

**PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK  
UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWI 8 B  
PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS  
DI MADRASAH TSANAWIYAH RIFA'YAH  
WONOKERTO PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat  
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh :

**TITA ARLIANA**  
**NIM. 3517101**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN  
2021**

**PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK  
UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWI 8 B  
PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS  
DI MADRASAH TSANAWIYAH RIFA'YAH  
WONOKERTO PEKALONGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat  
memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)



Oleh :

**TITA ARLIANA**  
**NIM. 3517101**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN  
2021**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tita Arliana  
NIM : 3517101  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWI 8 B PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS DI MTs RIFA’YAH WONOKERTO PEKALONGAN”** adalah hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di IAIN Pekalongan.

Apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Pekalongan.

Pekalongan, 9 November 2021

Yang menyatakan

  
**TITA ARLIANA**  
NIM 3517101

## NOTA PEMBIMBING

**Zuhair Abdullah, M.Pd**

Jalan Indragiri No.10 Kota Pekalongan

Lamp : 4 (Empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Saudari Tita Arliana

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah  
c.q Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam  
di-

**PEKALONGAN**

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : TITA ARLIANA

NIM : 3517101

Judul : **PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK  
MENGATASI KECEMASAN SISWI 8 B PADA  
PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS DI MTs RIFA'YAH  
WONOKERTO PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Pekalongan, 9 November 2021

Pembimbing,

**Zuhair Abdullah, M.Pd**  
NIP. 198902012018011002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jalan Pahlawan KM.5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161  
Website: [www.fuad.iainpekalongan.ac.id](http://www.fuad.iainpekalongan.ac.id) email: [fuad@iainpekalongan.ac.id](mailto:fuad@iainpekalongan.ac.id)

**PENGESAHAN**

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **Tita Arliana**  
NIM : **3517101**  
Judul Skripsi : **PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWI 8 B PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS DI MTs RIFA'YAH WONOKERTO PEKALONGAN**

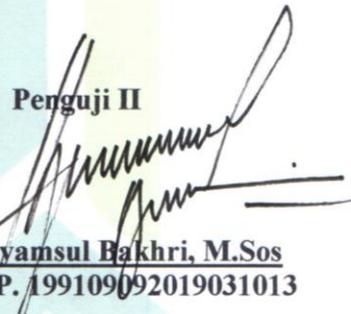
Telah diujikan pada hari Senin, 27 Desember 2021 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II

  
Maskhur, M.Ag  
NIP. 197306112003121001

  
Syamsul Bakhri, M.Sos  
NIP. 199109092019031013

Pekalongan, 27 Desember 2021

Disahkan Oleh

Dekan,



  
Dr. H. Sam'ani, M.Ag  
NIP. 197305051999031002

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistic atau kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

### 1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan Bahasa Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, Dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je

ح	Ha	H	Ha (dengan titik di bawah)
Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zei (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Sad	S	Es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	D	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	T	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	Z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef

ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah		Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

## 2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
ا= a		ا= a
ي= i	اي= ai	ي= i
و= u	او= au	و= u

## 3. Ta Marbutah

*Ta Marbutah* hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh :

جميلة مرأة ditulis *mar'atun jamilah*

*Ta marbutah* mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة ditulis *Fatimah*

#### 4. *Syaddad* (Tasydid, Geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddad* tersebut.

Contoh :

ربنا           ditulis *rabbana*

البر           ditulis *al-birr*

#### 5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh:

الشمس	Ditulis	<i>Asy-syamsu</i>
الرجل	Ditulis	<i>ar-rojulu</i>
السيدة	Ditulis	<i>As-sayyidah</i>

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qomariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang

Contoh :

القمر	ditulis	<i>al-qamar</i>
البدیع	ditulis	<i>al-badi</i>

الجلال	ditulis	<i>al-jalal</i>
--------	---------	-----------------

## 6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan akan tetapi jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof /’/

Contoh :

امرت	Ditulis	<i>Umirtu</i>
شيء	Ditulis	<i>Syai’un</i>

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillah rasa syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi. Dengan setulus hati skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orangtua saya, Bapak Winarto dan Ibu Warnisah tersayang yang selalu mendoakan, memotivasi, dan mendukung saya apapun yang terjadi untuk terus bersemangat menjalani hidup terutama menyelesaikan skripsi ini. Adik saya Feriyanto Aji Syahputra yang selalu memberikan semangat membara agar cepat menyelesaikan skripsi ini dengan sungguh-sungguh.
2. Bude saya Dumiyati yang sudah saya anggap sebagai orangtua kedua, yang terus memberikan semangat, nasehat yang baik dan motivasi kepada saya agar menjadi orang baik terutama mengerjakan skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Zuhair Abdullah M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi yang sudah memberikan bimbingan dan arahan dengan tulus dalam proses pembuatan skripsi ini.
4. Bapak H. Hasan Su'aidi M.SI, selaku dosen wali studi yang selalu memberikan bimbingan dan motivasi selama studi di kampus IAIN Pekalongan.
5. Ibu Isna Ghoniyah S.H.I dan bapak ibu guru MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan yang sudah membantu, memberi ilmu dan semangat kepada saya dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

6. Orang tersayang sahabat saya Atik Musayadah yang selalu membantu saya, memberikan rasa sayang dan kasih yang tulus dalam menulis skripsi ini.
7. Seluruh teman-teman BPI angkatan 2017, kelompok PPL MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan dan seluruh orang-orang yang sudah membantu saya dalam pembuatan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

TERIMAKASIH ☺

## **MOTTO**

*“KENDALIKAN DIRIMU & BANGKITLAH”*

*Tidak ada yang bisa mengendalikan dirimu kecuali dirimu sendiri, bangkitlah  
untuk menjadi diri yang lebih baik.*

## ABSTRAK

**Arliana Tita**, 2021, Dengan Judul “Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Siswi 8 B Pada Pembelajaran Bahasa Inggris Di MTs Rifa’iyah Wonokerto Pekalongan” **Pembimbing Zuhair Abdullah, M.Pd.**

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Kecemasan

Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan gejala khawatir dan perasaan takut. Kecemasan muncul dengan sendirinya ketika menghadapi hal-hal sulit dan berbagai macam penyebab timbulnya keadaan yang tidak menyenangkan yang berasal dari dalam diri individu maupun lingkungan sekitar. Berkaitan dengan kecemasan siswa di kelas, bimbingan kelompok merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan siswi agar lebih berani dan tenang dalam pembelajaran.

Rumusan masalah yang dikaji dalam penelitian ini yaitu 1) Bagaimana kondisi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa’iyah Wonokerto Pekalongan? 2) Bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa’iyah Wonokerto Pekalongan?

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan dengan menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis yang digunakan yaitu model Miles Huberman. Tahap analisis ini dibagi menjadi tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) kecemasan yang dialami siswi 8 B MTs Rifa’iyah yaitu rasa takut terhadap pelajaran bahasa Inggris dan gurunya, merasa tidak tenang, pusing dan khawatir selama pelajaran bahasa Inggris. Setelah mengikuti bimbingan kelompok keadaan siswa mulai membaik dan mulai bisa mengatasi kecemasannya. 2) pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa’iyah Wonokerto Pekalongan. Tahap pembentukan yaitu pembukaan dengan berdoa bersama dan membaca asmaul-khusna. Dilanjutkan dengan pengenalan, tujuan tentang bimbingan kelompok oleh guru BK. Tahap peralihan yaitu persiapan dari tahap pembentukan ketahap kegitan. Tahap Kegiatan yaitu pemberian materi oleh guru BK dan didiskusikan oleh siswa. Tahap penyimpulan atau pengakhiran yaitu guru BK menyimpulkan hasil dari diskusi yang telah dilakukan dan menetapkan solusi yang telah disepakati.

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamiin, Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya, sehingga atas ridho-Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul "Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Siswi 8 B Pada Pembelajaran Bahasa Inggris Di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan". Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Agung Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para umatnya disepanjang zaman.

Alhamdulillah berkat bantuan, bimbingan, dan dorongan juga motivasi dari berbagai pihak, akhirnya Skripsi ini dapat terselesaikan. Ucapan terimakasih penulis haturkan kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku rektor IAIN Pekalongan, yang telah memimpin segenap Civitas Akademika IAIN Pekalongan.
2. Bapak Dr. H. Sam'ani, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan, yang senantiasa berusaha meningkatkan mutu mahasiswa IAIN Pekalongan, terutama Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah.
3. Bapak Maskhur, M.Ag, selaku ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam IAIN Pekalongan, yang telah memberikan bimbingan dan motivasi kepada mahasiswa IAIN Pekalongan, khususnya Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.
4. Bapak Zuhair Abdullah M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan dukungan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini
5. Bapak H. Hasan Su'aidi M.SI selaku dosen pembimbing akademik atau dosen wali, yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat dan motivasi sejak awal studi hingga penyelesaian skripsi.

6. Segenap Bapak dan Ibu dosen IAIN Pekalongan beserta Staff IAIN Pekalongan, yang telah banyak membagikan ilmu serta memberikan layanan informasi dengan baik.
7. Ibu Isna Ghoniyah S.H.I selaku guru BK atau pembimbing di MTs Rifa'iyah dan juga seluruh guru di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan yang telah membantu dalam jalannya skripsi ini.
8. Serta pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dan memberikan semangat serta motivasi sehingga bisa sampai menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dengan setulus hati bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karenanya kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk penelitian kedepannya. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca. Amin Amin Ya Rabbal'alamin akhir kata,

Wassalamu'alaikum Wr.wb.

Pekalongan, 9 November 2021

Penulis



**TITA ARLIANA**  
**NIM. 3517101**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
NOTA PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PERSEMBAHAN.....	x
MOTTO .....	xii
ABSTRAK.....	xiii
KATA PENGANTAR .....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat.....	5
E. Tinjauan Pustaka.....	6
F. Penelitian Yang Relevan .....	11
G. Kerangka Berpikir .....	13
H. Metode Penelitian .....	15
I. Teknik Analisis Data .....	19
J. Sistematika Penelitian.....	20
BAB II.....	22
BIMBINGAN KELOMPOK DAN KECEMASAN.....	22
A. Bimbingan Kelompok.....	22
1. Pengertian Bimbingan Kelompok .....	22

2. Tujuan Bimbingan Kelompok .....	24
3. Fungsi Bimbingan Kelompok .....	25
4. Asas-asas Bimbingan Kelompok.....	26
5. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok .....	28
6. Materi Bimbingan Kelompok.....	30
7. Metode Bimbingan Kelompok .....	31
8. Teknik Bimbingan Kelompok .....	34
B. Kecemasan.....	35
1. Pengertian Kecemasan .....	35
2. Jenis-jenis Kecemasan.....	37
3. Tingkat Kecemasan .....	41
4. Aspek-aspek Kecemasan.....	42
5. Faktor Penyebab Kecemasan.....	44
BAB III .....	46
PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWI 8 B PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS DI MTs RIFA'YAH WONOKERTO PEKALONGAN .....	46
A. Gambaran Umum MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.....	46
B. Kondisi Kecemasan Siswi 8 B Pada Pembelajaran Bahasa Inggris Di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan .....	56
C. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Siswi 8 B Pada Pembelajaran Bahasa Inggris Di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan .....	61
BAB IV .....	73
ANALISIS BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWI 8 B PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS DI MTs RIFA'YAH WONOKERTO PEKALONGAN.....	73
A. Analisis Kondisi Kecemasan Siswi 8 B Pada Pembelajaran Bahasa Inggris Di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.....	73
B. Analisis Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Siswi 8 B Pada Pembelajaran Bahasa Inggris Di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.....	80

BAB V.....	89
PENUTUP.....	89
A. Kesimpulan.....	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA .....	92
LAMPIRAN.....	92

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Pemeriksaan Skripsi
- Lampiran 2 Surat Keterangan *Similarity Checking*
- Lampiran 3 Pedoman Wawancara
- Lampiran 4 Pedoman Observasi
- Lampiran 5 Transkrip Wawancara
- Lampiran 6 Catatan Lapangan
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Seseorang seringkali mengalami situasi tidak nyaman serta rasa cemas yang berlebihan. Dikehidupan sehari-hari kecemasan sudah dianggap biasa dan umum sifatnya, karena setiap manusia (anak-anak, remaja dan dewasa) pasti mengalami rasa cemas dalam menghadapi setiap masalah yang berbeda, perasaan cemas muncul dengan sendirinya dalam menghadapi hal-hal sulit. Kecemasan menurut Atkinson dalam Safaria dan Nofran yaitu suatu emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Kemudian Stuart menyebut kecemasan sebagai perasaan khawatir yang tidak stabil dan meluas, terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan diri dalam individu.<sup>1</sup>

Didalam kegiatan belajar mengajar (KBM) pada mata pelajaran bahasa Inggris, beberapa peserta didik atau siswi kelas 8 B di MTs Wonokerto Pekalongan juga mengalami kecemasan. Siswi disana merasa takut serta berpikir bahwa mata pelajaran bahasa Inggris sulit untuk dipelajari serta difahami. Mulai dari bahasanya yang asing, tidak bisa

---

<sup>1</sup> Fauzi Marjan, Afrizal Sano dan Ifdil, "Tingkat Kecemasan Siswa Bimbingan dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi", *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol.3, No.4, 2018, Hlm.84-89.

menyesuaikan diri dengan mata pelajaran, tidak paham dengan adanya rumus (biasa disebut dengan grammar), kosakata dalam bahasa Inggris dan latihan soal bahasa Inggris yang sulit.

Selain itu, siswi di MTs Rifa'iyah juga mengalami rasa takut dan khawatir terhadap guru yang mengajar bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah, karena mereka menganggap guru yang bersangkutan adalah guru yang galak dan judes. Seharusnya proses belajar mengajar bisa berjalan dengan lancar apabila siswa siswi dapat menerima guru yang mengajar tersebut menyenangkan dan tidak membosankan. Sehingga siswa dapat belajar dengan baik serta senang tanpa merasa cemas kemudian materi yang disampaikan guru jadi lebih bisa diterima siswa dan pada akhirnya para siswa siswi mendapatkan nilai yang lebih baik.

Seperti halnya penyakit, kecemasan siswi terhadap guru juga mata pelajaran bahasa Inggris dapat membuat siswi yang mengalami menjadi pucat, keluar keringat dingin, khawatir, ketakutan dan putus asa saat mereka mengikuti pelajaran bahasa Inggris. Siswi akan lebih merasa menyalahkan diri sendiri disertai dengan ketidak mampuan untuk menemukan solusi masalah yang sedang dihadapi, serta tidak bisa menyesuaikan dengan mata pelajaran yang ditakutinya.

Akibat dari permasalahan beberapa siswi 8 B yang mengalami kecemasan pada mata pelajaran bahasa Inggris ini, siswi akan mengalami kesulitan dan tidak dapat berkonsentrasi pada saat belajar, selalu merasa takut serta gelisah ketika pelajaran dan kenaikan kelas atau kelulusan

sekolah. Sehingga dapat mempengaruhi hasil pembelajaran, nilai bahasa Inggris siswi menjadi turun dan tidak memuaskan. Untuk itulah siswi perlu mendapat perhatian lebih dari guru pembimbing atau wali kelas. Jika hal ini dibiarkan, maka bisa membuat pengalaman buruk serta siswi akan kehilangan minat terhadap bahasa Inggris dan hilangnya kepercayaan diri dalam mempelajari bahasa Inggris.

Maka dari itu kecemasan dalam hal pembelajaran bahasa Inggris ini haruslah diatasi sebelum kecemasan siswi menjadi lebih parah nantinya. Bimbingan sebagai cara dalam mengatasi masalah siswa siswi di MTs Rifa'iyah Wonokerto seperti bimbingan sosialisasi, bimbingan kelompok hingga bimbingan individual. Menurut pendapat Prayitno bimbingan yaitu jalannya suatu bantuan yang dilakukan seorang ahli terhadap satu individu atau lebih, supaya seseorang yang dibantunya bisa meningkatkan keahlian yang dimiliki secara mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu serta saran yang ada juga bisa dikembangkan sesuai dengan peraturan.<sup>2</sup>

Kemudian arti bimbingan kelompok itu sendiri yaitu suatu kegiatan bimbingan kepada seseorang dengan cara berkelompok. Bimbingan disini berarti membantu individu dalam mencapai pengembangan dirinya secara maksimal sebagai manusia sosial untuk bisa menumbuhkan interaksi dengan lingkungan hidupnya.<sup>3</sup> Adapun pendapat Tohirin mengenai

---

<sup>2</sup> Hamdani, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2012), hlm. 79.

<sup>3</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 6.

bimbingan kelompok adalah proses memberikan bantuan kepada siswa secara bersama-sama atau dalam kelompok kecil.<sup>4</sup>

Peran guru BK dengan cara bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah sangatlah tepat. Bimbingan kelompok yang diadakan tersebut dituju agar siswi 8 B menjadi lebih berani, lebih tenang dalam pembelajaran, percaya diri, lebih aktif di kelas, tidak minder, dan tidak merasa cemas saat berhadapan dengan hal yang menurutnya sulit. Berkaitan dengan permasalahan yang ada, maka bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris sangatlah diperlukan, sehingga peneliti ingin melakukan penelitian mengenai "PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWI 8 B PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS DI MTs RIFA'YAH WONOKERTO PEKALONGAN".

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana kondisi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan?
2. Bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan?

---

<sup>4</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm. 175.

### **C. Tujuan**

Adapun tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Wonokerto Pekalongan.

### **D. Manfaat**

Adapun manfaat penelitian yang diperoleh adalah:

1. Kegunaan yang bersifat teoritis:
  - a. Dapat menambah dan memperkaya khasanah ilmu dakwah.
  - b. Dapat memberi masukan kepada siswa-siswi untuk mencegah kecemasan yang mereka alami.
  - c. Dapat dijadikan bahan bacaan para mahasiswa juga siswa-siswi tentang bagaimana mengatasi kecemasan.
2. Kegunaan yang bersifat praktis:
  - a. Dapat dijadikan pedoman tentang pentingnya mencegah kecemasan siswa siswi pada pembelajaran bahasa Inggris.
  - b. Dapat dijadikan pemahaman tentang bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.



## E. Tinjauan Pustaka

### 1. Analisis Teori

#### a. Bimbingan Kelompok

Pendapat Prayitno mengenai bimbingan yaitu jalannya suatu bantuan yang dilakukan seorang ahli terhadap satu individu atau lebih, supaya seseorang yang dibantunya bisa meningkatkan keahlian yang dimiliki secara mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu serta saran yang ada juga bisa dikembangkan sesuai dengan peraturan.<sup>5</sup> Kemudian arti bimbingan kelompok itu sendiri yaitu suatu kegiatan bimbingan kepada seseorang dengan cara berkelompok. Bimbingan disini berarti membantu individu dalam mencapai pengembangan dirinya secara maksimal sebagai manusia sosial untuk bisa menumbuhkan interaksi dengan lingkungan hidupnya.<sup>6</sup>

Adapun pendapat Tohirin mengenai bimbingan kelompok adalah proses memberikan bantuan kepada siswa secara bersama-sama atau dalam kelompok kecil.<sup>7</sup> Achmad Juntika Nurihsan menuturkan bahwa bimbingan kelompok dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-

---

<sup>5</sup> Hamdani, *Bimbingan dan Penyuluhan*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2012), hlm. 79.

<sup>6</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2013), hlm. 6.

<sup>7</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integrasi)*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), hlm. 175.

12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang) atau satu kelas (20-40 orang).<sup>8</sup>

Menurut Prayitno, pelaksanaan bimbingan kelompok memiliki empat tahapan yaitu:

- 1) Tahap pembentukan adalah berkumpulnya anggota-anggota yang berpartisipasi dalam kegiatan kelompok, tahap ini disebut juga tahap pengenalan karena memberikan pemahaman tentang bimbingan kelompok, tujuan, asas, dan perkenalan masing-masing anggota kelompok.
- 2) Tahap peralihan yaitu tahap yang biasa disebut dengan jembatan, karena pada tahap ini persiapan pemimpin kelompok dalam menjelaskan materi dan peran anggota dalam kelompok bebas atau kelompok tugas pada tahap selanjutnya.
- 3) Tahap kegiatan yaitu inti dari kegiatan kelompok, pada tahap ini pemimpin kelompok atau konselor memberikan materi kepada anggota kelompok dan berharap agar setiap anggota dapat aktif mengungkapkan pendapat kemudian diakhir diskusi konselor mengkonfirmasi bagaimana komitmen yang akan dipegang dan dijalankan anggota kelompok kedepannya.
- 4) Tahap penyimpulan atau pengakhiran yaitu akhir dari kegiatan kelompok, disini pemimpin atau konselor menjelaskan kepada anggota kelompok bahwa kegiatan bimbingan kelompok akan

---

<sup>8</sup> Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama, Cetakan keempat April 2011), hlm. 23.

segera berakhir, dan menyimpulkan hasil dari diskusi yang telah dilakukan dan memberikan penguatan juga menetapkan solusi yang telah disepakati bersama.<sup>9</sup>

#### b. Kecemasan

Kecemasan menurut Atkinson dalam Safaria dan Nofran yaitu suatu emosi yang tidak menyenangkan ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan perasaan takut. Kemudian Stuart menyebut kecemasan sebagai perasaan khawatir yang tidak stabil dan meluas, terkait dengan perasaan ketidakpastian dan ketidakberdayaan diri dalam individu.<sup>10</sup>

Menurut Yustinus Semium, kecemasan adalah suatu ketegangan yang berhubungan dengan rasa takut, khawatir, rasa bersalah, rasa tidak nyaman dan perasaan tidak aman. Kecemasan pada dasarnya merupakan reaksi terhadap apa yang akan terjadi (antisipasi), dan tidak adanya kesadaran akan faktor dinamis yang mempercepat terjadinya kecemasan. Tanpa kecemasan yang tidak proporsional, seseorang orang mungkin tidak memperhatikan peristiwa mendatang yang penting untuk perlindungannya sendiri. Tetapi kecemasan yang tidak wajar (tidak sehat) dapat membebani

---

<sup>9</sup> Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), hlm. 170.

<sup>10</sup> Fauzi Marjan, Afrizal Sano dan Ifdil, "Tingkat Kecemasan Siswa Bimbingan dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi", *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol.3, No.4, 2018, Hlm.84-89.

individu dan menyebabkan kelumpuhan dalam pengambilan keputusan juga tindakan.<sup>11</sup>

menurut Jess dan Gregory J. Feist, kecemasan dibagi menjadi 3 jenis yaitu:

1) Kecemasan neurosis (*neurotic anxiety*)

Yaitu kecemasan yang disebabkan oleh bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu sendiri ada dalam diri, tetapi berasal akibat bahaya yang tidak diketahui. Perasaan itu sendiri berada pada *ego*, tetapi muncul dari dorongan-dorongan *id*. Seseorang bisa merasakan kecemasan *neurosis* akibat perasaan marah yang seringkali diikuti oleh rasa takut akan hukuman terhadap sesuatu dan rasa takut ini digeneralisasikan kedalam kecemasan neurosis tidak sadar.

2) Kecemasan moral (*moral anxiety*)

Berasal dari konflik antara *ego* dan *superego*. Ketika anak membangun *superego* biasanya di usia 5 tahun atau 6 tahun mereka mengalami kecemasan yang tumbuh dari konflik antar kebutuhan realistik dan perintah *superego*. Misalnya, jika seorang anak percaya bahwa menerima godaan adalah salah secara moral, maka godaan seksual dapat menyebabkan kecemasan moral.

---

<sup>11</sup> Fitri Aulia dan Marfuatun, "Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Menghadapi UN Melalui Aplikasi Modul", *Jurnal Education*, Vol.10, No.2, 2015, Hlm.316-330.

### 3) Kecemasan realitas (*realistic anxiety*)

Yaitu kecemasan individu yang disebabkan oleh ketakutan menghadapi kenyataan di sekitarnya, perasaan tidak menyenangkan dan tidak spesifik, termasuk kemungkinan bahaya itu sendiri. Misalnya, ketika kendaraan kita tergelincir secara tiba-tiba dan tidak bisa di kendalikan di jalan raya yang licin karena lapisan es, kita akan merasa takut.<sup>12</sup>

Adapun aspek-aspek kecemasan menurut Zakiyah Darajat yang dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut:

#### 1. Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis seperti denyut jantung berdebar kencang, muncul keringat secara berlebih, merasa ujung jari menjadi dingin, merasa ingin BAB (buang air besar), pernafasan terasa sesak, tidak nafsu makan, tidak bisa tidur dan kepala terasa pusing juga berat.

#### 2. Aspek Psikologis

Ada dua aspek psikologis yaitu:

- a. Aspek kognitif diantaranya: tidak bisa fokus terhadap suatu hal, sulit berkonsentrasi, merasa bingung.

---

<sup>12</sup> Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Teori Kepribadian*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2014), hlm. 38-39.

- b. Aspek afektif diantaranya: perasaan takut, khawatir, merasa dirinya akan mendapat masalah berbahaya.<sup>13</sup>

## F. Penelitian Yang Relevan

Didalam penelitian yang dilakukan penulis, ada beberapa hasil penelitian sebelumnya untuk dijadikan bahan perbandingan dan menghindari adanya penelitian yang berulang. Dengan begitu berikut ini adalah penelitian yang relevan dengan judul penelitian penulis antara lain:

*Pertama*, skripsi berjudul *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Kecemasan Performa Peserta Didik Di SMA Negeri 5 Banda Aceh*. Skripsi tersebut ditulis Siti Safura mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh pada tahun 2019. Adapun kesamaan penelitian ini dengan peneliti yang dilakukan penulis yaitu keduanya membahas tentang bimbingan kelompok dan kecemasan yang ada di sekolah. Perbedaan dalam penelitian tersebut adalah adanya teknik *role playing* dalam mengatasi kecemasan performa siswa disekolah, sedangkan penelitian yang penulis bahas lebih spesifik pada bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan siswi pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'Iyah Wonokerto Pekalongan.

*Kedua*, skripsi berjudul *Upaya Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Belajar Siswa Dikelas 9 MIA 4 MAN 2 Deli*

---

<sup>13</sup>Laila Faried, "Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan wirogunan Yogyakarta", *Jurnal Khazanah*, Vol.5, No.2, 2012, hlm. 66-67.

*Serdang*. Skripsi tersebut ditulis Cut Amalia mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan pada tahun 2018. Kesamaan dari penelitian tersebut adalah keduanya membahas tentang kecemasan peserta didik di sekolah. Perbedaan dalam penelitian tersebut adalah menyelesaikannya dengan cara layanan bimbingan konseling sedangkan penelitian yang penulis lakukan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

*Ketiga*, skripsi berjudul *Peran Guru Dan Konseling Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di SMP Negeri 9 Banda Aceh*. Skripsi tersebut ditulis Isn'i Maulina mahasiswa Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh pada tahun 2018. Kesamaan dalam penelitian tersebut yaitu keduanya membahas tentang bagaimana kecemasan yang dialami siswa di sekolah. Perbedaan dalam penelitian tersebut adalah pembahasannya lebih spesifik mengenai peran guru dan konseling serta strategi dan solusi yang bisa mengatasi kecemasan siswa. Sedangkan penelitian penulis lebih spesifik membahas tentang bagaimana mengatasi kecemasan siswi dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok.

*Keempat*, skripsi berjudul *Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Di MAN 1 Medan*. Skripsi tersebut ditulis Ivo Pratiwi mahasiswa Jurusan

Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan pada tahun 2020. Kesamaan dari penelitian tersebut adalah keduanya membahas tentang kecemasan peserta didik dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok di sekolah. Perbedaan dalam penelitian tersebut adalah peran guru BK dalam mengurangi kecemasan siswa, sedangkan penelitian penulis membahas tentang pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B.

### **G. Kerangka Berpikir**

Didalam kegiatan belajar mengajar (KBM) pada mata pelajaran bahasa Inggris, beberapa peserta didik atau siswi 8B di MTs Wonokerto Pekalongan mengalami kecemasan. Beberapa siswi 8 B disana merasa takut serta berpikir bahwa mata pelajaran bahasa Inggris sulit untuk di pelajari serta difahami. Mulai dari bahasanya yang asing, tidak bisa menyesuaikan diri dengan mata pelajaran, tidak paham dengan adanya rumus (biasa disebut dengan grammar), kosakata dalam bahasa Inggris, dan latihan soal bahasa Inggris yang sulit.

Selain itu, siswi di MTs juga mengalami rasa takut dan khawatir terhadap guru yang mengajar bahasa Inggris diMTs, karena mereka menganggap guru yang bersangkutan adalah guru yang galak dan judes.

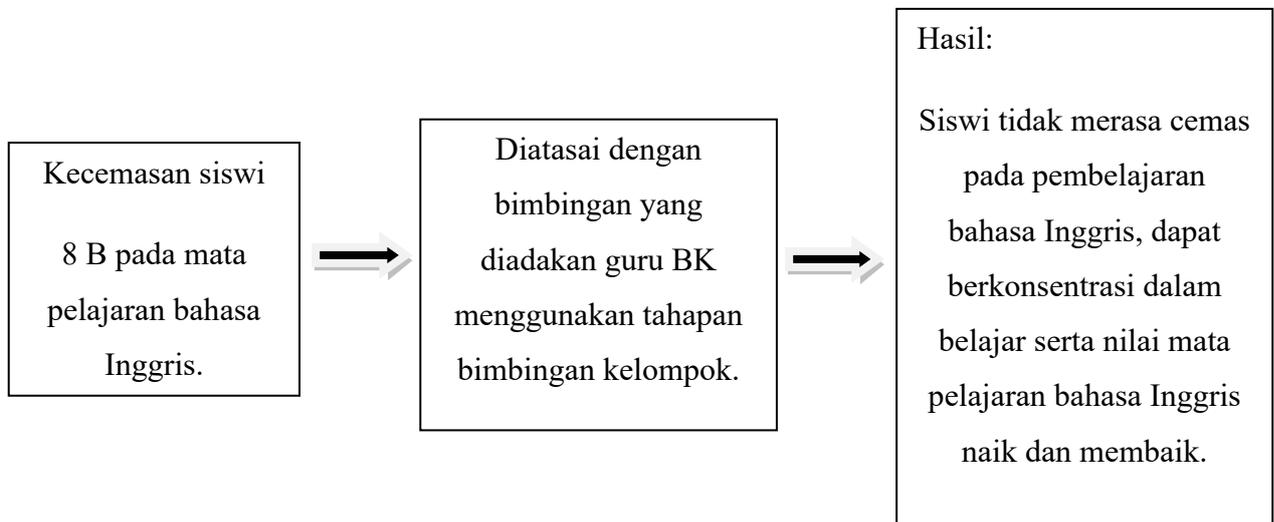
Seharusnya proses belajar mengajar bisa berjalan dengan lancar apabila siswa siswi dapat menerima guru yang mengajar tersebut menyenangkan dan tidak membosankan. Sehingga siswa dapat belajar dengan baik serta senang tanpa merasa cemas kemudian materi yang

disampaikan guru jadi lebih bisa diterima siswa dan pada akhirnya para siswa siswi mendapatkan nilai yang lebih baik.

Seperti halnya penyakit, kecemasan siswi terhadap guru juga mata pelajaran bahasa Inggris dapat membuat siswi yang mengalami menjadi pucat, keluar keringat dingin, khawatir, ketakutan dan putus asa saat mereka mengikuti pelajaran bahasa Inggris. Siswi akan lebih merasa menyalahkan diri sendiri disertai dengan ketidak mampuan untuk menemukan solusi masalah yang sedang dihadapi, serta tidak bisa menyesuaikan dengan mata pelajaran yang ditakutinya.

Akibat dari permasalahan tersebut, guru BK di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan melakukan bimbingan kepada peserta melalui tahapan bimbingan kelompok pada umumnya, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran. Dari semua tahapan tersebut dapat menghasilkan bimbingan kelompok secara efektif dan maksimal mengenai kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris menjadi turun, siswi tidak merasa takut atau cemas pada pembelajaran bahasa Inggris, siswi menjadi lebih tenang dan dapat berkonsentrasi dalam belajar serta nilai mata pelajaran bahasa Inggris menjadi naik dan membaik.

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir Penelitian



## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

#### a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan yaitu *field research* (penelitian lapangan) merupakan sebuah penelitian yang digunakan untuk menggali serta meneliti data dengan terjun ke lapangan secara langsung.<sup>14</sup> Peneliti menggunakan jenis penelitian ini agar peneliti dapat mencari informasi serta data secara menyeluruh yang berkaitan secara langsung mengenai pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.

<sup>14</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Kualitatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hlm. 17.

## b. Metode dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, pendekatan kualitatif digunakan oleh peneliti untuk memeriksa situasi objek alam. Peneliti sendiri merupakan sebuah alat kunci, teknologi pengumpulan data menggunakan teknik kombinasi serta hasil penelitian kualitatif lebih menggunakan makna atau arti dari pada *generalisasi*. Dalam penelitian ini, metode dan pendekatan digunakan agar peneliti mengetahui bagaimana pelaksanaan bimbingan kelompok yang dilakukan guru BK di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B khususnya pada mata pelajaran bahasa Inggris.

## c. Sumber Data

### 1) Sumber Data Primer

Data yang didapat melalui orang pertama atau informan secara langsung.<sup>15</sup> Didalam penelitian yang dilakukan peneliti, sumber data primer pertama kali didapatkan melalui guru pembimbing atau BK di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan serta siswi 8 B MTs yang mengalami kecemasan pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'Iyah Wnokerto Pekalongan.

---

<sup>15</sup> Eko Putro Widoyoko, *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 22-23.

## 2) Sumber Data Sekunder

Data yang dikumpulkan secara tidak langsung dari orang yang berhubungan dengan data penting yang sedang dicari. Sumber data sekunder dalam penelitian ini yaitu buku, jurnal-jurnal, dan referensi lain yang berhubungan dengan masalah dalam penelitian ini yaitu mengenai bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Ada tiga teknik pengumpulan data yaitu sebagai berikut:

### a. Wawancara

Wawancara merupakan suatu proses komunikasi, bentuk dialog, seni tanya jawab dan mendengarkan, informasi, motivasi, serta tanggung jawab. Didalam penelitian kualitatif sendiri, teknik wawancara yaitu salah satu proses metode dalam pengumpulan data yang paling penting.<sup>16</sup> Tujuan wawancara sebagai pengumpulan data atau informasi yang akurat dari informan.<sup>17</sup>

Wawancara digunakan peneliti guna mendapatkan informasi atau data dari guru pembimbing atau BK di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan, melihat dan mengetahui secara langsung

---

<sup>16</sup>Anis Fuad dan Kandung Sapto Nugroho, *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), hlm. 60.

<sup>17</sup> Cholid Narbuko dan H.Abu Achmadi, *Metodologi Penelitian* (Jakarta : PT Bumi Aksara, 2013), hlm. 86.

mengenai materi yang diberikan saat bimbingan dan juga tentang pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan pada pembelajarn bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.

b. Observasi

Observasi merupakan teknik mengumpulkan data melalui penelitian dengan cermat dan pendataan yang sistematis.<sup>18</sup> Peneliti menggunakan observasi secara langsung di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan guna mengetahui dan memperoleh data yang akurat tentang pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan, gambar atau karya seorang mengenai hal-hal yang telah berlalu.<sup>19</sup> Adapun metode dokumentasi digunakan peneliti untuk mendapatkan data dokumen yang berhubungan dengan profil, kegiatan, file data di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.

---

<sup>18</sup> Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif: Toeri dan Praktik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013), hlm. 143.

<sup>19</sup>A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian :Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Kencana, 2014), hlm. 391.

## I. Teknik Analisis Data

Didalam penelitian ini ada beberapa teknik analisis data kualitatif, yaitu sebagai berikut:

### 1. Reduksi Data

Yaitu merangkum, memilih dan memusatkan hal pokok dan penting. Reduksi data ini bertujuan untuk menuangkan data lapangan kedalam uraian laporan yang lengkap serta terperinci. Jadi data yang sudah direduksi bisa lebih memperjelas peneliti untuk melakukan pengumpulan data.<sup>20</sup>

### 2. Penyajian Data

Yaitu penyusunan kumpulan informasi yang memungkinkan bisa membuat pengambilan tindakan. Pada penelitian ini, penyajian data dapat dilakukan dengan bentuk penjelasan ringkas dan sejenisnya. Secara teknis, penyampaian data-data pada penelitian kualitatif ini disampaikan dalam bentuk teks, tabel, dan gambar.

### 3. Pengambilan Kesimpulan

Pendapat Miles and Huberman yaitu pengambilan kesimpulan dan verifikasi. Pada intinya penelitian yang peneliti lakukan adalah menyimpulkan kesimpulan terhadap data yang telah diambil serta dibentuk peneliti dan melaporkan hasil baru. Langkah selanjutnya

---

<sup>20</sup> Anis Fuad dan Kandung Sapto Nugroho, *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2014), hlm. 16.

yang diambil yaitu, melaporkan hasil penelitian serta temuan terbaru.<sup>21</sup>

## J. Sistematika Penelitian

Dalam memudahkan skripsi penulisan, penulis memaparkan sistematika pembahasan kedalam lima bab, adapun rinciannya yaitu:

Pertama, BAB I yaitu Pendahuluan meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, metode penelitian, dan teknik analisis data penelitian.

Kedua, BAB II Landasan teori tentang bimbingan kelompok dan kecemasan terdiri dari dua *sub bab* yaitu: *pertama*, pengertian bimbingan kelompok, tujuan, fungsi, asas-asas bimbingan kelompok, tahap-tahap bimbingan kelompok, metode, teknik dan materi bimbingan kelompok. *Kedua*, pengertian kecemasan, jenis-jenis kecemasan, ciri-ciri kecemasan, tingkat kecemasan, aspek kecemasan dan yang terakhir tentang faktor penyebab kecemasan.

Ketiga, BAB III Pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan. Pada bab ini berisi tentang gambaran umum profil MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan dan memaparkan bagaimana gambaran pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan

---

<sup>21</sup> Basrowi & Suwandi, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 2012), hlm. 21.

siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.

Ke-empat, BAB IV Analisis pelaksanaan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan terdiri dari *sub bab* yaitu: *pertama*, analisis tentang kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan. *Kedua*, tentang analisis bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan.

Ke-lima atau bab akhir, BAB V Penutup meliputi kesimpulan dan saran penulis.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data-data serta analisis yang ditulis pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Kondisi Kecemasan Siswi 8 B Pada Pembelajaran Bahasa Inggris Di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan. Kondisi kecemasan pertama kali yang dialami oleh siswi 8 B MTs Rifa'iyah yaitu perasaan takut yang muncul dari pelajaran bahasa Inggris dan gurunya, merasa tidak tenang, merasa selalu pusing, serta selalu berpikir berlebihan dan khawatir sendiri saat pelajaran berlangsung. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan siswi 8 B di MTs, keadaan siswi sedikit demi sedikit mulai membaik tidak merasa takut atau khawatir, siswi bisa menerima keadaan diri sendiri juga lingkungan sekitarnya, siswi menjadi lebih giat juga tenang dalam belajar dan nilai pelajaran bahasa Inggris menjadi lebih bagus dari sebelumnya.
2. Pelaksanaan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Siswi 8 B Pada Pembelajaran Bahasa Inggris Di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan. Bimbingan kelompok adalah salah satu cara atau program bimbingan yang dilaksanakan di MTs Rifa'iyah

Wonokerto Pekalongan dalam mengatasi masalah siswa-siswi. Bimbingan kelompok mencakup tahapan, materi dan metode sesuai dengan kebutuhan siswi yang mengalami kecemasan terumata pada bahasa Inggris. Dari bimbingan kelompok tersebut dapat menunjukkan bahwa bimbingan kelompok itu memberikan pemahaman masalah yang dialami siswi, keadaan siswi menjadi membaik dengan bimbingan secara bertahap, termotivasi agar giat dalam belajar, siswi terdorong untuk sadar, bisa menerima keadaan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya serta perubahan perilaku didalam kelas juga sikap siswi yang lebih baik dari sebelumnya.

## **B. Saran**

Berdasarkan analisis yang sudah diuraikan mengenai bimbingan kelompok dalam mengatasi kecemasan siswi 8 B pada pembelajaran bahasa Inggris di MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Institusi dan Jurusan, skripsi ini dapat menambah dan memperkaya keustakaan di perpustakaan serta menambah pengetahuan dan wawasan tentang bimbingan kelompok dan kecemasan.
2. Bagi pembaca, khususnya mahasiswa jurusan BPI diharapkan mampu mempraktikkan bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan siswi 8B pada pembelajaran bahasa Inggris dan pembelajaran lainnya baik itu dialami diri sendiri maupun orang lain.

3. Bagi peneliti lain yang tertarik dengan materi sejenis, skripsi ini tentunya dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya, dengan mempertimbangkan kelemahan dan keterbatasan dalam skripsi ini.
4. Bagi MTs Rifa'iyah Wonokerto Pekalongan, khususnya pembimbing supaya lebih kritis dan lebih memperhatikan kondisi siswa siswinya dalam pembelajaran apapun supaya tidak terjadi kecemasan yang lebih parah nantinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntik Nurihsan. 2011. *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama, Cetakan keempat April.
- Afrizal Sano dan Ifdil, Fauzi Marjan. 2018. "Tingkat Kecemasan Siswa Bimbingan dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi". *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol.3, No.4.
- Akbar Reni. 2012. *Akselerasi*. Cet.1. Jakarta: Grafindo.
- Alif Mu'arifah. 2015. "Hubungan Kecemasan dan Agresivitas", *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*. Vol.2, No.2.
- A. Muri Yusuf. 2014. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.
- Arya Firmanu Jendra dan Sugiyo. 2020. "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Presentasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro". *Journal of Guidance and Counseling*, Vol.4, No.1.
- Bambang Syamsul Arif. 2015. *Dinamika Kelompok*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Cholid Narbuko dan H.Abu Achmadi. 2013. *Metodelogi Penelitian*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Dona Fitri Annisa. 2016. "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) Pada Lanjut Usia (Lansia)". *Jurnal Konselor*, Vol.5, No.2.
- Eko Putro Widoyoko. 2013. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Fahmi Gunawan dan Heksa Biopsi Puji Hastuti. 2018. *Senarai Penelitian Pendidikan, Hukum dan Ekonomi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fauzi Marjan, Afrizal Sano dan Ifdil. 2018. "Tingkat Kecemasan Siswa Bimbingan dan Konseling Dalam Menyusun Skripsi". *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, Vol.3, No.4.
- Fitri Aulia dan Marfuatun. 2015. "Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Menghadapi UN Melalui Aplikasi Modul". *Jurnal Education*, Vol.10, No.2.
- Fuad Anis, Kandung Sapto Nugroho. 2014. *Panduan Praktis Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Gregory J. Feist. 2014. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hamdani. 2012. *Bimbingan dan Penyuluhan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Haris Herdiansyah. 2012. *Metodologi Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana.
- Imam Gunawan. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif: Toeri dan Praktik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Jess Feist dan Gregory J. Feist. 2014. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Laila Faried. 2012. "Hubungan antara kontrol diri dan kecemasan menghadapi masa pembebasan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan wirogunan Yogyakarta". *Jurnal Khazanah*. Vol.5, No.2.

- Marfuatun dan Fitri Aulia. 2015. "Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Menghadapi UN Melalui Aplikasi Modul". *Jurnal Education*. Vol.10, No.2.
- Miftakhus Syahudurrachman. 2013. *Peningkatan Keaktifan Siswa Terhadap Kegiatan Kepramukaan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Kelompok Pada Siswa VII F SMP N 1 Demak*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita. 2017. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Nurihsan Achmad Juntika. 2011. *Bimbingan dan konseling dalam berbagai latar kehidupan*. Bandung: PT Refika Aditama, Cetakan keempat.
- Prayitno. 2012. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno dan Erman Amti. 2012. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2016. *Konseling Profesional Layanan Dan Kegiatan Pendukung Yang Berhasil*. Padang: FIP BK UNP.
- Prof. Dr. Achmad Juntika Nurihsan, M.Pd. 2018. *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Refika Aditama, cetakan keenam.
- Prayitno dkk. 2017. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok yang Berhasil*. Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.
- Romalina Wahab. 2016. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Samsul Munir Amin. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.

- Siti Hartinah. 2017. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT. Refika Aditama. Cetakan ke-3.
- Sofyan S. Willis. 2017. *Konseling Individual "Teori dan Praktek"*. Bandung: Alfabeta.
- Sri Narti. 2019. *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: CV Budi Utama cet-1.
- Suwandi & Basrowi. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Syifa Nur Fadilah. 2019. "Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol.3 No.2 November.
- Tohirin. 2013. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah berbasis integrasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Ulul Azam. 2016. *Bimbingan dan Konseling Perkembangan di Sekolah Teori dan Praktik*. Sleman: Deepublish.
- Zainal Aqib. 2013. *Konseling Kesehatan Mental (Untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen)*. Bandung: CV Yrama Widya.



**KEMENTERIAN AGAMA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
PEKALONGAN**

Jl. Kusuma Bangsa No. 9 Pekalongan, Telp. (0285) 412575 ext : 112 | Faks. (0285) 423418  
Website : [perpustakaan.iainpekalongan.ac.id](http://perpustakaan.iainpekalongan.ac.id) | Email : [perpustakaan@iainpekalongan.ac.id](mailto:perpustakaan@iainpekalongan.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika IAIN Pekalongan, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tita Arliana  
Nim : 3517101  
Jurusan/Fakultas : Bimbingan Penyuluhan Islam / FUAD  
Nomor Hp : +62 856-0076-3534  
E-mail address : [titaarliana99@gmail.com](mailto:titaarliana99@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir  Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

**PELAKSANAAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGATASI  
KECEMASAN SISWI 8 B PADA PEMBELAJARAN BAHASA INGGRIS  
DI MADRASAH TSANAWIYAH RIFA'YAH WONOKERTO  
PEKALONGAN**

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 25 April 2022



**TITA ARLIANA**  
**NIM 3517101**