. Pada pertemuan kedua layanan diawali dengan materi dan dilanjutkan siswa untuk menulis autobiografi dan diakhiri dengan diskusi berkelompok.

a) Pertemuan I

Pada pertemuan pertama saat perencanaan siklus II dilakukan pada hari Selasa tanggal 09 Maret 2021. Kegiatan berlangsung dengan menggunakan pemberian layanan selama 1 x 40 menit sesuai dengan RPL yang telah dirancang. Pada pukul 09.00-10.25 WIB dan dihadiri oleh 10 siswa.

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan salam oleh peneliti dan kemudian dilanjutkan pembacaan doa yang akan dipimpin oleh siswa dipilih oleh peneliti. Kemudian semua siswa membentuk 2 bagian kelompok sesuai dengan kelompok yang sudah ditentukan pada saat pertemuan pertama.

Setelah membentuk kelompok, peneliti memberikan ice breaking agar siswa semangat untuk memulai kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya peneliti mengingatkan kembali tujuan, asas-asas, norma-norma, dan tugas serta tanggung jawab ketua kelas dalam kelompok, setelah siswa memahami dan siap untuk melakukan kegiatan bimbingan kelompok, peneliti menjelaskan kembali materi yang harus disimak oleh siswa pada siklus I dan memberikan sedikit pertanyaan untuk merangsang siswa mengingat kembali materi yang telah mereka terapkan.

Peneliti memberikan kesempatan pada siswa supaya bertanya kepada peneliti apa saja yang menjadi kesulitan dalam bersosial yang dialami oleh siswa. Kemudian siswa diharapkan untuk menceritakan melalui tulisan setiap kejadian-kejadian yang dialami oleh siswa. Kedua kelompok juga diminta untuk saling berdiskusi tentang permasalahan yang terjadi di lingkungan sosial.

Setelah melakukan diskusi, setiap siswa diharapkan untuk menceritakan secara bergantian tentang perilaku kecemasan sosial yang pernah dialami di depan kelompok masing-masing. Kemudian siswa lainnya menyimak dan peneliti

menyuruh siswa lain untuk saling memberikan dorongan atau motivasi kepada siswa tersebut dan peneliti membagikan angket kepada siswa sebagai alat ukur.

Pada tahap pengakhiran, peneliti meminta dari perwakilan kelompok untuk menjelaskan apa saja manfaat bimbingan kelompok serta memberika kesan-kesan bagi mereka saat mengikuti kegiatan boimbingan kelompok. Kemudian peneliti memberikan masukan dan motivasi agar kedua kelompok lebih mengenali tentang gangguan kecemasan sosial dan dapat berinteraksi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Da terakhir peneliti membuat kesimpulan dari kegiatan pertama di siklus II dan pertemuan ditutup dengan doa bersama.

b) Pertemuan II

Pertemuan pertama saat perencanaan siklus ke II pada saat dilaksanakan pada saat hari Rabu tanggal 17 Maret 2021. Kegiatan berlansung dengan menggunakan pemberian layanan selama 1 x 40 menit sesuai denga RPL yang telah di rancang. Pada pukul 09.00-10.25 WIB dan dihadiri oleh 10 siswa.

Pelaksanann kegiatan ini dimulai dengan salam oleh peneliti dan kemudian dilanjutkan pembacaan doa yang dipimpin oleh siswa yang dipilih oleh peneliti. Kemudian siswa membagi 2 kelompok sesuai kelompok yang telah ditentukan pada saat pertemuan pertama.

Setelah membentuk kelompok, peneliti memberikan ice breaking agar siswa semangat untuk memulai kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya peneliti mengangkat kembali tujuan, asasa-asas, norma-norma, dan tugas serta tanggung jawab ketua kelas dalam kelompok, setelah siswa memahami dan siap untuk melakukan kegiatan bimbingan kelompok, peneliti menjelaskan kembali materi

yang harus disimak oleh siswa pada siklus I dan memberikan sedikit pertanyaan untuk merangsang siswa mengingat kembali materi yang telah mereka terapkan.

Peneliti memberikan kesempatan pada siswa agar bertanya kepada peneliti apa saja kesulitan dalam bersosial yang dialami oleh siswa. Kemudian siswa diharapkan untuk menceritakan melalui tulisan setiap kejadian-kejadian yang dialami oleh siswa. Kedua kelompok juga diminta untuk saling berdiskusi tentang permasalahan yang terjadi di lingkungan sosial.

Setelah melakukan diskusi, setiap siswa diharapkan untuk menceritakan secara bergantian tentang perilaku kecemasan sosial yang pernah dialami di depan kelompok masing-masing. Kemudian siswa lainnya menyimak dan peneliti menyuruh siswa lain untuk saling memberikan dorongan atau motivasi kepada siswa tersebut.

Pada tahap pengakhiran, peneliti meminta dari perwakilan kelompok untuk menjelaskan apa saja manfaat dari layanan bimbingan kelompok kemudian memberika kesan-kesan bagi mereka saat melaksanakan kegiatan boimbingan kelompok berlangsung. Kemudian peneliti memberikan masukan dan motivasi agar kedua kelompok lebih mengenali tentang gangguan kecemasan sosial dan dapat berinteraksi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Diakhiri, peneli memberikan kesimpulan akhir dari pertemuan tersebut dan membagikan angket agar mengetahui perubahan kecemasan sosial dari penerapan pelaksanaan siklus I ke siklus II.

3) Observasi/Pengamatan

a) Observasi Guru BK

Pengamatan dilakukan pada saat dilaksanakan layanan tindakan kelas secara langsung. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui aktivitas peneliti dalam proses pemberian layanan kepada siswa. Pengamatan ini dilakukan oleh seorang obsever yang dilaksanakan oleh guru BK di SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan. Yakni, yang bernama bapak Moh. Hasan S.Pd.

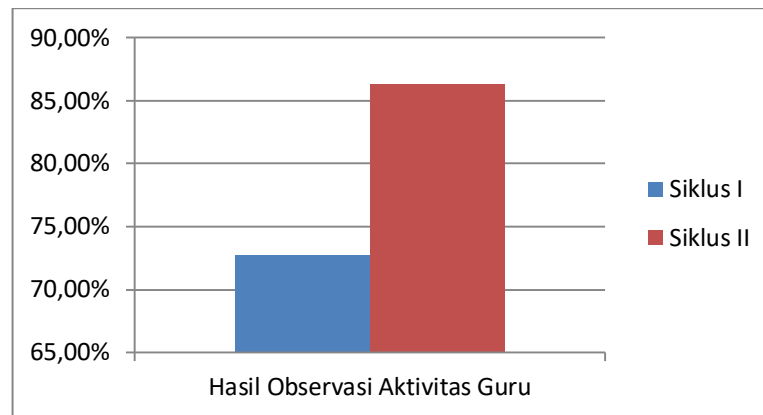
Pengamatan dilakukan guna untuk mengamati proses layanan bimbingan kelompok dengan teknik non tes menulis autobiografi. Pengamatan menilai peneliti pada lembar observasi terhadap terlaksananya layanan yang berpedoman pada lembar pengamatan observasi yang berisi 12 aspek yang diamati oleh observer. Untuk penilaian skor tertinggi dengan memberikan skor 4 dan untuk skor terendah adalah skor 1. Nilai maksimum skor adalah 48 dan nilai skor minimumnya adalah 12. Berikut ini adalah hasil dari observasi pada aktivitas yang diterapkan oleh peneliti pada siklus ke II:

NO	Aspek yang diamati	Skor
1.	Menyiapkan materi pembelajaran	3
2.	Mengucapkan salam dan berdoa	4
3.	Menyampaikan materi yang akan diberikan kepada siswa	4
4.	Menyampaikan tujuan layanan	3
5.	Cara penyampaian materi	4
6.	Penguasaan materi pembelajran	4
7.	Menggunakan bahasa yang baik, benar dan jelas.	3
8.	Mengkondisikan kelas dengan baik	3
9.	Menerapkan media yang sesuai dengan layanan	3
10.	Membuat siswa turut aktif dalam proses pembelajaran	4

11.	Melakukan refleksi atau rangkuman	3
Skor Total		38
Skor Minimum		11
Skor Maksimum		44
Presentase Keseluruhan		86,36%

Tabel 2.2 Aktivitas Observasi Guru Siklus II

Pada paparan tabel observasi di atas dapat dihitung menggunakan presentase sebagai berikut: Presentase dari keseluruhan aktivitas guru yaitu dihitung dari skor total yang dibagi dengan skor maksimum yang dikalikan dengan 100%. Dari hitungan tersebut, dapat diketahui pada nilai presentase dari keseluruhan aktivitas guru pada siklus II adalah 86,36%. Data hasil kegiatan guru di atas dapat disajikan berupa diagram sebagai berikut:



Grafik 5.1 Aktivitas Observasi Guru saat Siklus I dan Siklus II

b) Observasi Siswa

Pelaksanaan pengamatan tidak hanya kepada guru saja. Observasi ini juga perlu dilakukan kepada para siswa yang bertujuan untuk mengetahui semua aktivitas siswa saat proses pemberian layanan berlangsung terdapat 8 aspek yang

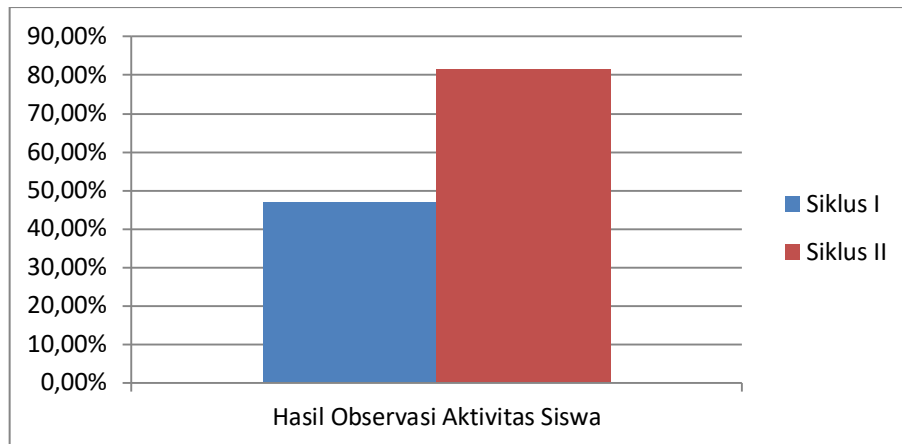
diamati untuk siswa. Pemberian nilai skor yaitu dengan memberikan skor 4 sebagai nilai skor tertinggi dan nilai skor 1 sebagai nilai skor yang terendah. Untuk setiap siswa nilai skor maksimumnya adalah 32 dan skor minimumnya adalah 8. Berikut adalah hasil dari observasi aktivitas yang sudah dilaksanakan oleh siswa pada siklus ke II:

NO	Aspek yang diamati	Skor
1.	Siswa mendengarkan dan mengamati layanan yang diberikan oleh peneliti	3
2.	Siswa tertib mengikuti layanan	3
3.	Siswa aktif bertanya	3
4.	Siswa bersikap sopan dan santun	4
5.	Siswa membawa peralatan alat tulis lengkap	3
6.	Sikap aktif dalam kelompok	3
7.	Siswa menulis Autobiografi dengan senang dan bersemangat.	4
8.	Siswa mampu mengurangi kecemasan sosial dengan baik	3
Skor Total		26
Skor Minimum		8
Skor Maksimum		32
Persentase Keseluruhan		81,25%

Tabel 3.2 Aktivitas Siswa Siklus II

Berdasarkan hasil dari tabel diatas, Cara mengetahui nilai dari aktivitas skor siswa dengan cara menghitung presentase dari keseluruhan aktivitas siswa, yaitu total nilai skor dibagi skor maksimum kemudian dikalikan 100%. Dari perhitungan tersebut, disimpulkan bahwa presentase keseluruhan dari aktivitas siswa pada siklus

ke I adalah 81,25%. Data dari hasil kegiatan siswa tersebut dapat disimpulkan dengan diagram sebagai berikut:



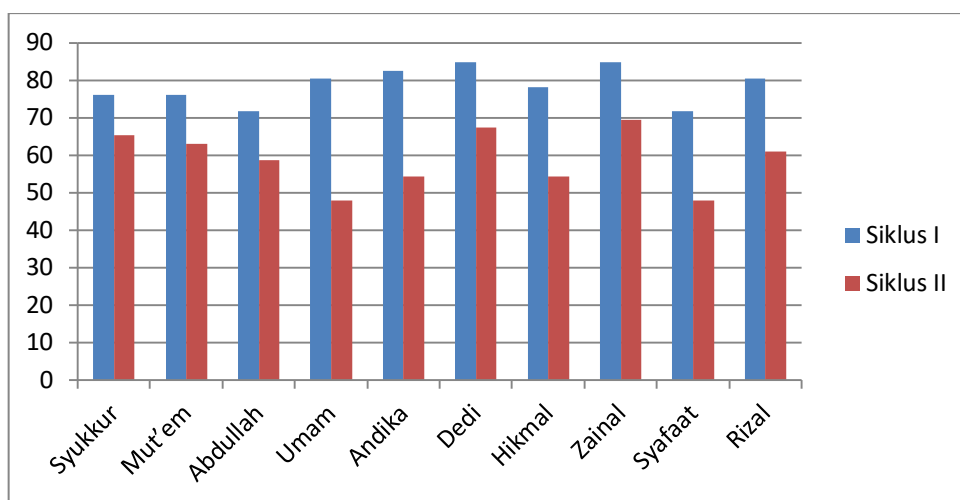
Grafik 5.2 Aktivitas Observasi Siswa Siklus I dan Siklus II

4) Refleksi

Hasil dari analisis obeservasi kegiatan guru saat pelaksanaan siklus II, terdapat beberapa hal pada pelaksanaan siklus I yang masih kurang terlaksana dengan baik. Pada proses siklus II aspek-aspek yang belum dilaksanakan dengan optimal tersebut sudah terlaksana sesuai dengan yang diharapkan peneliti, adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

- a) Peneliti sudah memberikan apersepsi dan memotivasi siswa dengan baik, serta memberikan layanan dengan baik sehingga siswa dapat menerima apersepsi dan motivasi daei peneliti.
- b) Peneliti sudah mampu memberikan penjelasan kepada siswa dengan baik, tanpa terburu-buru, bergurau dengan siswa, sehingga penjelasan mengenai menulis autobiografi untuk mengurangi kecemasan sosial dapat diterpakan oleh siswa dengan baik. Peneliti telah melakukan kegiatan bimbingan kelompok sesuai dengan tujuan akan dicapai.

- c) Siswa sudah mampu berpartisipasi secara aktif pada saat kegiatan bimbingan kelompok berlangsung, siswa banyak yang bertanya dan saling bertukar pendapat dengan baik dengan kelompok masing-masing.
- d) Ada peningkatan pada skor keterampilan menulis pada siswa dalam mengurangi kecemasan sosial pada siswa dari siklus ke I ke siklus II pada grafik 4.2 berikut.



Grafik 4.2 Angket Kecemasan Sosial siswa kelas VII B SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pameksan Siklus I dan Siklus II

Hasil dari grafik 4.2 tersebut terdapat peningkatan skor hasil angket dari kecemasan sosial siswa yang hadir dalam layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik nontes menulis autobiografi dibandingkan sebelum mengikuti layanan.

Berdasarkan dari hasil refleksi tersebut dapat disimpulkan jika aktivitas yang dilakukan oleh peneliti saat layanan siklus ke II pada keseluruhan sudah hampir sempurna karena sudah sesuai dengan indikator pada lembar observasi.

Begitu pula dengan pengurangan pada skor angket kecemasan sosial pada siswa yang hampir sempurna sehingga peneliti menghentikan penelitian pada siklus II.

B. Pembahasan

1. Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menulis Autobiografi dapat Mengurangi Kecemasan Sosial

Pelaksanaan Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan menulis autobiografi pada proses pemberian layanan dapat memberikan hasil untuk mengurangi kecemasan social siswa di kelas VII B SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan. Bisa dilihat pada hasil pemberian angket kepada siswa dan observasi yang dilaksanakan oleh peneliti. Pada hasil angket tersebut terdapat penurunan skor ke dalam kategori baik dari pelaksanann pada pra siklus, pelaksanaan siklus ke I dan dilanjut siklus ke II terdapat penurunan skor secara bertahap. Hal ini dapat dicapai dikarenakan siswa mampu dikondisikan dan aktif dalam mengikuti layanan dan siswa dengan senang hati untuk menulis autobiografi sebagai media penggalian ingatan agar mempermudah pemahaman atas dinamika siswa dan peneliti memberikan motivasi sebagai dorongan dan penguatan untuk siswa.

Temuan penelitian sama dengan penelitian terdahulu, yaitu oleh Eru Fitrianan (2019), Fadhila Rahmi (2019), dan Ummu Lathifa Abdullah Sa'adah (2018).

Eru Fitriana (2019), Efektifitas layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing* untuk mengurangi kecemasan siswa terisolir. Hasil penelitian menunjukkan gambaran kecemasan terisolir pada siswa belum pelaksanaan dan sudah diberikan teknik *Role Playing* menunjukkan adanya adanya penurunan

presentase kecemasan sosial siswa terisolir setelah diberikan layanan bimbingan kelompok.

Fadhila Rahmi (2019), hasil dari penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan diterapkannya penerapan bimbingan kelompok agar mengurangi kecemasan berkomunikasi, siswa lebih terbuka untuk mengungkapkan masalah yang dihadapi dan siswa merespon dengan aktif selama proses pemberian dilaksanakan. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh dari bimbingan kelompok agar dapat mengurangi kecemasan berkomunikasi berjalan dengan baik dan siswa mampu mengontrol diri dalam berkomunikasi.

Ummu Lathifah Sa'adah (2018), Pengaruh dari bimbingan kelompok melalui teknik modelling simbolik terhadap pengurangan kecemasan berbicara di depan umum pada peserta didik menunjukkan ada pengaruh positif dari layanan bimbingan kelompok melalui teknik modeling simbolik terhadap pengaruh kecemasan dalam berbicara di halayak umum pada peserta didik.

Temuan penelitian ini dan juga pada penelitian-penelitian sejenisnya mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan menulis autobiografi dapat mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas VII SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan.

2. Pembahasan Teoritik terhadap Hasil Penelitian

Bimbingan konseling adalah suatu bentuk upaya sarana agar membantu peserta didiknya agar lebih mudah menjalani kehidupan pribadi, kehidupan sosial, belajar, perencanaan dan pengembangan karir supaya peserta didik mampu menyusun rencana dan keputusan yang dengan baik dan bijaksana. Layanan

bimbingan dan konseling yang efektif agar membantu dalam menangani permasalahan siswa yakni dengan menerapkan bimbingan secara kelompok.

Prayitno berpendapat jika bimbingan kelompok ialah upaya kegiatan menggunakan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan.¹ Gazda mengemukakan bahwa bimbingan kelompok suatu bimbingan yang diberikan pada suasana kelompok.² Individu diberikan peluang untuk membahas semua masalah yang dirasakan perantara dinamika berkelompok.

Bimbingan Kelompok bisa dikatakan berupa penyampaian suatu info maupun aktifitas kelompok yang di bahas tentang kejadian atau masalah yang dialami oleh peserta didik tentang pendidikan, pekerjaan, pribadi dan sosial. Layanan bimbingan kelompok adalah satu media untuk pengembangan potensi diri agar dapat berlatih untuk mudah menyampaikan sesuatu, memberitanggapi, dan menerima pendapat orang lain, membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya, Peserta didik dapat mengembangkan potensi diri agar mudah untuk mengurangi kecemasan sosial yang dimiliki, media yang dapat digunakan sebagai alat untuk mengurangi kecemasan sosial seseorang dengan perhatian khusus agar dapat meningkatkan perilaku komunikasi positif. Dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling suatu media yang digunakan untuk menghasilkan perilaku baru yang positif disebut dengan teknik nontes menulis autobiografi.

Menurut McLean & Partt pendekatan naratif sesuai digunakan untuk memahami identitas, karena manusia memiliki model naratif atas pemikirannya

¹ Sisca Falastri. Dan Itsar Bolo Rangka, *Prosedur Layanan Bimbingan & Konseling Kelompok*, (Bandung: Mujahid Prees, 2016), 20

² Maliki, *Bimbingan Konseling di Sekolah Dasar (Suatu pendekatan imajinasif)*, (Jakarta:Kencana, 2016), 309

yang membentuk cerita berdasarkan pengalaman dan cerita tentang dirinya yang disesuaikan agar dapat diterima dan dianggap bernilai oleh lingkungan sosial.³

Autobiografi adalah suatu kisah atau keterangan tentang kehidupan seseorang yang ditulis oleh sudut orang pertama. Sebuah autobiografi lebih kompleks dari pada sekedar daftar tanggal lahir atau data-data pekerjaan seseorang, tetapi juga menceritakan tentang persaan yang terlibat dan mengalami kejadian-kejadian tersebut yang menonjolkan perbedaan perwatakan termasuk pengalaman pribadi. Menulis kreatif semacam ini merupakan kegiatan yang menyenangkan karena banyak hal-hal yang bisa membantu untuk memecahkan masalah dengan terlatihnya berfikir dan teratur ketika membuat tulisan autobiografi.

3. Pembahasan Empirik Berdasarkan Hasil Pengamatan Lapangan

Penerapan layanan bimbingan kelompok menggunakan menulis autobiografi untuk meminimalisir kecemasan sosial pada siswa saat pelaksanaan siklus I masih belum mencapai keberhasilan, hal tersebut terjadi dikarenakan masih terdapat beberapa kendala yang belum maksimal saat pemberian layanan kepada siswa, dikarenakan pada siklus I masih terdapat 50% yang mencapai hasil sedang dan 50% mencapai hasil yang tinggi pada tingkat kecemasan sosial. Hal tersebut yang mengharuskan peneliti untuk melanjutkan untuk tindakan pada siklus II dengan memberikan layanan untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa kelas VII B di SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan.

Adapun perbaikan dari hasil observasi refleksi yang dilaksanakan saat penerapan siklus I maka pada siklus II perlu adanya peningkatan layanan yang

³ Idei Khurnia Swasti, dkk, "Menurunkan Kecemasan Sosial melalui Pemaknaan Kisah Hidup". *Jurnal Psikologi*, Vol 40 No 1. 41

kurang dari siklus I diantaranya yaitu: a) Penelitian kurang dalam pemberian apersepsi dan memotivasi yang kuat kepada para siswa, b) Peneliti banyak bergurau dengan siswa sehingga menambah waktu yang sudah disesuaikan di RPL, c) Peneliti terlalu terburu-buru saat pemberian layanan dan sedikit kurang sesuai dengan tujuan yang harus dicapai, d) Saat siswa diskusi dalam kelompok hanya ada sebagian siswa saja yang berperan aktif memberikan pendapatnya dalam kelompok, e) Siswa belum memahami tentang cara menuangkan pikirannya melalui tulisan autobiografi, f) Pelaksanaan pemberian layanan masih kurang menyenangkan bagi siswa.

Hasil refleksi siklus ke I maka harus diperbaiki saat pelaksanaan siklus ke II, yaitu: a) Saat pemberian apersepsi dan motivasi untuk siswa harus lebih ditingkatkan untuk peneliti agar siswa lebih semangat untuk mengurangi kecemasan sosial siswa, b) Peneliti saat melangsungkan diskusi sebaiknya lebih meningkatkan fokus pada materi agar materi yang sudah disiapkan berjalan lancar, c) Peneliti sebaiknya jangan terburu-buru saat memberikan layanan kepada siswa agar tujuan yang harus dicapai berjalan lancar, d) Pada saat kegiatan diskusi siswa harus lebih aktif berpendapat dengan pemberian materi yang kreatif dari peneliti, e) Pelaksanaan pemberian layanan harus dilaksanakan dengan lebih menyenangkan oleh peneliti.

Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan menulis autobiografi saat siklus II dilakukan dengan dua tatap muka dan memakai teknik nontes menulis autobiografi dan dengan partisipasi siswa yang sangat baik. Pada saat pelaksanaan siklus II layanan bimbingan kelompok dengan menulis autobiografi berhasil memperbaiki tujuan yang telah dibuat setelah siklus I dan terlihat dari menurunnya

kecemasan sosial yang dihadapi oleh siswa yang dilihat dari perolehan skor angket dan skor hasil observasi siswa yang telah diamati langsung oleh peneliti. Hal ini membuktikan upaya bimbingan kelompok menggunakan menulis autobiografi mampu mengurangi kecemasan sosial.

Membuktikan bahwasannya pada hal tersebut perilaku siswa dapat berubah sejak terlaksanakannya siklus ke I hingga mampu dikatakan sempurna pada pelaksanaan siklus II. Yang artinya bahwa teknik nontes menulis Autobiografi sangat efektif untuk mengurangi kecemasan sosial pada siswa. Seperti yang telah dilaksanakan oleh peneliti kepada siswa kelas VII B di SMP Islam Al-Waroqot Pamaroh Kadur Pamekasan.