

BAB IV

PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data dan Temuan Peneliti

Dalam paparan data berisi informasi yang dihasilkan dan diperoleh peneliti saat melakukan penelitian, yang didapatkan melalui hasil wawancara, observasi serta dokumentasi. Pada paparan data, peneliti akan memaparkan mengenai gambaran umum MAN 1 Pamekasan mengenai profil sekolah, sejarah terbentuknya MAN 1 Pamekasan, visi-misi, dan yang lainnya.

1. Gambaran Umum MAN 1 Pamekasan

a. Profil MAN 1 Pamekasan

- 1) Nama Madrasah : MAN Jungcangcang Pamekasan
- 2) Nomer Statistik Madrasah : 131135280001
- 3) NPSN : 20584378
- 4) Alamat Madrasah : Jl. Lawangan Daya II No.6, Tebana,
Lawangan Daya
- 5) Kabupaten/kota : Kabupaten Pamekasan
- 6) Kecamatan : Pademawu
- 7) Provinsi : Jawa Timur
- 8) Desa \ Kelurahan : Lawangan Daya
- 9) Kode Pos : 69323
- 10) Telepon : (0324)321729
- 11) Status Madrasah : Negeri
- 12) Akreditasi : A (unggul)

- 13) Surat Keputusan : STC.86/KP.VII.70 TGL 07/07/70
- 14) Tahun Berdiri : Tahun 1966
- 15) Tahun Perubahan : Tahun 1970
- 16) Kegiatan Belajar Mengajar : Pagi
- 17) Bangunan Madrasah : Milik Sendiri
- 18) Email : admin@manjccpmk.sch.id
- 19) Website : manjccpmk.sch.id

b. Sejarah MAN 1 Pamekasan

Berdiri pada tahun 1966 di Pondok Pesantren Modern Darus Salam Jungcangcang Pamekasan dibawah asuhan K.H. R.P. Moh. Syakrani dengan nama : “Madrasah Muallimin Darus Salam”. Pada tahun 1970 madrasah ini berubah nama menjadi “Madrasah Aliyah Agama Islam Negeri Jungcangcang”. Pada tahun 1984, madrasah ini berubah menjadi “Madrasah Aliyah Negeri Jungcangcang Pamekasan” dan pindah lokasi, di desa Lawangan Daya Kecamatan Pademawu Kabupaten Pamekasan dengan luas tanah 4682 m² Tahun 2003 MAN Jungcangcang Pamekasan berubah menjadi “MAN Jungcangcang Pamekasan 1” dengan luas tanah menjadi 7.192 m² setelah membeli tanah sekitar adrasah dengan dana swadaya masyarakat. Tahun 2010 MAN Jungcangcang Pamekasan 1 berubah menjadi “MAN Jungcangcang Pamekasan” Tahun 2017 Bulan Februari 2017 Man Jungcangcang Pamekasan berubah menjadi “MAN 1 Pamekasan”.

c. Keadaan Siswa di Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan

Jumlah siswa pada kelas akselerasi berjumlah 17 orang dengan tiga orang laki-laki dan 14 orang perempuan. Hal ini disebabkan karena ketatnya seleksi untuk menyaring siswa kelas akselerasi, anak yang berada di kelas akselerasi ini memang benar-benar memiliki intelegensi yang tinggi. MAN 1 Pamekasan ini baru menyelenggarakan kelas dengan percepatan pada tahun ajaran 2023/2024. Penyelenggaraan siswa akselerasi berlangsung dengan terbitnya SK kementerian agama untuk penyelenggaraan pembelajaran percepatan.¹

Tabel 4.1 Jumlah Peserta Didik Siswa Akselerasi

Laki-Laki	Perempuan	Total
3 orang siswa	14 orang siswa	17 orang siswa

d. Visi dan Misi MAN 1 Pamekasan

Visi :

Ahlak terpuji, unggul prestasi, siap berkompetisi, dan berwawasan lingkungan

Misi :

Misi dari MAN 1 Pamekasan yaitu sebagai berikut:

- 1) Meningkatkan kualitas IMTAQ dan IPTEK
- 2) Meningkatkan sarana dan prasarana yang representatif
- 3) Mengembangkan minat dan bakat peserta didik sesuai dengan potensi yang dimiliki

¹ Elok Noviandin, Wali kelas akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (17 September 2024).

- 4) Menerapkan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari dengan baik
- 5) Membiasakan menjaga kelestarian lingkungan madrasah
- 6) Menyiapkan generasi siap kompetensi sesuai dengan keahliannya.
Terutama dalam menghadapi persaingan global.

2. Deskripsi Identitas Informan

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terhadap 2 orang siswa kelas akselerasi, wali kelas akselerasi, dan guru bimbingan dan konseling. Dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi struktur. Wawancara semistruktur merupakan wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis atau biasa disebut dengan wawancara bebas, dikarenakan peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Peneliti memilih informan berdasarkan hasil dari observasi yang peneliti lakukan, untuk mendapatkan data yang sesuai dengan kebutuhan peneliti. Berikut data dan identitas dan jadwal wawancara kepada informan pendukung pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Data Identitas Informan Utama

Nama Informan	Usia	Jenis Kelamin	Kelas	Keterangan
MF	15	Laki-laki	XI-J	Subjek 1
QR	15	Perempuan	XI-J	Subjek 2

Tabel 4.3 Data Identitas Informan Pendukung

Nama Informan	Usia	Jenjang Pendidikan	Keterangan
EN	47	SI	Wali Kelas Akselerasi
SH	49	SI	Guru BK

3. Kondisi Kecemasan Akademik pada Siswa Akselerasi di MAN 1

Pamekasan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan pra observasi yang menyatakan bahwa sekolah MAN 1 pamekasan merapkan percepatan pembelajaran yang dibuktikan dengan turun nya SK kementerian agama tahun 2023 Nomor 4713. Proses penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan metode observasi, dan wawancara terkait hal-hal yang berkaitan dengan kondisi kecemasan akademik pada siswa akselerasi di MAN 1 Pamekasan. Kecemasan akademik pada kelas akselerasi terjadi karena tuntutan akademik, daya saing yang tinggi, serta pepadatan materi pembelajaran.

Peneliti melakukan wawancara kepada 2 orang siswa kelas akselerasi, pertama mewawancarai siswa MF dengan pertanyaannya mengenai bagaimana kondisi kecemasan akademik pada siswa akselerasi, sebagai berikut:

“iya kak saya sering merasa khawatir saat saya tidak bisa bersaing dengan teman yang lain, karena kak pada saat saya melihat teman-teman saya cepat memahami materi atau pada saat mendapat nilai yang tinggi, saya jadi merasa tertinggal dan juga merasa kalah saing diantara mereka, dan juga saya takut

dikeluarkan dari kelas akselerasi karena nilai saya lebih rendah dari teman-teman yang lain.”²

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh siswa pertama bisa dikatakan, ia merasa khawatir ketika dia tidak bisa bersaing dengan teman-temannya di kelas akselerasi Hal ini juga disampaikan oleh informan berinisial QR Siswa kedua, berikut merupakan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, sebagai berikut:

“ Saya tidak terlalu khawatir kak mengena persaingan dengan teman-teman yang lain, tapi kadang kalau mereka cepat paham mengenai materi yang diterangkan oleh guru saya jadi merasa kurang dalam belajar yang saya lakukan, saya mencoba kak untuk fokus pada diri saya, meskipun saya merasa cemas kalau saya tidak bisa mengimbangi mereka.”³

Berdasarkan asil wawancara yang di sampaikan oleh QR menyatakan bahwa ia tidak terlalu merasa khawatir ketika bersaing dengan teman nya, akan tetapi ia merasa cemas saat teman yang lain lebih cepat paham mengenai materi yang terangkan oleh guru. Dari pernyataan MF menyatakan bahwa ia mengalami kekhawatiran saat tidak dapat bersaing dengan teman sekelas nya, sedangkan QR menyatakan bahwa ia tidak khawatir mengenai persaingan namun dia merasa cemas saat tidak bisa mengimbangi teman kelasnya. Dalam pertanyaan berikutnya yang ditanyakan kepada Ibu Elok Noviandini, SE. selaku wali kelas akselerasi menyatakan bahwa

² Moh. Farel, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (17 september 2024).

³ Qonita Raisya Rasyidi, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (17 September 2024)

“Gini bak, sebagai wali kelas dalam kelas akselerasi ini memang beberapa siswa saya lihat memiliki kekhawatiran, pada umumnya saya lihat kekhawatirannya mengenai beban tugas yang diberikan, serta pemadatan materi dan juga daya saing yang tinggi membuat mereka khawatir takut kalah dari teman-teman yang lain. Dari rasa khawatir siswa akan takut kalah saing dari teman yang atau justru ada juga siswa yang lebih termotivasi dan semangat menyelesaikan semua tanggungan yang diberikan.”⁴

Dari yang di sampaikan ibu Elok Noviandini, SE menyatakan bahwa siswa dikelas akselerasi memang ada beberapa siswa yang merasa khawatir karena melihat beban tugas yang diberikan, ada juga pemaparan dari Ibu Suhartini, S. Ag. selaku guru BK kelas akselerasi menyatakan bahwa

“Saya melihat memang beberapa siswa yang di kelas akselerasi mengalami kekhawatiran, cenderung mereka tampak cemas, terutama berkaitan dengan tugas yang di berikan dan tuntutan pastinya mengenai pemadatan materi. Saya juga melihat mereka kewalahan dalam mengatur waktu.”⁵

Dari yang disampaikan oleh guru BK memang ada beberapa siswa yang mengalami kekhawatiran yang mereka mengarah cenderung merasa cemas. Ada juga pertanyaan lanjutan mengenai kondisi kecemasan akademik yang diamali oleh siswa akselerasi berikut jawaban dari informan siswa pertama

“Gini kak, saya ketika menghadapi tugas yang banyak dan harus menyelesaikan LKS semua mata pelajaran sesuai sama ketentuannya, perasaan saya itu merasa tertekan dan saya cemas kak, karena saya takut tidak bisa diselesaikan tepat

⁴ Ibu Elok Noviandini, wali kelas akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (23 September 2024)

⁵ Ibu Suhartini, Guru BK kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (25 September 2024)

waktu saya takut di dikeluarkan dari kelas ini karena katanya kalau nilai nya tidak sesuai itu dikeluarkan dari kelas ini.”⁶

Dari yang disampaikan informan siswa pertama oleh siswa menyatakan bahwa perasaan siswa saat menghadapi tuntutan tugas dia merasa tertekan karena harus menyelesaikan LKS semua mata pelajaran, adapun pernyataan yang di sampaikan oleh informan siswa kedua sebagai berikut:

“Kalo saya kak, saat ada tugas yang dan saya merasa capek, dan kadang juga saya merasa kebingungan untuk memulai yang mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu, rasanya saya tuh kewalahan, tapi mewajibkan saya untuk fokus, dan otomatis harus selesai tepat waktu, ketika saya sudah bisa menyelesaikan tugas saya lega dan bisa tidur dengan nyaman lagi.”⁷

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan siswa kedua, dapat disimpulkan bahwa ia juga merasa capek dan merasa kebingungan saat memulai mengerjakan tugas disini dapat terlihat mengenai kondisi kecemasan akademik pada siswa akselerasi. Adapun pendapat lain yang disampaikan oleh Ibu Elok Noviandini, SE selaku wali kelas, menyatakan bahwa

“Iya bak, ketika masuk kelas akselerasi biasanya satu minggu sekali, saya melihat kondisi kecemasan mereka yang saya cukup banyak dan kompleks dan relatif seing, ya seperti tadi yang atas, dan juga yang saya diantara mereka merasa tertekan karena materi yang cukup banyak, dan juga mereka memiliki ekspektasi yang serta tuntutan orang tua. Saya melihat tanda-tanda kecemasan mereka didalam kelas itu bisa dilihat dari perubahan sikap mereka seperti mudah lelah, lesu gelisah

⁶ Moh Farel, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara langsung* (17 September 2024)

⁷ Qonita Raisya Rasyidi, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (17 September 2024)

dan kadang mereka kurang percaya diri dengan tugas yang mereka kerjakan.”⁸

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh Ibu Elok Noviandini, SE. terkait kondisi kecemasan akademik siswa akselerasi dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki kondisi kecemasan sangat begitu kompleks dan juga relatif sering terjadi. Pendapat lain juga disampaikan oleh Ibu Suhartini, S.Ag sebagai berikut:

“Saya setiap hari sebelum kelas di mulai selalu mampir dikelas akselerasi untuk menanyakan kabar mereka, saya melihat bak kondisi mereka dari raut muka yang tampak begadang untuk belajar di karenakan tekanan akademik mereka, kadang mereka sering mengeluh kesulitan dalam konsentrasi dalam belajar dan otomatis menurun motivasi belajar mereka.”⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu Suhartini, S.Ag terkait kondisi kecemasan akademik siswa akselerasi dapat disimpulkan bahwa kondisi kecemasan akademik mereka dapat dilihat dari raut wajah yang tampak begadang dikarenakan tekanan akademik yang mereka hadapi. Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh informan diatas dapat kami perkuat juga dengan melakukan observasi sebagai penguat data yang dihasilkan oleh peneliti bahwasanya kondisi kecemasan akademik pada siswa akselerasi, merasa cemas karena tekanan untuk selalu berprestasi lebih baik dengan teman nya, peneliti juga melihat bahwa dalam kelas akselerasi juga memiliki persaingan yang tinggi dan mereka juga tidak boleh tertinggal dalam setiap materi yang disampaikan,

⁸ Ibu Elok Noviandini, wali kelas akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (23 September 2024)

⁹ Ibu Suhartini, Guru BK kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (25 September 2024).

hal ini berkaitan dengan hasil observasi bahwa anak-anak kelas akselerasi ketika memasuki waktu istirahat mereka jarang untuk keluar kelas, mereka lebih memilih untuk mengerjakan tugas di dalam kelas, hal ini akan menyebabkan kekhawatiran bagi setiap siswa.¹⁰

Selain menggali tentang kondisi kecemasan akademik mereka peneliti juga menggali informasi mengenai faktor penyebab mereka mengalami kecemasan akademik. Berikut merupakan hasil wawancara dengan informan siswa pertama, sebagai berikut:

“Iya mungkin kak, saya merasa kewalahan untuk mengerjakan tugas yang sangat banyak saya juga merasa tertekanan untuk mendapatkan nilai yang harus memuaskan terutama saat ujian. Kadang-kadang saya itu selalu memandingkan saya dengan teman-teman saya yang sudah menyelesaikan tugas lks terlebih dahulu, saya juga melihat teman saya yang lebih paham cepat paham dengan saya jadi saya kurang percaya diri.”¹¹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh informan siswa pertama menyatakan bahwa penyebab ia mengalami kecemasan akademik di akibatkan oleh ia merasa kewalahan dalam mengerjakan tugas dan juga tekanan untuk mendapatkan nilai yang harus memuaskan. Peneliti juga menggali informasi dari siswa kedua yang menyatakan bahwa:

“Saya itu kak penyebab ya selain dari tugas yang cukup banyak, dan harus memahami materi yang diberikan dalam waktu yang cukup singkat, dan juga itu kak saya lebih belajar setiap hari nya biasanya pulang dari sekolah sore terus nantik habis isya’ saya harus kembali lagi untuk bimbingan belajar, dan saya juga takut tidak bisa memenuhi harapan orang tua saya. Saya merasakan kak di antara teman-teman saya itu

¹⁰ Hasil Observasi/observasi Peneliti pada , 10 September 2024.

¹¹ Moh Farel, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara langsung*, (17 September 2024).

mereka bersaing jadi tidak bisa untuk sekedar saya menanyakan mengenai materi yang saya tidak mereka.”¹²

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh informan kedua, ia menyatakan bahwa penyebab ia mengalami kecemasan akademik adalah ia memiliki tekanan dari orang tua dan persaingan antara teman sekelas dia. Pendapat lain disampaikan oleh Ibu Elok Noviandini, SE selaku wali kelas akselerasi, sebagai berikut:

“Menurut saya bak, faktor penyebab siswa mengalami kecemasan akademik tidak lain karena tuntutan akademik mereka, dan pemadatan materi yang harus menyelesaikan LKS yang biasanya di selesaikan selama 6 bulan, tetapi dikelas mereka harus di selesaikan dalam waktu 3 saja pasti saja siswa merasa terbebani. Saya melihat juga siswa itu memiliki kepribadian yah yang perfeksionis ambisius juga menjadi faktor, makanya mereka mudah merasa tidak puas derinya cenderung kecemasan kan bak. Tuntutan orang tua juga berpengaruh dalam faktor kecemasan akademik mereka, kadang saya merasa kasian dengan mereka tapi ya bagaimana lagi itu sudah menjadi keputusan mereka”¹³

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh Ibu Elok Noviandini selaku wali kelas menyatakan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik mereka meliki kepribadian yang ambisius dan perfeksionis. Pendapat ini juga di sampaika oleh ibu Suhartini, S.Ag selaku guru BK sebagai berikut:

“Yang saya liat dari kepribadian siswa bak, mereka sangat ambisius, dan juga perfeksionis kan dari kepribadian ini menjadi mereka lebih terpacu untuk memiliki ekspektasi yang cukup tinggi. harapan orang juga menjadi alasan mereka untuk lebih ambius dalam kelas akselerasi ini tidak hanya harapan

¹² Qonita Raisya Rasyidi, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (17 September 2024).

¹³ Ibu Elok Noviandini, wali kelas akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (23 September 2024).

orang tuam tapi lingkungan mereka kelas mereka yang membuat mereka harus berkompetisi untuk menjadikan mereka berpacu untuk belajar lebih giat lagi untuk menyelesaikan tugas-tugas nya.”¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu suhartini juga menyatakan bahwa siswa memiliki ambisius yang sangat tinggi dikarenakan mereka berkompetensi dengan teman untuk mendapatkan nilai yang tinggi.

Adapula hasil observasi yang di lakukan oleh peneliti bahwa kecemasan akademik pada siswa akselerasi di MAN 1 Pamekasan berdampak pada kesehatan fisik siswa, terbukti dengan absensi siswa kelas akselerasi menyatakan ada sebagian anak yang sering sakit. Peneliti juga melihat bahwa siswa akselerasi juga sering mengeluhkan sakit kepala kepada guru yang sedang mengajar di kelasnya. Peneliti juga melihat bahwa suasana kelas akselerasi penuh dengan persaingan,¹⁵ dibuktikan bahwa ada kecemburan disetiap siswa yang sudah terlebih dahulu mengerjakan LKS.¹⁶ Hal ini akan berdampak pada kecemasan akademik siswa akselerasi.

Temuan dalam penelitian ini memperoleh hasil tentang kondisi kecemasan akademik pada siswa akselerasi MAN 1 Pamekasan, sebagai berikut:

¹⁴ Ibu Suhartini, Guru BK kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung* (25 September 2024).

¹⁵ Hasil Observasi/Observasi Penelitian Pada, 22 September 2024.

¹⁶ Ibu Elok Noviandini, Wali kelas akaselrasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (23 September 2024).

- a. Memiliki rasa kekhawatiran mengenai tidak bisa bersaing dengan teman yang lain.
- b. Mereka memiliki tekanan akademik yang sangat tinggi.
- c. Pemadatan materi pembelajaran yang biasa ditempuh dalam waktu 6 menjadi 3 bulan.
- d. Tuntutan orang tua, dan sekolah menjadi penyebab mengalami kecemasan akademik.
- e. Siswa yang memiliki kecemasan akademik tergolong mereka ambisius dan perfeksionis.
- f. Siswa akselerasi memiliki lingkungan yang bersaing tinggi, sehingga membuat mereka menjadi bersaing.

4. Dampak Kecemasan Akademik pada Siswa Akselerasi di MAN 1 Pamekasan

Kecemasan akademik pada siswa akselerasi tentu saja memiliki dampak bagi keseharian mereka, kecemasan yang mereka alami akan berdampak pada kesehatan fisik seperti sakit kepala, sakit perut, menurunkan prestasi belajar, tidak disukai teman nya, menurunkan konsep diri yang rendah.¹⁷ Pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui mengenai dampak kecemasan akademik pada siswa akselerasi di MAN 1 Pamekasan. Jadi peneliti menyusun pertanyaan untuk menggali apa saja dampak kecemasan yang di alami siswa akselerasi. Pertanyaan ini peneliti ajukan menggunakan wawancara terhadap dua orang siswa akselerasi yang

¹⁷ Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta didik, 298.

memiliki dampak kecemasan akademik, wali kelas akselerasi, dan guru BK. Berikut merupakan hasil wawancara yang di ajukan kepada informan siswa pertama terkait dampak kecemasan akademik dalam kemampuannya memahami materi saat mengalami kecemasan akademi:

“Iya kak, menurut saya kecemasan ini benar-benar mempengaruhi saya dalam apa yang dijelaskan oleh guru dan saya cukup lama memahami mata pelajaran.kalo saya cemas itu kak saya itu sulit berkonsentrasi juga fokus saya juga berkurang rasa khawatir itu membuat saya mudah selaki lupa. Kadang ya saat ujian membuat saya menjadi blank.”¹⁸

Berdasarkan hasil wawancara dapat dimaknai bahwa kecemasan akademik berdampak kepada penurunnya kemampuan siswa dalam memahami materi yang disampaikan oleh guru mata pelajaran. Pertanyaan ini juga di ajukan kepada siswa kedua , yang menyatakan sebagai berikut:

“Iya kak, kalo saya cemas gitu itu sangat mempengaruhi saya dalam memahami pelajaran, dan juga pikiran saya itu gak fokus itu kak jadi mikir nya itu kemana-mana. Kalo saya merasa cemas itu saya kesulitan untuk bertnya jika saya tidak paham itu kak. Jadi saya merasa tertinggal”¹⁹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh siswa kedua dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami ia berdampak mempengaruhi pikirannya sehingga ia tidak fokus jadi tidak terlalu memahami apa yang disampaikan oleh guru mata pelajarannya. Pertanyaan ini juga di ajukan kepada ibu Elok Noviandini selaku wali kelas kelas akselerasi, yang menyatakan sebagai berikut:

¹⁸ Moh Farel, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara langsung* (17 September 2024).

¹⁹ Qonita Raisya Rasyidi, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (17 September 2024)

“Sebagai wali kelas saya melihat bahwa kecemasan akademik siswa sangat berdampak kepada prestasi ketika, saya mendapat laporan dari guru mapel mengenai siswa yang kurang konsentrasi dan fokus nya kurang. Mereka juga kurang percaya diri saat diminta untuk mengerjakan materi didepan kelas, hal ini berdampak pada penurunan nilai mereka.”²⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh Ibu Elok Noviandini, SE dapat disimpulkan bahwa dampak kecemasan akademik berdampak pada prestasi belajar siswa, yang dibuktikan dari kurangnya konsentrasi, kurang fokus, dan kurang percaya diri, juga berdampak pada penurunan nilai. Pertanyaan ini juga di ajukan kepada ibu Suhartini, S.Ag. selaku guru BK, yang menyatakan sebagai berikut:

“Iya bak, kecemasan itu memiliki dampak yang signifikan dalam prestasi siswa, ditandai dengan penurunan nilai pada siswa saat ujian diakrenakan mereka kurang fokus dakan kesulitan dalam memahami materi yang disampaikan. Iya karena mereka terluaku cemas. Rasa cemas ini justru membuat mereka menjadi kurang aktif dalam kelas.”²¹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu Suhartini, S.Ag menyatakan bahwa dampak kecemasan akademik terhadap penurunan prestasi belajar berdampak pada penurunan nilai dikarenakan mereka kurang fokus dan kesulitan memahami materi yang disampaikan.

Dari pernyataan ibu Suhartini, S.Ag yang menyatakan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung didalam kelas akselerasi mereka kurang fokus dalam proses pembelajaran, pernyataan ini juga sejalan dengan hasil observasi yang peneliti lakukan bahwa saat peneliti

²⁰ Ibu Elok Noviandini, selaku wali kelas akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (23 September 2024)

²¹ Ibu Suhartini, Guru BK kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (25 September 2024)

mengikuti aktifitas pembelajaran yang ada di kelas akselerasi menyatakan bahwa siswa saat guru mata pelajaran sedang menerangkan siswa cenderung tidak fokus dalam menyimak apa yang disampaikan oleh guru saat menerangkan, dibuktikan juga saat guru memberikan pertanyaan terhadap siswa akselerasi yang mengalami kecemasan sehingga menimbulkan kurangnya fokus dalam pembelajaran.²²

Pertanyaan berikutnya untuk menggali informasi mengenai dampak kecemasan akademik pada siswa yang ditanyakan kepada informan siswa pertama, sebagai berikut:

“Iya kak, saya kadang-kadang susah tidur karena banyak pikiran tugas itu, terus besoknya saya pusing, saya sampai kak kena tyfus gara-gara telat makan itu. Saya juga rasa lebih capek gitu kak menjalan aktifitas biasanya.”²³

Berdasarkan hasil yang disampaikan oleh siswa pertama menyatakan bahwa kecemasan akademik berdampak pada kesehatan fisik dibuktikan dengan sering susah tidur yang mengakibatkan pusing, dan terkena penyakit tyfus. Pertanyaan ini juga diajukan kepada siswa kedua, sebagai berikut:

“Iya kak, kadang saya itu sakit kepala, sakit perut, capek gitu kak yang mau berangkat ke sekolah. Kadang ya kak saya itu lebih milih untuk tidur kalo semisal saya lagi ngerjain tugas dan buat kepala saya sakit.”²⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh siswa kedua menyatakan bahwa kecemasan akademik berdampak pada kesehatan fisik

²² Hasil Observasi/Observasi Penelitian Pada, 26 September 2024

²³ Moh Farel, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara langsung*, (17 September 2024)

²⁴ Qonita Raisya Rasyidi, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (17 September 2024)

yang ditandai dengan seakit kepala, sakit perut, capek. Pertanyaan ini juga di ajukan kepada Ibu Elok Noviandini selaku wali kelas akselerasi, sebagai berikut:

“Iya saya melihat bak dan juga mendapat laporan bahwa sanya mereka ada yang tidak masuk karena sakit. Dan juga ada sebagian di kelas yang sakit kepa, perut, mereka juga mungkin merasa tegang karena mereka begadang dan kecapean diforsir untuk belajar setiap harinya.”²⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh Ibu Elok Noviandini, SE menyatakan bahwa kecemasan akademik berdampak pada penurunan kesehatan fisik siswa akselerasi yang mengalami kecemasan. Pertanyaan ini juga di ajukan kepada Ibu Suhartini, S.Ag selaku guru BK, sebagai berikut:

“Saya mendapat laporan dari wali kelas dan guru mata pelajaran mengenai anak-anak yang mengeluhkan sakit kepala, sakit perut, dan sampai tidak masuk sekolah. Mungkin karena mereka sering begadang dan kurang istirahat, tidur juga kurang sehingga berdampak pada kesehatan fisik mereka, tapi paling lama mereka tidak masuk hanya satu minggu saja yang karena sakit typus itu.”²⁶

Berdasarkan hasil wawancara yang di sampaikan oleh Ibu Suhartini, S.Ag menyatakan bahwa kecemasan akademik juga berdampak pada kesehatan fisik, dibuktikan dengan siswa yang mengeluhkan sakit kepala, sakit perut, dan bahkan ada yang terkena sakit typus. Dari hasil wawancara yang disampaikan oleh empat informan diatas dapat dipertegas dengan hasil observasi yang peneliti lakukan yang menyatakan bahwa

²⁵ Ibu Elok Noviandini, wali kelas akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (23 September 2024)

²⁶ Ibu Suhartini, Guru BK kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (25 September 2024)

siswa akselerasi yang memiliki kecemasan akademik dia sering tidak masuk karena kecemasan akan menimbulkan permasalahan fisik, pernyataan ini juga sejalan dari hasil observasi yang peneliti lakukan menyatakan bahwa siswa kelas akselerasi yang mengalami kecemasan akademik sering mengeluhkan sakit kepala, perut, dan lemas kepada guru mata pelajaran dan wali kelas, serta guru BK akselerasi.²⁷ Jadi dari hasil wawancara dan observasi dapat menyatakan bahwa siswa kelas akselerasi mengalami kecemasan akademik sehingga menimbulkan permasalahan fisik.

Pertanyaan berikut ini ditanyakan kepada informan sebagai penguat dampak kecemasan akademik pada siswa yang ditanyakan kepada informan yaitu siswa pertama sebagai berikut:

“Kalo sama teman ya kak, saya itu kadang nanya kalo saya tidak paham mengenai pelajar kadang teman saya tidak mau menjelaskan kepada saya jadi saya memilih untuk dia, dan saya malam untuk mengobrol dengan mereka. Jadi saya belajar sendirian.”²⁸

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh siswa pertama menyatakan bahwa dampak kecemasan akademik berpengaruh terhadap pertemanan mereka ditandai dengan persaingan dalam belajar.

Pertanyaan berikutnya saya ajukan kepada siswa kedua, sebagai berikut:

“Saya itu dengan teman yang lain tidak terlalu ngobrol cuman ada satu dua yang akrab dengan saya.”²⁹

²⁷ Observasi Langsung/Hasil Penelitian Pada, 25 September 2024.

²⁸ Moh Farel, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara langsung*, (17 September 2024)

²⁹ Qonita Raisya Rasyidi, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (17 September 2024)

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh siswa kedua menyatakan bahwa hubungan ia dengan teman satu dengan yang lain tidak begitu akrab. Pertanyaan berikutnya diajukan kepada Ibu Elok Noviandini, S.Ag selaku wali kelas, sebagai berikut:

“Kalo perteman ya bak saya lihat cukup baik, ada yang saling dukung karena saya liat mereka memiliki tantangan yang sama jadi solidaritas masih dapat terlihat. Ada juga mengenai kompetensi untuk siapa yang menjadi juara ini tidak bisa dihindari bak kadang ini yang membuat mereka menjadi canggung untu berinteraksi dengan teman nya.”

Berdasarkan hasil wawancara kepada ibu Elok Noviandini selaku wali kelas menyatakan bahwa dampak kecemasan akademik berdampak kepada hubungan siswa akselerasi yang ditandai dengan kompetensi dalam mengapai prestasinya, sehingga mereka menjadi canggung untuk berinteraksi satu dengan yang lain. Berikutnya di sampaikan oleh ibu Suhartini, S.Ag selaku guru BK, sebagai berikut:

“Saya melihat perteman yang ada di akselerasi ini cukup beraneka ragam ada beberapa siswa yang saling dukung dan bekerja sama dalam belajar kelompok menghadapi tugas. Dan juga ada juga kompetisi untuk berprestasi yang membuat mereka merasa cemburu terhadap pencapaian teman nya.”³⁰

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu Suhartini, S. Ag selaku guru Bk menyatakan bahwa dampak kecemasan akademik pada siswa akselerasi mengakibatkan penurunan prestasu belajar dengan teman kelas nya yang diakibatkan dengan siswa merasa cemburu terhadap pencapaian teman nya.

³⁰ Ibu Suhartini, Guru BK kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawanacara Langsung*, (25 September 2024)

. Dampak kecemasan akademik terbukti berdampak pada prestasi akademik siswa akselerasi.

Temuan dalam penelitian ini memperoleh hasil tentang dampak kecemasan akademik pada siswa akselerasi di MAN 1 Pamekasan sebagai berikut:

- a. Kecemasan akademik berdampak pada penurunan prestasi belajar
- b. Kecemasan akademik berdampak kurangnya konsentrasi dan fokus siswa
- c. Kecemasan akademik berdampak pada penurunan kesehatan fisik siswa akselerasi, seperti sakit kepala, sakit perut, mudah lelah.
- d. Kecemasan akademik juga berdampak pada hubungan dengan teman dikarenakan ada ajang kompetisi diantara mereka.

5. Peran Guru BK dan Wali Kelas Dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa Akselerasi Di MAN 1 Pamekasan

Dalam mengatasi kecemasan akademik siswa tentu saja peran guru BK dan warga sekolah khususnya wali kelas sangat berperan penting dalam mengurangi kecemasan siswa akselerasi. Maka dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui peran guru BK dan warga sekolah dalam mengatasi kecemasan akademik siswa akselerasi. Peneliti melakukan wawancara dengan para informan, wawancara yang dilakukan dengan Ibu Elok Noviandi, SE wali kelas selaku informan peneliti sebagai berikut:

“Saya mengetahui dari laporan dari guru mapelnya bahwa ada siswa yang kurang fokus dalam pelajaran, dan juga saya melihat dari nilai ujian mereka setiap 3 bulan sekali, biasanya saya tanyakan kepada yang bersangkutan. Dan juga saya sering

mendapatkan laporan bahwa siswa kadang yang mengalami sakit, saya juga sering bekerja sama untuk mengatasi kecemasan akademik siswa dengan ibu tini (guru BK)”³¹

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh ibu Elok Noviandini, SE selaku wali kelas akselerasi menyatakan bahwa ia mengetahui siswa mengalami kecemasan akademik dari laporan guru mapel, dan seringkali siswa mengeluhkan tentang keadaan nya, ia juga bekerja sama dengan guru BK. Pernyataan ini selaras dengan observasi yang di lakukan oleh peneliti yang menyatakan bahwa guru mata pelajaran, wali kelas dan guru BK sudah melakukan kolaborasi untuk meredakan kecemasan akademik yang di alami oleh siswa. ³²Pertanyaan berikut nya juga di tanyakan kepada ibu Suhartini, S.Ag, sebagai berikut:

“Saya biasanya melakukan observasi terhadap perilaku mereka di kelas. Jika biasanya aktif tiba-tiba dian biasa nya menjadi tanda mereka mengalami kecemasan. Saya juga memperhatikan perubahan akademis mereka kadang nilai mereka turun. Serta mengeluhkan gejala fisik, sakit kepala kelelahan dan sulit tidur. Saya juga rutin mengadakan sesi konseling, dengan harapan siswa mau terbuka mengenai kecemasan akademik mereka.”³³

Berdasarkan hasil wawancara yang oleh ibu Suhartini, S.Ag selaku walikelas dapat disimpulkan sebagai berikut, cara guru BK mengetahui siswa mengalami kecemasan akademik dengan melakukan observasi terhadap perilaku, dan juga memperhatikan perubahan akademis

³¹ Ibu Elok Noviandini, wali kelas akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (23 September 2024)

³² Observasi langsung/Hasil Observasi, 22 September 2024

³³ Ibu Suhartini, Selaku Guru BK kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan *Wawancara Langsung* (25 September 2024)

mereka. Pertanyaan berikutnya juga ditanyakan kepada siswa pertama, sebagai berikut:

“Sangat membantu kak karena Guru BK dan wali kelas selalu mendengarkan keluh kelasah saya dan juga memberikan saran serta motivasi agar terus berfikir yang positif, dan memberikan arahan kepada teman-teman yang lain untuk saling bantu.”³⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang yang dilakukan oleh peneliti terhadap siswa pertama menyatakan bahwa guru BK dan wali kelas sangat membantu mereka dalam mengurangi kecemasan akademik mereka. Pertanyaan berikutnya juga disampaikan oleh informan siswa kedua, sebagai berikut:

“Peran guru dan wali kelas sangat berperan dalam mengurangi kecemasan saya, Ibu tini (Guru BK) selalu mendengarkan curhatan saya ketika saya merasa cemas dan ibu juga memberikan saran tentang mengatasi kecemasan kata bu tini kecemasan itu dapat hilang dari kita bisa belajar untuk menerima apa terjadi saat ini jadi kita harus lebih mengontol diri saya kak agar selalu berfikir positif dan mencoba untuk menanyakan apa yang saya tidak mengerti ketika saya tidak paham dlam pelajaran. Kalo ibu elok (wali kelas) juga memberikan dukungan di kelas, dan ibu elok juga menjadi teman curhat saya, ibu juga mendorong kami untuk saling membantu satu sama lain, dan memberikan tips untu belajar dengan baik.”³⁵

Berdasarkan hasil wawancara yang disampaikan oleh siswa kedua juga menyatakan bahwa guru BK dan wali kelas sangat membantu mereka dalam mengurangi kecemasan akademik mereka. Pertanyaan berikutnya juga disampaikan oleh informan berikutnya yaitu ibu Elok Noviandini wali kelas sebagai berikut:

³⁴ Moh Farel, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan Wawancara langsung (17 September 2024)

³⁵ Qonita Raisya Rasyidi, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung (17 September 2024)

“Langkah yang saya ambil adalah dengan melakukan kolaborasi dengan guru BK. Saya juga melakukan pengamatan kepada siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan, seperti penurunan nilai akademiknya. Dan juga mengajak mereka berbicara secara pribadi. Memberikan motivasi, dan saya berusaha menciptakan belajar yang mendukung, dengan kelas yang nyaman dan khususnya kelas yang paling mewah di antara yang lain.”³⁶

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa langkah yang diambil oleh wali kelas untuk mengurangi kecemasan akademik siswa, dengan memberikan motivasi, menciptakan pembelajaran yang mendukung, serta dengan memberikan fasilitas yang nyaman. Pertanyaan berikutnya diajukan kepada guru BK, sebagai berikut:

“Ada beberapa langkah baik, yang pertama saya melakukan pendekatan individu dengan siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan, setelah itu saya melakukan konseling individual dengan menciptakan suasana yang aman dan nyaman sehingga siswa merasa bebas untuk berbagi perasaan mereka. Saya menyuruh siswa untuk melakukan relaksasi mengatur nafas dan memberikan cara untuk mengatur waktu. Dan saya juga berkolaborasi dengan wali kelas untuk memberikan dukungan dan melihat perubahan yang ada.”³⁷

Berdasarkan hasil wawancara kepada ibu Suhartini, S.Ag dapat disimpulkan bahwa peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik siswa dibuktikan dengan melakukan konseling individual dengan melakukan relaksasi sehingga mampu untuk menciptakan pikiran mereka yang tenang. Data yang diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK menyatakan bahwa guru BK sudah melakukan bimbingan dan

³⁶ Ibu Elok Noviandini, selaku wali kelas akselerasi MAN 1 Pamekasan, Wawancara Langsung, (23 September 2024)

³⁷ Ibu Suhartini, Guru BK kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (25 September 2024)

konseling terhadap siswa yang mengalami kecemasan akademik.³⁸

Pertanyaan berikutnya diajukan kepada siswa pertama, sebagai berikut:

“Sangat efektif kak, karena ya selalu mendengarkan apa yang saya ceritakan, dan juga membantu saya untuk lebih memahami pelajaran karena menjadi jembatan mereka untuk berkomunikasi dengan guru mata pelajaran.”³⁹

Berdasarkan hasil wawancara kepada siswa dapat dikatakan bahwa peran guru BK dalam membantu mengurangi kecemasan akademik sangat efektif membantu mengurangi kecemasan akademik siswa. pertanyaan berikutnya juga di ajukan kepada siswa kedua, sebagai berikut:

“Sangat efektif kak , karena dari dukungan yang diberikan oleh ibu Tini (guru BK) dan Ibu elok (wali kelas) dapat membuat saya lebih bisa mengontrol pikiran negatif saya sehingga saya bisa lebih tenang dan bisa mengatur fokus dengan baik.”⁴⁰

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa kedua menyatakan bahwa peran guru Bk dan wali kelas sangat membantu sehingga begitu efektif, dan ia dapat mengontrol pikiran negatif dan lebih bisa mengatur fokus dengan baik. Pertanyaan berikutnya di ajukan kepada ibu Elok Noviani selalu wali kelas, sebagai berikut:

“Dukungan yang di berikan kepada siswa tentu saja sangat diperlukan karena meliputi permasalahan akademik dengan pemabatan materi sehingga kami bekerja mempunyai kesepakatan dengan guru mapel untuk tidak memberikan PR kepada siswa karena beban belajar mereka sudah banyak di lakukan disekolah, dengan pemberian materi tambahan yang diberikan kepada siswa yang kurang memahami atau kurang fokus dalam pelajaran sehingga kami memberikan les tambahan kepada setiap siswa, biasa jam belajar mereka cukup

³⁸ Obsevasi langsung/ hasil wawancara, 22 September 2024

³⁹ Moh Farel, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara langsung*, (17 September 2024)

⁴⁰ Qonita Raisya Rasyidi, Siswa Kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (17 September 2024)

untuk berada disekolah saja. Kami juga memberikan motivasi kepada mereka untuk tetap bersemangat dalam menghadapi pemadatan akademik mereka, kami memastikan siswa akselerasi mendapatkan guru mapel yang sangat berkompeten.”⁴¹

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Elok Noviandini menyatakan bahwa dukungan yang di berikan kepada siswa akselerasi dalam menguru kecemasan akademik dengan tidak memberikan mereka PR, memberikan mereka materi tambahan mengenai mata pelajaran mereka yang memiliki nilai terendah, serta mencari guru Mata pelajaran yang sangat berkompeten. Pertanyaan selanjutnya diajukan kepada guru BK, sebagai berikut:

“Iya bak, dalam konseling indivisual kepada siswa saya melakuakan teknik relaksasi seperti mengatur pernafasan dan mediasi yang dapat membantu menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan fisik mereka. Selain itu saya juga menerapkan pendekatan kognitif untuk memberi bantuan kepada siswa dalam mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang mengakibatkan kecemasa. Saya juga mendorong siswa untuk melakukan afirmasi positif yang relastis mengenai kemampuan mereka. Saya juga melakukan modelling kepada siswa untuk memberikan motivasi dengan model orang-orang yang sukses dalam bidang akademik.”⁴²

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Suhartini, S.Ag selaku guru BK menyatakan bahwa dukungan yang diberikan kepada siswa menggunakan layanan konseling individual dengan teknik relakasaki, juga menerapkan pendekatan kognitif untuk mengubah pola pikir yang negatif

⁴¹ Ibu Elok Noviandini, wali kelas akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawancara Langsung*, (23 September 2024)

⁴² Ibu Suhartini, Guru BK kelas Akselerasi MAN 1 Pamekasan, *Wawanacara Langsung*, (25 September 2024).

menjadi positif, dan juga melakukan modelling kepada siswa untuk menambah motivasi belajar dengan contoh orang-orang yang sukses dalam akademik.

Dari hasil wawancara oleh informan diatas dapat peneliti perkuat dengan dengan observasi yang peneliti lakukan, dari observasi yang peneliti lakukan wali kelas setiap harinya mengecek siswa akselerasi meskipun hanya menanyakan kabar, wali kelas juga sering menerima curhatan siswa akselerasi. Tidak hanya wali kelas, peneliti juga melihat bahwa guru BK setiap pagi sebelum jam pertama di mulai ia selalu berkeliling untuk sekedar menyapa atau melihat keadaan siswa, guru BK juga melakukannya di kelas akselerasi. Peneliti juga melihat bahwa guru BK juga melakukan konseling kepada siswa akselerasi yang mengalami kecemasan akademik. Peneliti juga melihat bahwa setelah melakukan konseling guru BK memantau keadaan siswa yang mengalami kecemasan akademik untuk mengetahui perkembangan siswa tersebut, biasanya guru BK menanyakan kepada guru mata pelajaran yang mengajar siswa akselerasi.⁴³ Maka dapat disimpulkan bahwa peran guru BK dan wali kelas sangat berperan dalam mengurangi kecemasan akademik siswa.

Temuan yang di peroleh oleh peneliti dari hasil wawancara dan observasi, diantaranya sebagai berikut:

- a. Guru BK dan wali kelas sudah melakukan kerja sama dengan pihak-pihak yang terlibat dalam kelas akselerasi

⁴³ Hasil Observasi/Observasi Penelitian Pada, 27 September 2024

- b. Wali kelas dengan guru mapel tidak memberikan PR kepada siswa akselerasi dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan akademik mereka
- c. Sekolah sudah memberikan fasilitas terbaik untuk kelas akselerasi.
- d. Sekolah juga memberikan tambahan materi diluar jam sekolah untuk siswa yang menurun dalam prestasi belajarnya.
- e. Guru BK memberikan konseling individual dengan teknik relaksasi dan pendekatan kognitif untuk mengurangi kecemasan mereka.
- f. Guru BK memberikan motivasi belajar dengan menggunakan teknik modelling.

B. PEMBAHASAN

Pada sub ini menjelaskan mengenai analisis kecemasan akademik pada siswa akselerasi di MAN 1 Pamekasan, dengan fokus penelitian kondisi kecemasan akademik siswa akselerasi, dampak kecemasan akademik pada siswa akselerasi, dan peran guru BK dan warga sekolah dalam mengurangi kecemasan akademik siswa akselerasi. Penjelasan akan tetap merujuk pada data-data yang telah peneliti paparkan sebelumnya sesuai dengan fokus-fokus penelitian yang telah peneliti ambil.

1. Kondisi Kecemasan akademik pada siswa akselerasi di MAN 1 Pamekasan

Dalam pembahasan kondisi kecemasan akademik pada siswa akselerasi di MAN 1 Pamekasan, peneliti berfokus pada data yang diperoleh melalui wawancara langsung dengan narasumber dua orang

siswa akselerasi, wali kelas akselerasi, dan guru BK kelas akselerasi. Temuan pada penelitian ini menunjukkan pada kondisi kekhawatiran siswa akselerasi pada saat tidak mampu bersaing dengan temannya pernyataan ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Holmes yang mengatakan bahwa kecemasan akademik biasanya terjadi dikarenakan gejala mood (psikologis).⁴⁴ Bandura juga mengatakan bahwa kecemasan akademik adalah kekhawatiran siswa yang mencul karena siswa tidak yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas.⁴⁵

Temuan berikutnya mengatakan bahwa kondisi kecemasan akademik pada siswa juga disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi, termasuk pemberian materi pembelajaran yang mewajibkan siswa diselesaikan dalam waktu tiga bulan saja, hal ini menyebabkan siswa merasa terbebani dengan waktu pembelajaran yang sangat singkat, tuntutan untuk berprestasi yang tinggi dengan kurangnya memahami materi pembelajaran juga membuat siswa mengalami kecemasan akademik. Dari hasil temuan juga didapatkan bahwa kondisi kecemasan akademik siswa akselerasi juga disebabkan karena tuntutan orang tua, dan sekolah juga mengancam bahwa nilai yang terendah dan tidak lulus dapat mengakibatkan siswa untuk berlomba-lomba dalam menggapai

⁴⁴ Andia Kusuma Damayanti, TIPE KEPERIBADIAN TEMPERAMEN DENGAN KECEMASAN AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS "X" MALANG PADA MASA PANDEMI COVID-19, hlm, 77.

⁴⁵ Alifiani Nur Farida, PENGARUH PENGGUNAAN STRATEGI RESTRUKTURING KOGNITIF AKADEMIK DALAM KONSELING KELOMPOK TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK SISWA KELAS VII SMPN 48 SURABAYA, hlm, 173.

prestasi belajar. Tuntutan orang tua juga menjadi penyebab siswa mengalami kecemasan akademik.

Temuan berikutnya berasal dari diri siswa itu sendiri yang menyatakan bahwa kecemasan akademik siswa akselerasi disebabkan karena kepribadian yang terlalu perfeksionis, ambius jadi dapat menyebabkan kecemasan akademik pada siswa akselerasi. Perfesionis merupakan kondisi psikologis yang ditandai untuk pencapaian yang tinggi. siswa akselerasi yang memiliki kepribadian yang perfeksionis justru akan mengalami kecemasan yang tinggi dikarena Siswa yang memiliki kepribadian perfeksionis cenderung sangat kritis terhadap diri sendiri dan kekhawtiran tidak bisa memenuhi standar yang telah ditetapkan⁴⁶

Temuan berikutnya berkaitan dengan lingkungan dalam kelas akselerasi yang sangat berkompetisi jadi mendorong siswa kelas akselerasi untuk berusaha keras agar dapat bersaing dan mepertahan prestasi mereka. Dalam persaingan yang ketat membuat mereka harus selalu unggul dibandingkan dengan teman yang lain, hal ini menjadi sebab mereka menagalami kecemasan akademik.

2. Dampak Kecemasan Akademik pada siswa akselerasi di MAN 1 Pamekasan

Dalam pembahasan dampak kecemasan akademik siswa akselerasi di MAN 1 Pamekasan, peneliti berfokus pada data yang

⁴⁶ Cindy F Waruwu, Putri Kumala dewi Lubis, *Jurnal Sadewa: Publikasi Ilmu Pendidikan, Pembelajaran dan Ilmu Sosial Vol.1, No.3*, 2023, hlm, 136.

diperoleh melalui wawancara dan observasi dengan dua orang siswa akselerasi, wali kelas akselerasi dan guru BK kelas akselerasi. Temuan penelitian ini menunjukkan pada dampak kecemasan siswa akselerasi yang berdampak pada penurunan prestasi belajarnya, menurut penelitian yang dilakukan oleh Nur Laly dkk, dengan judul penelitian pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar siswa kelas X SMA negeri 8 surabaya, mengatakan bahwa kecemasan akademik dapat mengakibatkan prestasi belajar yang rendah.⁴⁷

Temuan berikutnya mengenai dampak kecemasan akademik pada siswa yang berdampak kurangnya konsentrasi dan fokus, siswa yang mengalami kecemasan akademik tentunya dapat mengakibatkan hilangnya fokus dalam belajar, sehingga siswa kelas akselerasi kurang percaya diri dalam mengerjakan tugas yang diberikan. Pernyataan ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Bandura, mengatakan bahwa kecemasan akademik adalah ketakutan yang didasari oleh kurangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan seseorang kecemasan akademik siswa juga membuat siswa kurang berkonsentrasi dalam proses pembelajaran berlangsung.⁴⁸

Temuan berikutnya dari dampak kecemasan akademik pada siswa akselerasi berdampak pada penurunan kesehatan fisik, seperti sakit

⁴⁷ Nur Laely,dkk, PENGARUH KECEMASAN AKADEMIK TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS X SMA NEGERI 8 SURABAYA, *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik*, diakses pada hari kamis 3 oktober 2024, pukul 13.00 pada link <file:///C:/Users/SENJU/Downloads/4566-181-14318-1-10-20220912.pdf>

⁴⁸ Fazila Farrasia, dkk, TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA DITINJAU DARI PERBEDAAN GENDER, *Educate : Journal of Education and Learning Vol. 1 No. 2*, 2023, hlm 47-59.

kepala, mudah lelah dan selalu merasa capek, menurut Holmes ada empat faktor kecemasan akademik yaitu, mood, kognitif, somatik, dan motorik. Dapat dikatakan bahwa seseorang yang mengalami kecemasan akademik dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi belajar, serta dapat mengganggu pola pikir, fisik, dan perilaku siswa sehingga mengakibatkan performan siswa menurun bahkan prestasi belajar siswa juga menurun, dan dapat mengakibatkan nilai akademik siswa turun.⁴⁹

3. Peran guru BK dan wali Kelas dalam mengatasi kecemasan akademik siswa akselerasi.

Dalam pembahasan peran guru BK dan warga sekolah dalam mengatasi kecemasan akademik siswa akselerasi di MAN 1 Pamekasan, peneliti berfokus pada temuan data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi dengan dua orang siswa akselerasi, wali kelas akselerasi dan guru BK kelas akselerasi. Temuan peneliti menunjukkan bahwa guru BK dan warga sekolah sangat berperan dalam mengurangi kecemasan akademik siswa. Guru BK dan wali kelas serta pihak terkait yang terlibat dalam kelas akselerasi sudah melakukan kerja sama dengan baik, mereka telah berupaya memberikan bimbingan dan pendekatan khusus untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa akselerasi. Temuan berikutnya menyatakan bahwa pihak sekolah tidak memberikan PR kepada siswa akselerasi dengan tujuan mengurangi beban belajar siswa agar siswa dapat mengatur waktu dengan baik.

⁴⁹ Ibid,..

Temuan berikutnya menyatakan bahwa siswa yang memiliki nilai akademik yang rendah sekolah sudah memfasilitasi untuk tambahan materi pembelajaran dengan memberikan fasilitator yang berkompeten dibidangnya. Temuan berikut menyatakan bahwa peran guru BK dalam mengurangi kecemasan akademik dengan memberikan konseling individual. Layanan individual menurut Prayitno adalah sebuah layanan yang di berikan oleh seorang konselor kepada konseli dalam mengatasi permasalahan konseli secara individu, yang diselenggarakan dengan tatap muka untuk membahas mengenai permasalahan konseling secara tertutup. Guru BK memberikan konseling individual dengan teknik relaksasi dan pendekatan kognitif untuk mengurangi kecemasan mereka.⁵⁰

Dalam temuan yang ditemukan oleh peneliti guru BK menggunakan sebuah pendekatan kognitif yang ditujukan untuk mengubah pikiran yang negatif kedalam pikiran yang lebih positif. Menurut Aaron T. Beck mendefinisikan bahwa konseling kognitif adalah sebuah pendekatan yang digunakan untuk menyelesaikan masalah konseli, dengan berfokus pada perilaku konseli yang menyimpang, seperti pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman. Dalam temuan pendekatan yang dilakukan oleh guru BK menggunakan restrukturasi kognitif yang artinya memodifikasi kognitif konseli, yang awalnya

⁵⁰ Adinda Zathnani Hikmah, LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL PENDEKATAN CLIENT CENTERED BERBASIS DALAM JARINGAN (DARING) UNTUK MENGEMBANGKAN CITRA DIRI (SELF IMAGE) SISWA, Vol. 6, No. 3, 2023, 180.

berpikir negatif diharapkan untuk mengubah pola pikir yang lebih positif.⁵¹

Dalam temuan berikutnya yang dihasilkan dari wawancara dengan informan guru BK menyatakan bahwa teknik yang diberikan oleh guru BK kepada siswa akselerasi dalam konseling individual menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks dan tenang.⁵² Dalam temuan penggunaan teknik relaksasi diharapkan siswa yang mengalami kecemasan akademik menjadi lebih tenang, dan bisa meredakan gejala fisik, psikologis mereka.

⁵¹ Rika Damayanti, Puti Ami Nurjannah, PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP HARGA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTs N 2 BANDAR LAMPUNG, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 03 No. 2*, 2016, hlm, 289.

⁵² BAB II TINJAUAN PUSTAKA, diakses pada hari jum'at 4 oktober 2024, pukul 18:30 pada link <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3574/4/4%29%20Chapter2.pdf>