

**BIMBINGAN KLASIKAL MELALUI TEKNIK *JOURNALING*
UNTUK MENCEGAH KECEMASAN TERHADAP MASA
DEPAN PADA SISWA DI MA HIDAYATUL ATHFAL
PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

ATYATUL KARIMA

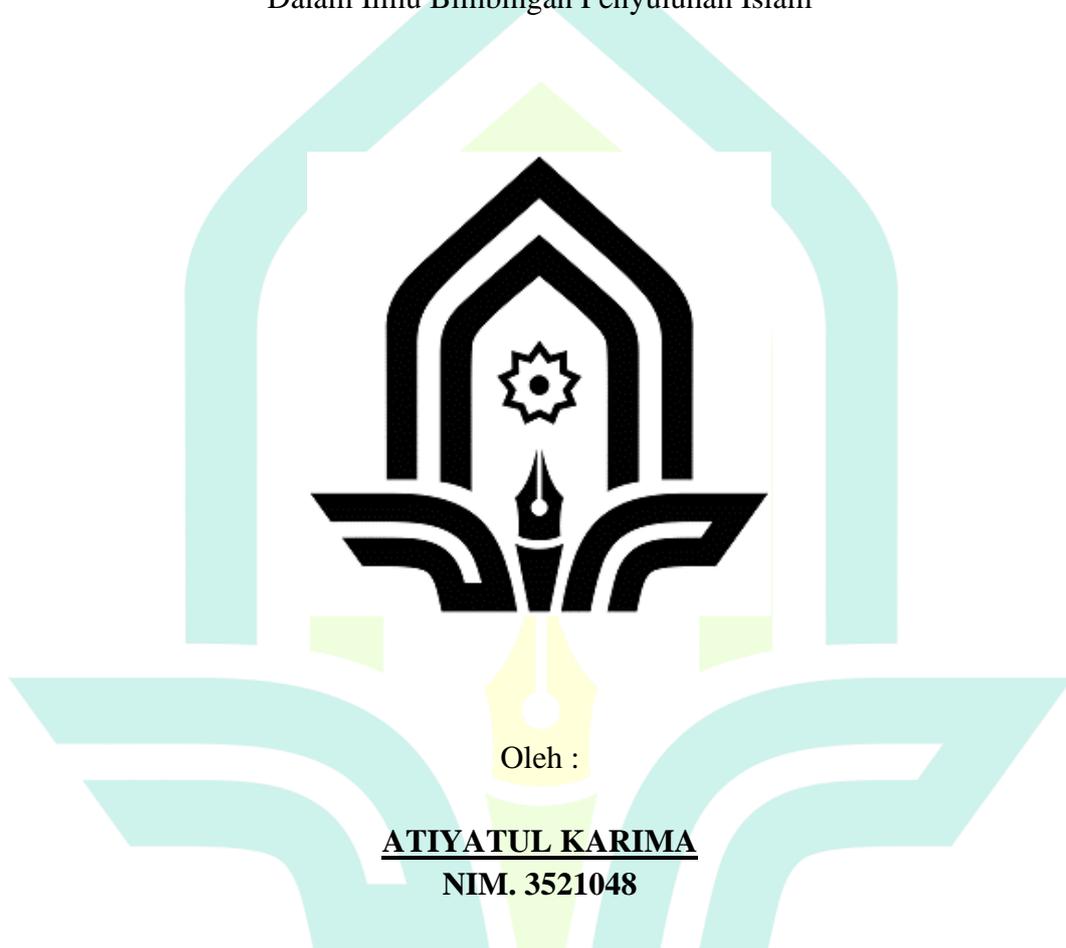
NIM. 3521048

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
TAHUN 2025**

**BIMBINGAN KLASIKAL MELALUI TEKNIK *JOURNALING*
UNTUK MENCEGAH KECEMASAN TERHADAP MASA
DEPAN PADA SISWA DI MA HIDAYATUL ATHFAL
PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir dan Melengkapi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Bimbingan Penyuluhan Islam



Oleh :

ATIYATUL KARIMA
NIM. 3521048

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
TAHUN 2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Atiyatul Karima

NIM : 3521048

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi dengan judul **“BIMBINGAN KLASIKAL MELALUI TEKNIK *JOURNALING* UNTUK MENCEGAH KECEMASAN TERHADAP MASA DEPAN PADA SISWA DI MA HIDAYATUL ATHFAL PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Apabila di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

Pekalongan, 01 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Atiyatul Karima

NIM. 3521048

NOTA PEMBIMBING

Nadhifatuz Zulfa., M.Pd.

Jl. Sumatera Gg. 1a No. 4 Rt. 02 Rw 02

Sapuro Kebulen Kota Pekalongan

Lamp : 5 (lima) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr.i Atiyatul Karima

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam

di Pekalongan

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : **Atiyatul Karima**

NIM : **3521048**

Judul Skripsi : **BIMBINGAN KLASIKAL MELALUI TEKNIK JOURNALING UNTUK MENCEGAH KECEMASAN TERHADAP MASA DEPAN PADA SISWA DI MA HIDAYATUL ATHFAL PEKALONGAN**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan. Demikian harap menjadi perhatian dan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 20 Mei 2025

Pembimbing



Nadhifatuz Zulfa, M.Pd.
NIP. 19851222 201503 2 003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

**K.H. ABDURRAHMAN WAHID PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Pahlawan KM 5 Rowolaku Kajen Kab. Pekalongan Kode Pos 51161

Website: fuad.uingusdur.ac.id | Email : fuad@uingusdur.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **ATİYATUL KARIMA**

NIM : **3521048**

Judul Skripsi : **BIMBINGAN KLASIKAL MELALUI TEKNIK
JOURNALING UNTUK MENCEGAH
KECEMASAN TERHADAP MASA DEPAN
PADA SISWA DI MA HIDAYATUL ATHFAL
PEKALONGAN**

yang telah diujikan pada Hari Senin, 30 Juni 2025 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

Dr. Ani, M.Pd.I

NIP. 198503072015032007

Adib 'Aunillah Fasya, M.Si

NIP. 199201212022031001

Pekalongan, 10 Juli 2025

Disahkan Oleh

Dekan



Dr. Tri Astutik Harvati, M. Ag

NIP. 197411182000032001

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pedoman transliterasi yang digunakan adalah sistem transliterasi Arab latin berdasarkan SKB Menteri Agama dan Menteri P&K RI No. 158/1987 dan No. 0543 b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	-	tidak dilambangkan
ب	Bā	B	-
ت	Tā	T	-
ث	Śā	S	s (dengan titik di atasnya)
ج	Jīm	J	-
ح	Hā	H	h (dengan titik di bawahnya)
خ	Khā	Kh	-
د	Dal	D	-
ذ	Żal	Z	z (dengan titik di atasnya)
ر	Rā	R	-
ز	Zai	Z	-
س	Sīn	S	-
ش	Syīn	Sy	-

ص	Ṣād	Ṣ	s (dengan titik di bawahnya)
ض	Dād	D	d (dengan titik di bawahnya)
ط	Ṭā	T	t (dengan titik di bawahnya)
ظ	Zā	Z	z (dengan titik di bawahnya)
ع	‘Ain	‘	koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	-
ف	Fā	F	-
ق	Qāf	Q	-
ك	Kāf	K	-
ل	Lām	L	-
م	Mīm	M	-
ن	Nūn	N	-
و	Wāwu	W	-
ه	Hā	H	-
ء	Hamzah	'	apostrof, tetapi lambang ini tidak dipergunakan di awal kata
ي	Yā	Y	-

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah*, ditulis rangkap.

Contoh: أحمدية ditulis *Ahmadiyyah*

C. Tā Marbutah di akhir kata

1. Bila dimatikan ditulis h, kecuali untuk kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti salat, zakat, dan sebagainya.

Contoh: **جماعة** ditulis jamā'ah

2. Bila dihidupkan ditulis t Contoh: **كرامة الأولياء** ditulis *karāmatul-auliyā'*

D. Vokal Pendek

Fathah ditulis a, kasrah ditulis i, dan dammah ditulis u

E. Vokal Panjang

A panjang ditulis ā, i panjang ditulis ī, dan u panjang ditulis ū, masing-masing dengan tanda hubung (-) di atasnya.

F. Vokal Rangkap

Fathah + yā tanpa dua titik yang dimatikan ditulis ai

Fathah + wāwu mati ditulis au

G. Vokal-vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof (')

Contoh: **أنتم** ditulis a'antum **مؤنث** ditulis mu'annaś

H. Kata Sandang Alif + Lam

1. Bila diikuti huruf qamariyah ditulis *al-* Contoh: **القرآن** ditulis *Al-Qura'ān*
2. Bila diikuti huruf syamsiyyah, huruf 1 diganti dengan huruf syamsiyyah yang mengikutinya. Contoh: **الشيعة** ditulis *asy-Syī'ah*

I. Huruf Besar

Penulisan huruf besar disesuaikan dengan EYD

J. Kata dalam rangkaian frasa atau kalimat

1. Ditulis kata per kata, atau
2. Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya dalam rangkaian tersebut.

Contoh: شيخ الإسلام ditulis *Syaikh al-Islām* atau *Syakhul-Islām*



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah dan inayahnya kepada penulis beserta keluarga dan saudara lainnya sehingga dapat menyelesaikan skripsi. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Pada kesempatan teristimewa ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda Ghufron (Alm), dan Ibunda Istiqomah yang senantiasa telah memberikan do'a, dukungan, kasih sayang, memberikan pengorbanan moral dan material. Kepada Bapak tercinta, yang telah berpulang namun cintanya tetap hidup dalam setiap langkahku. Terima kasih atas kasih sayang, pengorbanan, dan pelajaran yang tak pernah lekang oleh waktu. Semoga engkau selalu damai di sisi-Nya. Karya ini kupersembahkan untuk Bapak, cahaya hidupku yang kini telah kembali kepada Sang Pencipta. Meski raga tak lagi bersama, semangat dan cintamu terus mengalir dalam hidupku. Kepada ibuku yang luar biasa, perempuan hebat, skripsi ini kupersembahkan untuk Ibu. Terima kasih atas do'a yang tak pernah putus, cinta yang tulus, serta pengorbanan yang tak terhitung. Segala pencapaian ini adalah wujud kecil dari rasa terima kasihku untukmu. Semoga aku dapat selalu menjadi kebanggaanmu.
2. Kepada saudara-saudaraku yang luar biasa, Muhammad Irkham, Qurrota A'yun, Zahrotul Aini, Ahmad Hambali, Muhammad Muhajirin, Anis Arifiana, dan saudara lainnya. Skripsi ini kupersembahkan untuk kalian yang selalu menjadi tempat berbagi cerita, tawa, dan dukungan tanpa henti. Terima kasih

telah menjadi bagian dari perjalanan ini, memberikan semangat, dan percaya pada kemampuanku.

3. Kepada Ibu Nadhifatuz Zulfa, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing saya dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan keikhlasan. Terima kasih telah menjadi pembimbing yang luar biasa, yang selalu menginspirasi saya untuk terus maju terima kasih atas bimbingan, waktu dan semangat motivasi dapat memberikan bimbingan serta pengarahan agar dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga ilmu dan kebaikan yang bapak berikan menjadi amal baik yang tak terputus. Aamiin
4. Kepada teman-teman seperjuangan, yang selalu menemani dalam suka dan duka, memberikan semangat, dan saling menguatkan di tengah segala tantangan. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, dan kenangan yang tak terlupakan. Skripsi ini adalah bagian dari perjalanan kita semua.
5. Kepada diri sendiri, terima kasih atas perjuangan tanpa henti dalam mencari ilmu, tetap berdiri ketika ingin menyerah dan mampu melewati setiap keraguan, serta menikmati rasa lelah. Skripsi ini kupersembahkan kepada diriku sendiri, sebagai tanda cinta dan penghargaan atas setiap usaha, do'a, dan perjuangan yang telah ku lalui.

Demikian, skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang telah mendukung saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada semua pihak yang sudah memberikan bantuan kepada saya, semoga Allah SWT membalas segala kebaikan kalian. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi pengetahuan banyak orang.

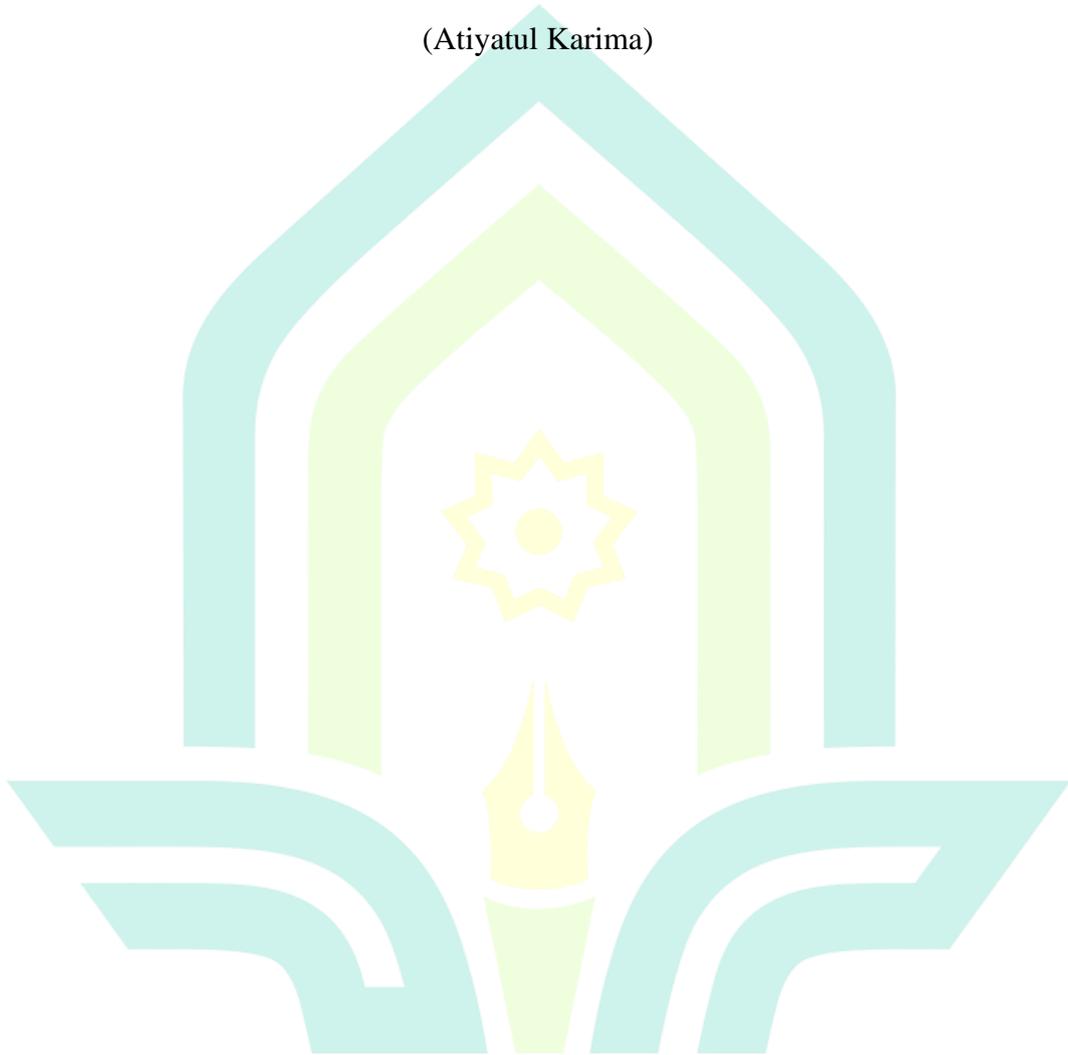
MOTTO

“Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya.”

(QS. An-Najm: 39)

Tidak ada yang tahu apa yang akan terjadi di masa depan, tetapi usaha hari ini adalah pijakan terbaik untuk menghadapinya.

(Atiyatul Karima)



ABSTRAK

Karima, Atiyatul 2025. *Bimbingan Klasikal Melalui Teknik Journaling Untuk Mencegah Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Siswa Di MA Hidayatul Athfal Pekalongan.* Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam. Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Pembimbing Nadhifatuz Zulfa, M.Pd

Kata Kunci : Bimbingan Klasikal, Teknik Journaling, Kecemasan Terhadap Masa Depan

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis, salah satunya berupa kecemasan terhadap masa depan. Kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan prestasi akademik, dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental siswa. Salah satunya di MA Hidayatul Athfal Pekalongan, ditemukan sejumlah siswa kelas XI yang mengalami kecemasan terhadap masa depan, ditandai dengan rasa gelisah dan ketidakmampuan mengambil keputusan terkait pendidikan lanjutan atau dunia kerja. Hal ini mendorong perlunya intervensi melalui layanan bimbingan klasikal dengan pendekatan teknik *journaling*.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana kondisi kecemasan terhadap masa depan pada siswa di MA Hidayatul Athfal Pekalongan; dan bagaimana pelaksanaan bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* untuk mencegah kecemasan terhadap masa depan pada siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*) dan metode fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Informan penelitian terdiri dari guru BK dan lima siswa yang terindikasi mengalami kecemasan terhadap masa depan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami kecemasan dalam kategori ringan hingga sedang, ditandai dengan *overthinking* dan kebingungan dalam mengambil keputusan. Pelaksanaan bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* dilakukan secara bertahap dengan memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan mereka melalui tulisan. Setelah beberapa sesi, siswa menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, menjadi lebih reflektif, dan lebih siap dalam merencanakan masa depan. Dengan demikian, teknik *journaling* terbukti efektif dalam mendukung pencegahan kecemasan terhadap masa depan pada siswa.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, yang senantiasa mencurahkan segala nikmat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga dengan ini penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “BIMBINGAN KLASIKAL MELALUI TEKNIK *JOURNALING* UNTUK MENCEGAH KECEMASAN TERHADAP MASA DEPAN PADA SISWA DI MA Hidayatul Athfal Pekalongan”. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, kerabat, dan para pengikutnya, semoga kelak mendapatkan syafaat-Nya di hari akhir nanti.

Pada kesempatan ini perkenankan penulis sampaikan rasa terimakasih yang begitu banyak kepada para pihak yang telah ikut andil dalam membantu dan mendukung proses penyusunan skripsi, kepada :

1. Prof. Dr. H. Zaenal Mustakim, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
2. Dr. Tri Astutik Haryati, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri K.H.Abdurrahman Wahid Pekalongan.
3. Dr. Muhamad Rifa’i Subhi, M.Pd.I, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.
4. Adib Aunillah Fasya, M.S.I., selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan.

5. Nadhifatuz Zulfa, M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan meluangkan waktunya dan arahan untuk memberikan bimbingan, motivasi, semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
6. Dr. Ani, M.Pd.I, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama masa studi.
7. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan yang telah memberikan ilmunya kepada penulis dalam kegiatan belajar dibangku perkuliahan.
8. Kepada pihak MA Hidayatul Athfal Pekalongan yang telah memberikan izin dan membantu selama proses penelitian. Khususnya pembimbing Mitha Mahda Saputri, S. Ag selaku guru BK MA Hidayatul Athfal Pekalongan.
9. Seluruh siswa kelas XI MA Hidayatul Athfal Pekalongan yang telah bersedia dalam berpartisipasi dengan baik selama proses penelitian.
10. Kepada semua pihak dan kerabat yang terlibat dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis ucapkan banyak terimakasih. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi yang telah diselesaikan ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu, untuk segala kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca pada umumnya.

DAFTAR ISI

JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	v
PERSEMBAHAN.....	ix
MOTTO	xi
ABSTRAK.....	xii
KATA PENGANTAR	xiii
DAFTAR ISI.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Tinjauan Pustaka	11
F. Sistematika Penulisan	30
BAB II.....	31
BIMBINGAN KLASIKAL MELALUI TEKNIK JOURNALING MENCEGAH KECEMASAN TERHADAP MASA DEPAN.....	31
A. Bimbingan Klasikal Melalui Teknik <i>Journaling</i>	31
B. Kecemasan Terhadap Masa Depan	46
BAB III	50
PELAKSANAAN BIMBINGAN KLASIKAL MELALUI TEKNIK JOURNALING UNTUK MENCEGAH KECEMASAN.....	50
TERHADAP MASA DEPAN	50
A. Gambaran Umum MA Hidayatul Athfal Kota Pekalongan	50

B. Kondisi Kecemasan Terhadap Masa Depan Siswa MA Hidayatul Athfal	59
C. Pelaksanaan Bimbingan Klasikal Melalui Teknik <i>Journaling</i> Untuk Mencegah Kecemasan Masa Depan Siswa MA Hidayatul Athfal.....	86
BAB IV	95
ANALISIS BIMBINGAN KLASIKAL MELALUI TEKNIK JOURNALING UNTUK MENCEGAH KECEMASAN TERHADAP MASA DEPAN PADA SISWA DI MA HIDAYATUL ATHFAL PEKALONGAN.....	95
A. Analisis Kondisi Kecemasan Terhadap Masa Depan Siswa MA Hidayatul Athfal.....	96
B. Analisis Pelaksanaan Bimbingan Klasikal Melalui Teknik <i>Journaling</i> Untuk Mencegah Kecemasan Terhadap Masa Depan Siswa MA Hidayatul Athfal.....	114
BAB V.....	121
PENUTUP.....	121
A. Kesimpulan	121
B. Saran.....	122
DAFTAR PUSTAKA	124



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah fase yang menunjukkan transisi seseorang dari kanak-kanak ke dewasa. Banyak perkembangan dalam fase transisi yang dialami oleh remaja, seperti secara biologis, psikologis, dan sosial yang menjadikan remaja memiliki macam-macam potensi untuk merubah hidupnya.¹ Perkembangan tersebut menjadikan remaja rentan dengan kecemasan.² Kecemasan ini menjadikan sebuah gangguan secara psikologis karena memberikan dampak negatif seperti rasa takut pada suatu objek yang belum tentu terjadi. Interaksi secara kompleks menjadikan salah satu sebab munculnya gangguan kecemasan, baik dari faktor biologis, psikologis, dan psikososial. Rasa cemas ini biasanya muncul karena terdapat rasa takut, putus asa, dan frustrasi yang dipengaruhi oleh lingkungan, perceraian orang tua, perpisahan orang yang dicintai, bahkan remaja merasa dituntut agar menjadi orang yang selalu berhasil dalam bidang akademik maupun non akademik, sehingga menyebabkan gangguan kondisi mental pada remaja.³

Kecemasan ini merupakan respon alami yang dirasakan oleh semua orang termasuk remaja, namun jika intensitasnya berlebihan dapat

¹ D., Harahap, I. D., & Pranungsari, D “Hubungan Konsep Diri dan Adversity quotient dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan”. (Yogyakarta: *Jurnal Psikologi Terapan Pendidikan* No. 6, 2 Januari, III, 2020), hlm. 1–7.

² Ananda Putri Sherlina, “Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan”, (Bogor: *Jurnal Karimah Tauhid*, No. 1, III, 2024), hlm. 990

³ Lailatul Muarofah Hanim, & Sa’adatul, Ahlas. “Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa”. (*Jurnal Psikologi*, No. 1, IX, 2020), hlm. 41–48.

menimbulkan gangguan. Gejala kecemasan dapat ditunjukkan melalui dua aspek, yaitu aspek fisik dan psikologis. Secara fisik remaja yang tengah mengalami kecemasan dapat ditandai dengan sakit perut, mual, pusing, dan sulit tidur. Namun, secara psikologis remaja yang tengah mengalami kecemasan dapat ditandai dengan merasa takut yang berlebihan, menangis tanpa sebab, dan sulit untuk konsentrasi.⁴ Penyebab kecemasan pada remaja kini terdapat beberapa macam, diantaranya terdapat tekanan akademik seperti tugas dan ujian sekolah, takut akan kegagalan, perbandingan prestasi dengan teman sebaya, ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri di sekolah, masalah interpersonal, dan faktor genetik. Hal tersebut apabila tidak segera ditangani akan memberikan dampak buruk bagi mereka seperti prestasi belajar menurun, kesulitan berinteraksi sosial, penurunan kemampuan secara kognitif, dan resiko gangguan mental seperti depresi.⁵

Jika kecemasan tersebut bisa diatasi akan memberikan beberapa dampak positif. Pertama, meningkatnya kualitas hidup dimana remaja akan merasa lebih rileks dan nyaman dalam menghadapi kehidupan mendatang. Hal ini dapat berpengaruh pada peningkatan aspek kesehatan fisik dan mental, kenyamanan dalam bersosialisasi, dan merasakan kepuasan hidup. Kedua, terlepas dari kecemasan yang berlebihan remaja mampu melakukan interaksi secara efektif di lingkungan sosialnya, sehingga dapat mengasah keterampilan

⁴ Nurmayanti, R., & Handayani, D. L., "Intervensi Dini Gangguan Kecemasan Pada Anak Pra Sekolah", (*Jurnal Psikologi Udayana*, No. 13, II, 2014. hlm. 48-55.

⁵Gosh. A. & Vadhera, R., *Stress and Coping Among Students*, 2nd Edition (New Delhi: Sage Publications, 2018), hlm, 45.

komunikasi, kolaborasi, dan mampu mengatasi konflik dengan baik. Ketiga, jika remaja yang memiliki tingkat kecemasan menurun maka mereka akan fokus terhadap kegiatan belajarnya, karena mereka akan mudah menyerap materi dan memberikan dampak pada peningkatan prestasi akademik.⁶

Menurut data yang tertulis pada halaman website *Children's Hope Alliance* tentang kecemasan dan depresi pada Generasi Z atau kelompok yang terdiri dari individu yang lahir antara pada tahun 1995 sampai 2010 bahwa bidang akademis juga menduduki peringkat teratas dengan presentase 60% remaja merasakan tekanan dalam meraih nilai yang unggul sehingga dapat masuk di tingkat pendidikan yang lebih tinggi sesuai dengan pilihan yang diinginkan. Oleh karenanya, mereka berlomba-lomba untuk belajar diatas kemampuan yang dimiliki dan menimbulkan stres yang berakibat cemas dalam menghadapi masa yang akan datang.⁷ WHO (*World Health Organization*) memperkirakan bahwa 4% dari populasi dunia saat ini mengalami gangguan kecemasan. Pada tahun 2019, tercatat ada 301 juta orang di dunia yang mengalami gangguan ini sehingga, menjadikannya sebagai gangguan mental yang sering terjadi. Walaupun ada usaha untuk pengobatan yang efektif dalam mengatasi gangguan kecemasan, hanya sekitar 1 dari 4 orang yang membutuhkannya (27,6%) yang mendapatkan perawatan.⁸

⁶ Bamber, M. D. dan Morpeth, R, *Effects Of Anxiety Disorder On Academic Performance In University Students*, (FEBS Open Bio : 2018), hlm. 45-52.

⁷ *Children's Hope Alliance*, "Parenting an Adolescent or Teen With Anxiety and Depression" (North Carolina, Amerika Serikat, 2024)

⁸ *World Health Organization* "Gangguan Kecemasan" (Amerika Serikat, 27 September 2023)

The Conversation Indonesia juga menyebutkan bahwa sekitar 2,45 juta remaja di Indonesia termasuk dalam kategori yang mengalami gangguan mental. Salah satu gangguan yang sering dialami oleh remaja di Indonesia adalah gangguan kecemasan, yang merupakan masalah kesehatan mental paling umum pada remaja berusia 10-17 tahun, dengan prevalensi mencapai 3,7%. Salah satu bentuk permasalahan kecemasan yang dialami oleh remaja di Indonesia adalah cemas terhadap masa depan. Kecemasan terhadap masa depan merupakan sebuah kegelisahan dan kekhawatiran yang dialami oleh remaja dalam menghadapi masa yang akan datang. Remaja pada umumnya sering tergesa-gesa dalam menentukan sebuah pilihan salah satunya dalam memilih jalur pendidikan atau pekerjaan yang akan ditekuninya, bahkan ada yang tidak memiliki perencanaan terlebih dulu. Akibatnya semakin lama semakin tidak puas dengan pilihannya bahkan bisa menimbulkan kekecewaan.⁹

Jika kecemasan terhadap masa depan dirasa menjadi berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental pada seseorang. Seperti stres yang disebabkan oleh pikiran berlebihan tentang hal-hal yang belum pasti, yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami gangguan mental dan kesulitan dalam membedakan antara sesuatu yang hanya dalam pikirannya dengan realitas yang terjadi. Masa remaja seringkali dihantui oleh kecemasan terhadap masa depan dalam pikirannya. Kecemasan tersebut biasanya berupa ekspektasi dan tuntutan keluarga dan akhirnya akan membandingkan diri dengan orang

⁹ Aminah Ellyza Wahdi “Riset: Sebanyak 2,45 juta remaja di Indonesia tergolong sebagai Orang dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)” (Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada 12 Oktober 2022)

lain sebagai tolak ukur sebuah keberhasilan. Selain itu, jika terlalu banyak memikirkan masa depan secara irasional dapat mengarahkan pada *overthinking*.¹⁰

Seseorang yang mengalami kecemasan terhadap masa depan dapat dilihat melalui beberapa tingkatan. Tingkat kecemasan terhadap masa depan dalam kategori ringan, dapat ditandai dengan seseorang memiliki rasa gelisah yang mendorong untuk memilih meningkatkan akademik atau merencanakan sebuah karir. Selanjutnya, tingkat kecemasan terhadap masa depan dalam kategori sedang, dapat ditandai dengan seseorang merasa khawatir sehingga memengaruhi fokus dan produktivitas seseorang. Seperti takut kegagalan akademik atau ketidakpastian karir. Kemudian, tingkat kecemasan terhadap masa depan dalam kategori berat, dapat ditandai dengan seseorang memiliki ketakutan secara intens dalam kegiatan belajar sehingga menimbulkan sakit kepala, jantung berdebar, atau mual. Terakhir, tingkat kecemasan terhadap masa depan dalam kategori ekstrem dapat dikualifikasikan jika seseorang mengalami serangan panik secara tiba-tiba dan ketakutan secara irasional, seperti ketidakmampuan untuk menghadapi ujian akademik atau karir.¹¹

Populernya kecemasan terhadap masa depan juga tidak jauh dari persoalan yang ada di MA Hidayatul Athfal Pekalongan. Berdasarkan wawancara dengan guru BK di MA Hidayatul Athfal Pekalongan yang

¹⁰ Alicia. L. N. Kenali Anticipatory Anxiety, Apakah Kamu Mengalaminya?, (Retrieved from Alinea, 2023).

¹¹ Patuh Ardianto “Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan”. (Semarang: *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* No. 2, IX, 2018) hlm. 88

mengatakan, bahwa sejumlah lima siswa kelas sebelas terindikasi kecemasan terhadap masa depan. Hal ini dibuktikan dengan siswa-siswi mengatakan bahwa merasa gelisah untuk mengambil langkah dalam memilih untuk melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi, atau masuk dalam dunia kerja. Kecemasan tersebut, menurut Spielberger adalah termasuk dalam kecemasan yang ringan dan mampu mendorong untuk meningkatkan akademik atau merencanakan sebuah karir¹². Hal ini dipandang perlu intervensi, sehingga di MA Hidayatul Athfal Pekalongan memberikan program bimbingan salah satunya yaitu bimbingan klasikal. Bimbingan klasikal ini dilakukan melalui teknik *journaling*. Teknik *journaling* ini menggunakan alat tulis pada umumnya, seperti kertas, pensil atau pena.¹³

Pencegahan ini dilakukan melalui penerapan bimbingan klasikal dengan teknik *journaling*, karena menurut Carl Rogers seseorang membutuhkan sedikit pengarahan untuk mengembangkan dan mengintegrasikan *insight* tentang *self* autentik, sehingga meningkatkan kemungkinan keterampilan resolusi masalah yang lebih baik ketika menghadapi isu dan masalah yang akan datang.¹⁴ *Journaling* ini juga mampu mendorong seseorang untuk giat dalam mengembangkan kreatifitas. Baik secara akademik maupun non akademik serta mampu menciptakan sebuah

¹² Spielberger, C. D., & Reheiser, *The Nature and Measurement of Anxiety in Children and Adolescents*, (Pediatric Clinic of North America, 2024), hlm. 767-784

¹³ Mitha Mahda Saputri, S.Ag, Guru Bimbingan dan Konseling MA Hidayatul Athfal Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 12 November 2024.

¹⁴ Ida Fitria, et.al., Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: "Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimen", (Aceh: *Jurnal Psikoislamedia*, No. 1, I, 2016), hlm. 126

kepuasan sesuai dengan norma yang berlaku dalam mengelola cemas. Melalui *coping mechanism* dengan menulis jurnal, emosi seseorang jauh lebih tercurahkan dan cemas pada remaja jauh lebih terkendalikan.¹⁵

Dalam agama Islam, menulis merupakan suatu kegiatan yang dianjurkan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya ayat-ayat Al-Qur'an, salah satunya yaitu surat Al-Qolam ayat 1, sebagai berikut :

نَّ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ

Artinya: Nun, demi kalam dan apa yang mereka tulis (Q.S. Al-Qolam Ayat 2)

Tafsir as-Sa'di / Syaikh Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di, pakar tafsir abad 14 H. Allah Swt bersumpah dengan pena yang merupakan kata benda umum (isim jenis) yang mencakup seluruh macam pena yang dipakai untuk mencatat berbagai disiplin ilmu dan dipakai untuk menulis prosa dan puisi. Pena dan perkataan apa saja yang ditulis dengan pena merupakan salah satu tanda-tanda kebesaran Allah, yang berhak untuk dijadikan obyek sumpah Allah atas terbebasnya Nabi Muhammad dari sifat gila yang dituduhkan pada beliau oleh musuh-musuh beliau. Sumpah Allah ini menafikan sifat gila yang dituduhkan itu karena nikmat dan kebaikan-Nya, karena Dia menganugerahkan akal yang sempurna, pandangan yang arif, dan perkataan yang fasih yang

¹⁵ Islamy, F. A., dkk, "Pengaruh Terapi Psikoanalisis Terhadap Seseorang Yang Mengalami Post Traumatic Setres Disorder", (*Journal Of Counseling and Education*, No. 2, III, 2022), hlm. 58

merupakan hal terbaik yang ditulis pena dan dicatat oleh manusia. Itulah kebahagiaan di dunia.

Hal tersebut dapat kita pahami bahwa dengan menulis kita dapat menikmati tanda-tanda kebesaran Allah Swt. Sisi lain, jika dilihat dari sudut pandang mencegah dampak buruknya penyakit mental, menulis sangat penting dilakukan untuk menghindari gangguan psikologis salah satunya yaitu kecemasan. Pencegahan ini dilakukan salah satunya melalui teknik *journaling* oleh siswa MA Hidayatul Athfal dalam mengekspresikan emosi yang dapat mencegah timbulnya rasa cemas secara berlebihan.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk mengangkat isu ini dengan judul “Bimbingan Klasikal Melalui Teknik *Journaling* untuk Mencegah Kecemasan Terhadap Masa Depan pada Siswa di MA Hidayatul Athfal Pekalongan.”. Peneliti merumuskan bahwa bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* untuk mencegah kecemasan terhadap masa depan pada siswa di MA Hidayatul Athfal Pekalongan penting dilakukan untuk membantu mereka dalam mencegah dan mengurangi kecemasan pada siswa. Bimbingan klasikal tersebut memberikan pengajaran-pengajaran dan melatih keterampilan menulis pada siswa di MA Hidayatul Athfal sesuai dengan ajaran agama Islam dalam mengelola kesehatan mental. Hasil dari kegiatan tersebut diharapkan mampu memberikan dorongan pada siswa dalam mempersiapkan diri menghadapi masa depan dengan penuh percaya diri.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi kecemasan terhadap masa depan pada siswa di MA Hidayatul Athfal?
2. Bagaimana pelaksanaan bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* untuk mencegah kecemasan terhadap masa depan pada siswa di MA Hidayatul Athfal?

C. Tujuan

1. Untuk menjelaskan kondisi kecemasan terhadap masa depan pada siswa di MA Hidayatul Athfal
2. Untuk menjelaskan pelaksanaan bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* untuk mencegah kecemasan terhadap masa depan pada siswa di MA Hidayatul Athfal

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui penelitian yang telah dilakukan, penulis berharap hasilnya dapat memberikan kontribusi tambahan pengetahuan teoritis yang baru pada pengembangan teori dan praktik bimbingan klasikal dalam konteks penggunaan teknik *journaling* khususnya dalam mengatasi kecemasan terhadap masa depan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas literatur yang berhubungan dengan *journaling* dalam upaya pencegahan dan pengelolaan kecemasan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai referensi untuk evaluasi serta memberikan panduan bagi para guru BK dan pembimbing dalam melaksanakan bimbingan klasikal guna mencegah kecemasan terhadap masa depan siswa di MA Hidayatul Athfal.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* untuk mencegah kecemasan terhadap masa depan siswa di MA Hidayatul Athfal. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya di masa depan, baik oleh peneliti itu sendiri maupun oleh peneliti lain yang tertarik pada topik serupa.

c. Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan siswa dapat meningkatkan keterampilan menulis yang bermanfaat untuk tugas akademik dan komunikasi masa depan. Selain itu, siswa mampu belajar mengenali dan memahami perasaan serta pikiran dalam mengambil keputusan untuk masa yang akan datang.

E. Tinjauan Pustaka

1. Analisis Teori

a. Bimbingan Klasikal Melalui Teknik *Journaling*

Crow & Crow mendefinisikan bimbingan sebagai bentuk dukungan yang diberikan oleh seseorang baik wanita maupun pria dengan pengalaman yang baik, yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok dengan tujuan untuk perbaikan diri atau hidupnya. Dari pengertian tersebut dapat diketahui bahwa tujuan utama dilakukannya bimbingan adalah untuk membantu mereka dalam mengelola kehidupan pribadi, memahami diri sendiri, mengambil keputusan, dan bertanggung jawab terhadap tantangan yang dihadapi. Lebih lanjut, salah satu metode dalam sebuah bimbingan adalah bimbingan klasikal. Makhfirah dan Wiryono Nuryono mengutarakan pendapatnya mengenai bimbingan klasikal. Bimbingan ini merupakan metode bimbingan yang dilakukan oleh guru bimbingan kepada murid secara berkelompok di dalam kelas.¹⁶

Menurut Gelther dan Clark, bimbingan klasikal (*classroom guidance*) adalah salah satu elemen penting yang perlu dimasukkan dalam kurikulum bimbingan, dengan proporsi sekitar 25% hingga 35%. Layanan bimbingan klasikal dianggap sangat efektif untuk mengidentifikasi siswa yang membutuhkan bantuan. Selain itu, layanan ini juga merupakan cara yang tepat bagi guru bimbingan dan

¹⁶ Prayitno, dan Erman Amti, “*Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*”, Edisi Revisi (Jakarta: Rineka Cipta, 2019), hlm 94

konseling atau konselor untuk menyampaikan informasi kepada siswa mengenai berbagai program yang tersedia di sekolah, seperti program pendidikan lanjutan dan keterampilan belajar.¹⁷

Bimbingan klasikal merupakan metode bimbingan lain yang berfokus pada berbagai layanan, seperti layanan utama, layanan peminatan dan layanan perencanaan. Bimbingan klasikal ini bertujuan untuk pencegahan, pengembangan, dan pemeliharaan yang dilakukan oleh konseli kepada murid saat proses bimbingan berlangsung. Kehadiran bimbingan klasikal sangat dibutuhkan. Waktu bimbingan ini dilaksanakan di dalam kelas dengan rentang pelaksanaan rutin setiap minggu. Bimbingan ini diperuntukan untuk murid sekolah melalui metode bimbingan yang informatif dengan memberikan dukungan positif yang berdampak baik bagi para murid. Sesi konseling pada bimbingan ini biasanya diisi oleh masalah-masalah umum yang dapat dialami oleh setiap murid dan bukan masalah pribadi murid.¹⁸

Secara umum, tujuan layanan bimbingan klasikal adalah untuk memberikan bantuan kepada peserta didik dalam mengetahui secara baik diri mereka sendiri, mencapai keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan tindakan, serta

¹⁷ Muh, Farozin. "Pengembangan Model Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP". (Yogyakarta : *Jurnal Cakrawala Pendidikan FIP Universitas Negeri Yogyakarta*, No. 1, XXXI, 2022). hlm 145

¹⁸Yohanes. "Efektivitas Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Layanan Bimbingan Klasikal Kolaboratif dengan Pendekatan Experimental Learning untuk Meningkatkan Karakter Bela Rasa (Compassion)". *Skripsi*, (Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2022). hlm 39

mendukung perkembangan mereka dalam aspek pribadi, sosial, akademik, dan karir. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memfasilitasi siswa agar mereka bisa beradaptasi dalam lingkungannya. Hubungan yang baik tercipta dari pribadi yang baik, Tohirin berpendapat bahwa bimbingan klasikal dapat menjadi arahan positif yang diterima peserta didik agar dapat berinteraksi secara efektif dalam sebuah hubungan dalam lingkungan sekitar. Di sisi lain, bimbingan ini bertujuan untuk membantu peserta didik agar dapat berinteraksi dan beradaptasi dalam lingkungan sosial, dengan menjadi hubungan positif di tengah-tengah pergaulannya.¹⁹

Siwabesy dan Hastuti, menjelaskan bahwa tujuan dari pelaksanaan layanan ini ialah untuk memberikan dukungan bagi para siswa dalam berbagai aspek pengembangan dirinya, seperti aspek pribadi, aspek sosial, aspek belajar, dan aspek karir. Tujuan ini sejalan dengan pandangan yang diungkapkan oleh Makhrifah dan Wiryo Nuryono, yang menyatakan bahwa kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan suasana baru yang dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan mereka atau menyelesaikan tugas-tugas perkembangan, sehingga siswa dapat mencapai tujuan pendidikan dengan optimal.²⁰

¹⁹ Dhea, Febrita. "Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Audio Visual terhadap Hubungan Sosial Teman Sebaya Siswa di Kelas VII di SMPN 4", *Skripsi*, (Kota Bengkulu, Universitas Bengkulu, 2014). hlm. 14

²⁰Yohanes. "Efektivitas Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Layanan Bimbingan Klasikal Kolaboratif dengan Pendekatan Experimental Learning untuk Meningkatkan Karakter Bela Rasa (Compassion)". *Skripsi*, (Yogyakarta : Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2022). hlm 40

Begitu pula dengan teknik *Journaling*, yaitu metode yang dinilai efektif bagi konseli untuk mengungkapkan dan mengekspresikan pikiran, perasaan, serta kebutuhan yang biasanya tersembunyi di dalam diri mereka. Metode *journaling* ini memiliki perbedaan dengan catatan harian biasa yakni metode ini adalah sebuah terapi yang mengintegrasikan penulisan ke dalam sesi konseling dan dibagikan secara terbuka dengan konselor, dan menjadi sebuah dorongan dalam proses konseling. Metode tersebut membantu konseli agar fokus terhadap kegiatan konseling yang tengah berjalan, meskipun keberadaan konseli tengah tidak berada dalam sesi konseling.²¹

M.E. Young mengatakan bahwa, penerapan metode *journaling* dilakukan oleh konselor pada konseli untuk menulis selama proses konseling, terkadang bahkan setiap hari selama sesi tersebut berlangsung. Konseli dapat menuliskan berbagai hal yang mereka harapkan, konselor akan menetapkan topik tertentu untuk membantu fokus tujuan konseli. *Journaling* adalah metode yang diterapkan dalam proses konseling dengan tujuan membimbing konseli mengenali pikiran dan perilaku yang menjadi masalah. Pada umumnya konseli memahami bahwa tidak semua hal berjalan dengan baik dalam hidup mereka, dan sering kali mereka kesulitan

²¹ Agustriyana, Nur Astuti. 2017. "Fully Human Being pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas". (Semarang: *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, No. 1, II, 2017), hlm. 9-11.

untuk mengenali atau menjelaskan faktor-faktor yang berkontribusi pada masalah yang mereka hadapi. Jika *journaling* diterapkan dengan efektif, teknik ini dapat membantu konseli menyadari permasalahan mereka dan memberikan wawasan baru mengenai situasi yang dihadapi.²²

Journaling menyuguhkan sebuah peluang untuk siswa dalam mencurahkan kondisi diri melalui tulisan, yang serupa dengan ekspresi verbal, sehingga mereka dapat mengungkapkan perasaan dan pikiran yang ada di dalam diri mereka secara maksimal. Tulisan siswa harus dijamin privasinya oleh konselor. Pelaksanaan metode *journaling* bisa diawali dengan memberikan kegiatan untuk menulis secara bebas tanpa arahan hingga menggunakan lembar kerja yang sistematis. M.E. Young merekomendasikan agar *journaling* dilakukan rutin setiap harinya dengan metode yang disepakati Bersama antara konselor dan peserta didik yang disesuaikan dengan keperluan masing-masing. Langkah-langkah dalam proses tugas ini meliputi:

- a. Memberikan penjelasan mengenai maksud dan isi tugas.
- b. Konselor berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.

²² [Michael Young](#), 2013, On the powers of powerful knowledge, Vol.] 1 : hal. 229-250

- c. Mengevaluasi kemajuan penulisan jurnal yang dilakukan oleh peserta didik dengan melibatkan mereka dalam diskusi pembuatan jurnal.
- d. Memberikan motivasi kepada konseli dan menyesuaikan program kegiatan bila diperlukan.

Jadi, bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* adalah bimbingan yang dilakukan oleh guru BK kepada murid secara berkelompok dalam kelas melalui teknik menulis untuk membantu siswa mengenali diri mereka, mencapai keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan tindakan, serta mendukung perkembangan pribadi, sosial, akademik, dan karir. Bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* juga mampu memberikan wawasan baru terkait dengan situasi yang perlu dihadapi.

b. Kecemasan Terhadap Masa Depan

Menurut Freud, kecemasan adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan, disertai dengan gejala fisik yang memberi sinyal kepada individu tentang kemungkinan adanya ancaman. Meskipun perasaan tidak nyaman ini sering kali tidak jelas dan sulit dikenali secara spesifik, kecemasan tersebut selalu dapat dirasakan.²³ Nevid juga berpendapat jika kecemasan (*anxietas*) merupakan sebuah keadaan perasaan was-was atau kekhawatiran

²³ Anggota IKAPI, "Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud" (Edisi Revisi Yogyakarta: Kanisius, 2018),87

yang menandakan apabila ada sesuatu yang tidak baik akan segera terjadi.²⁴ Syamsu Yusuf dan Nurikhsan beranggapan bahwa kecemasan lazimnya merupakan respon individu yang muncul sebagai tanggapan terhadap ancaman (*threat*) yang tabu. Ancaman diartikan sebagai berbagai jenis rangsangan yang menyebabkan otak memicu perasaan takut, keraguan, kecemasan, atau ketidakberdayaan secara umum.²⁵ Berdasarkan berbagai definisi kecemasan menurut pendapat para ahli, dapat disimpulkan jika kecemasan adalah salah satu jenis emosi yang ditandai dengan perasaan khawatir yang berlebihan, ketegangan, dan kewaspadaan yang tinggi dalam menghadapi situasi yang dirasakan mengancam tanpa adanya objek yang jelas.

2. Penelitian yang Relevan

Penelitian tentang “Bimbingan Klasikal Melalui Teknik *Journaling* Untuk Mencegah Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Siswa Di MA Hidayatul Athfal Pekalongan” belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya . Meskipun demikian terdapat hasil penelitian oleh peneliti terdahulu yang memiliki relevansi dengan penelitian ini. Berikut adalah hasil dari penelitian tersebut.

Pertama, berdasarkan jurnal berjudul "Pengembangan Model Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa

²⁴ Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* Edisi Keenam, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2018), 163.

²⁵ Eric Jensen, “*Brain Based Learning Edisi Revisi (Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak)*”. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 372.

SMP" oleh Muh. Farozin (FIP Universitas Negeri Yogyakarta), terdapat beberapa hasil penting dari penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk menumbuhkan semangat dan motivasi belajar siswa SMP di Kulon Progo, Yogyakarta melalui kegiatan bimbingan klasikal, serta untuk mengevaluasi efektivitas model tersebut. Metode yang digunakan adalah pendekatan Research and Development, yang terdiri dari beberapa tahap, termasuk studi pendahuluan, pengembangan model, dan validasi model. Subjek penelitian melibatkan siswa dan guru bimbingan di SMP di Kulon Progo. Hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa kondisi motivasi belajar siswa dan pelaksanaan bimbingan klasikal di SMP secara umum masih perlu ditingkatkan. Model bimbingan klasikal yang dikembangkan berfokus pada peningkatan motivasi belajar siswa melalui intervensi edukatif yang terstruktur. Sebanyak 44,99% dalam pengujian efektivitas terhadap bimbingan klasikal yang terbukti berjalan efektif dalam proses meningkatkan motivasi belajar siswa. Penelitian ini dianggap memberikan kontribusi kebaruan karena metode bimbingan klasikal yang ditujukan kepada siswa SMP memberikan dampak positif dalam meningkatkan motivasi belajar mereka.

Penelitian di atas memiliki persamaan yaitu terletak pada keduanya menggunakan bimbingan klasikal di lingkungan sekolah. Perbedaannya terletak pada subjek, di mana penelitian sebelumnya fokus pada pengembangan bimbingan klasikal untuk meningkatkan

motivasi belajar siswa SMP. Berbeda dengan penulis akan melakukan penelitian pada bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* untuk mencegah kecemasan terhadap masa depan di tingkat SMA atau sederajat. Metode yang digunakan oleh keduanya juga berbeda, penelitian terdahulu tidak melalui melalui metode menulis dan penulis akan melakukan penelitian yang menggunakan metode menulis jurnal.

Kedua, jurnal berjudul "Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional" oleh Laila Fida Nabihah Solehah membahas tentang berbagai faktor yang menyebabkan kecemasan siswa saat menghadapi ujian nasional. Secara umum, jurnal ini menjelaskan hakikat kecemasan, termasuk definisi, proses timbulnya, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Penelitian ini melakukan studi pendahuluan untuk mengidentifikasi penyebab terjadinya kecemasan yang dialami oleh siswa SMA Negeri 19 Jakarta Barat. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami secara mendalam penyebab kecemasan yang dialami para siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti ialah deskriptif, dengan data yang diperoleh dari hasil kuesioner. Data tersebut kemudian diolah dengan menggunakan analisis persentase. Hasil penelitian ini mengidentifikasi beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan siswa, seperti kebijakan standar nilai kelulusan, kekhawatiran tidak memenuhi standar tersebut, kemungkinan gagal,

dan dampak dari kegagalan. Selain itu, pembaruan yang diusulkan dalam jurnal ini adalah agar pihak sekolah memberikan pelatihan bimbingan positif melalui guru pembimbing dan layanan konseling untuk mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi ujian nasional.

Penelitian di atas terdapat persamaan dan perbedaan yang terletak pada pendekatan dan tujuan penelitian. Persamaanya secara garis besar terletak pada kecemasan. Namun, perbedaannya terletak pada pendekatan yakni tidak menggunakan metode *journaling*. Adapun penelitian yang akan dilakukan melalui teknik *journaling*. Berdasarkan tujuan penelitian juga memiliki perbedaan yakni penelitian terdahulu bertujuan untuk mengidentifikasi, sedangkan penelitian yang akan dilakukan untuk mencegah kecemasan.

Ketiga, jurnal ini berjudul "Perancangan Journaling KIT Sebagai Media Untuk Membantu Mengelola Cemas Pada Remaja" oleh Zhafirah Yumma Ashil dan Muhammad Rusdi Tanjung. Jurnal ini membahas tentang perancangan sebuah media yang disebut Journaling Kit "Melangkah Tenang" sebagai upaya untuk membantu remaja dalam mengelola kecemasan mereka melalui terapi menulis ekspresif (*journaling*). *Journaling* Kit ini dirancang untuk mencakup buku panduan *journaling*, alat tulis, bahan kreasi, serta memudahkan remaja dalam melakukan aktivitas kreatif saat *journaling*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memfasilitasi remaja dalam meregulasi

emosi mereka secara bebas melalui refleksi diri, relaksasi, dan pemahaman diri yang lebih dalam melalui kegiatan menulis dan seni.

Dengan demikian, diharapkan remaja dapat membentuk pola pikir yang lebih adaptif untuk mencegah gangguan kecemasan yang berlebihan. Metode penelitian yang diterapkan adalah metode campuran (*mixed methods*), yang mencakup wawancara, observasi, dan distribusi kuesioner. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode 5W+1H. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Journaling Kit* dapat membantu remaja dalam mengelola kecemasan mereka melalui penerapan terapi psikologi seperti *journaling*. Melalui uji coba kepada responden, media ini dinilai sangat membantu mengelola rasa cemas remaja. Pembaruan pada jurnal Pada jurnal berikutnya, diharapkan ada penambahan literatur terbaru dan pembahasan lebih mendalam terkait manfaat psikologis *journaling* bagi remaja. Evaluasi terhadap penggunaan *journaling kit* juga dapat diperdalam untuk menguji efektivitasnya secara klinis.

Penelitian di atas memiliki persamaan yang terletak pada fokus pembahasan yang secara umum membahas penggunaan teknik *journaling* sebagai pendekatan utama untuk mengelola kecemasan. Sementara itu, perbedaannya terletak pada subjek penelitian; penelitian sebelumnya berfokus pada remaja secara umum, sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih spesifik pada siswa di lingkungan sekolah.

Keempat, jurnal ini berjudul "*Journaling Therapy* Dalam Mengatasi Strees Guru Bimbingan dan Konseling SMK Di Kabupaten Bogor" oleh Neng Triyaningsih dkk. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan dukungan kepada guru Bimbingan dan Konseling di SMK Kabupaten Bogor untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan melalui kegiatan *Journaling Therapy* guna mengatasi rasa strees yang disebabkan oleh tekanan kerja maupun masalah pribadi. Metode penelitian yang diterapkan adalah pendekatan kualitatif deskriptif, yaitu mendeskripsikan gambaran stres pada guru BK SMK di Bogor dan bagaimana *journaling therapy* dalam mengatasi stresnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah triangulasi dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil wawancara sebelum *journaling therapy* menunjukkan 80% peserta mengalami stres normal, 13% stres ringan, dan 6% stres sedang. Setelah *journaling therapy*, hasil wawancara menunjukkan kondisi kesehatan mental yang membaik dimana peserta mampu mengelola gejala stresnya. Pembaruan pada jurnal ini adalah penelitian sebelumnya belum banyak mengkaji *journaling therapy* untuk mengatasi stres pada guru BK SMK. Oleh karenanya, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang manfaat *journaling therapy* bagi guru BK SMK dalam mengelola stres akibat beban kerja dan masalah pribadi.

Penelitian di atas memiliki kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Secara garis besar persamaannya

adalah keduanya membahas tentang penggunaan teknik *journaling*. Namun perbedaannya terletak pada subjek, tujuan, metode, dan konteks penelian. Penelitian terdahulu berfokus pada guru bimbingan dan konseling di SMK Bogor, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada mencegah kecemasan terhadap masa depan pada siswa MA atau sederajat.

3. Kerangka Berpikir

Kecemasan terhadap masa depan merupakan respon alami yang dirasakan oleh semua orang termasuk remaja. Kondisi kecemasan terhadap masa depan menurut Spielberger dapat ditandai oleh empat tingkatan, yaitu ringan yang ditandai dengan merasa gelisah, sedang yang ditandai dengan khawatir, berat yang ditandai dengan merasa takut, dan ekstrem yang ditandai dengan serangan panik.²⁶ Berdasarkan penjelasan dari guru BK di MA Hidayatul Athfal, kecemasan terhadap masa depan dialami oleh siswa kelas sebelas dalam kategori ringan, yang ditandai dengan gelisah untuk mengambil langkah dalam memilih untuk melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi atau masuk dalam dunia kerja.²⁷ Hal tersebut dipandang perlu dilakukan intervensi melalui program bimbingan klasikal melalui teknik *journaling*. Bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* ini penting dilakukan untuk mengekspresikan diri melalui tulisan dalam mencegah

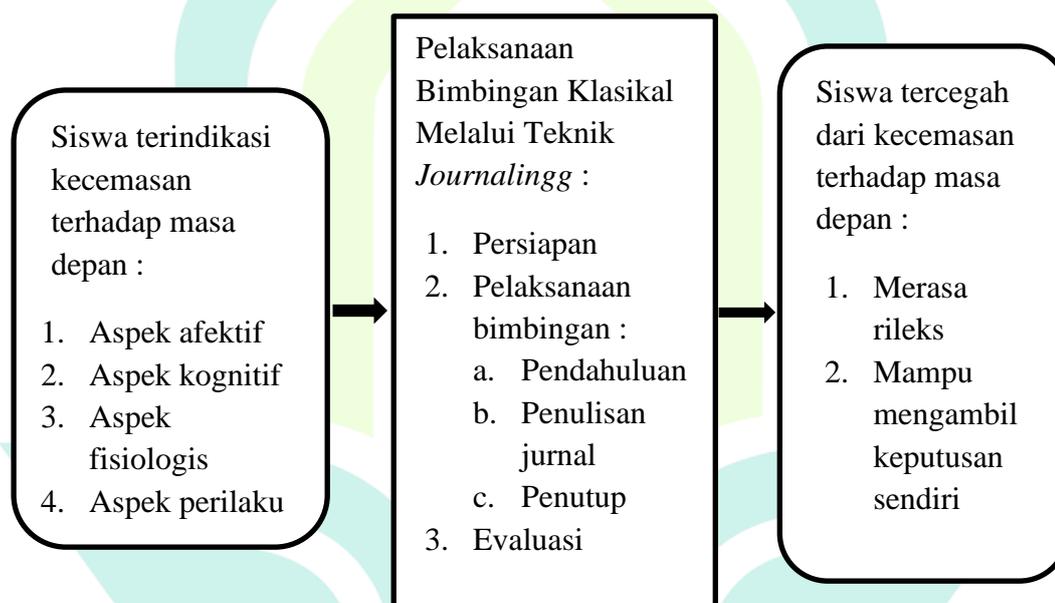
²⁶ Spielberger, C. D., & Reheiser, *The Nature and Measurement of Anxiety in Children and Adolescents*, (Pediatric Clinic of North America, 2024), hlm. 767-784

²⁷ Mitha Mahda Saputri, S.Ag, Guru Bimbingan dan Konseling MA Hidayatul Athfal Pekalongan, Wawancara Pribadi, Pekalongan, 12 November 2024.

kecemasan terhadap masa depan. Setelah selesai dilakukannya intervensi tersebut, penting dilakukan evaluasi setiap empat minggu sekali untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa. Upaya tersebut menunjukkan bahwa siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan tercegah dari kecemasan terhadap masa depan yang ditandai dengan pengurangan gejala kecemasan seperti rileks dan mampu mengambil keputusan.

Bagan 1.1

Kerangka Berpikir



F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan studi lapangan dengan pendekatan kualitatif, yang menggambarkan berbagai variabel terkait masalah tanpa mempertimbangkan hubungan antar variabel tersebut. Pendekatan ini digunakan untuk mengeksplorasi dan mengklarifikasi fenomena atau

kenyataan sosial. Penelitian kualitatif berlandaskan filosofi postpositivisme, karena dilakukan dalam kondisi objek yang alami (berlawanan dengan eksperimen), dengan peneliti sebagai instrumen utama. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi (kombinasi), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna daripada generalisasi.²⁸

Penelitian ini mengadopsi pendekatan fenomenologi dalam metode kualitatif. Penelitian fenomenologi berfokus pada pemahaman yang muncul dari kesadaran atau cara individu menginterpretasikan suatu objek atau peristiwa dengan kesadaran penuh. Menurut Creswell, fenomenologi adalah pendekatan penelitian yang mengeksplorasi pengalaman manusia terkait fenomena tertentu. Melalui proses ini, peneliti menggambarkan gejala yang timbul dari pengalaman subjek.²⁹ Sesuai dengan judul “Bimbingan Klasikal Melalui Teknik *Journaling* Untuk Mencegah Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Siswa di MA Hidayatul Athfal Pekalongan” yang bertujuan memberikan gambaran serta memaparkan tentang bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* untuk mencegah kecemasan terhadap masa depan.

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Edisi ke-31 (Bandung: Alfabeta, Cet. Ke 13, 2021), hal 143.

²⁹ Jonathan A. Smith, *Psikologi Kualitatif : Panduan Praktis Metode Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), 11.

2. Sumber Data

a) Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah informasi yang diperoleh langsung dari objek yang diteliti. Dalam penelitian ini, sumber primer terdiri dari data utama yang diperoleh melalui wawancara dengan informan, termasuk guru bimbingan konseling dan lima siswa kelas sebelas, untuk mengetahui tingkat kecemasan mereka.

b) Sumber Data Sekunder

Penelitian ini memanfaatkan data sekunder sebagai tambahan untuk data primer, yang diperoleh melalui literatur seperti buku, skripsi, jurnal, artikel, media sosial, dan sumber lain yang relevan dengan topik penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat yang dipilih untuk mendukung proses penelitian. Tujuannya adalah untuk membuat kegiatan menjadi lebih terstruktur. Dalam penelitian ini, beberapa teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain :

a) Wawancara

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan guru BK dan lima siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan yang terindikasi kecemasan terhadap masa depan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan data yang relevan terkait kondisi kecemasan dan pelaksanaan bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* dalam mencegah

kecemasan terhadap masa depan di MA Hidayatul Athfal Pekalongan. Peneliti berfokus pada garis besar pertanyaan yang akan ditanyakan untuk memenuhi kebutuhan data dalam penelitian.

b) Observasi

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengamatan langsung untuk melihat bagaimana bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* dilakukan di MA Hidayatul Athfal Pekalongan dan bagaimana keadaan kecemasan siswa. Tujuannya adalah untuk memahami secara sistematis cara pelaksanaan bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* tersebut di MA Hidayatul Athfal Pekalongan. Sehingga dapat menghasilkan suatu Kesimpulan.

c) Dokumentasi

Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan dokumen-dokumen pendukung yang relevan dari berbagai sumber informasi. Dalam hal ini, peneliti mengumpulkan sejumlah data dari lapangan, termasuk file digital mengenai profil sekolah, sejarah, lokasi geografis, serta foto-foto yang diambil selama pelaksanaan bimbingan klasikal melalui teknik *journaling*, dan foto-foto tambahan yang mendukung hasil penelitian.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses pengumpulan informasi yang melibatkan pengorganisasian data secara terstruktur, serta menjelaskan, menyusun, dan memilih informasi penting dari berbagai sumber, seperti

wawancara, catatan lapangan, dan dokumen, untuk menghasilkan kesimpulan yang dapat disampaikan kepada pihak lain.³⁰ Penerapan analisis data yang dilakukan adalah analisis Miles dan Huberman, yang menyatakan bahwa proses analisis data kualitatif berlangsung secara interaktif dan terus-menerus hingga data dianggap cukup, sehingga mencapai titik kejenuhan. Komponen dalam analisis data mencakup:³¹

a) Reduksi Data (*Data Reduction*)

Reduksi data adalah upaya untuk merangkum, memilih informasi yang penting, dan mengidentifikasi tema atau pola tertentu. Dengan demikian, data yang sudah direduksi memberikan gambaran yang lebih jelas, memudahkan peneliti dalam mengumpulkan data selanjutnya, dan memungkinkan pencarian data yang diperlukan.³² Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data dari lapangan dan menyaring data yang relevan dengan rumusan masalah. Tujuannya adalah untuk memahami kondisi kecemasan mengenai masa depan di MA Hidayatul Athfal Pekalongan dan pelaksanaan bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* untuk mencegah kecemasan terhadap masa depan di MA Hidayatul Athfal Pekalongan.

³⁰ Jonathan A. Smith, *Psikologi Kualitatif : Panduan Praktis Metode Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), hlm. 246.

³¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Edisi ke-31 (Bandung: Alfabeta, Cet. Ke 13, 2021), hlm. 247.

³² Jonathan A. Smith, *Psikologi Kualitatif : Panduan Praktis Metode Riset*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022), hlm. 248.

b) Penyajian Data (*Display Data*)

Penyajian data penelitian secara kualitatif dilakukan dalam berbagai format, seperti penjelasan singkat, diagram, hubungan antar kategori, flowchart, dan bentuk lainnya. Maka tahap ini, peneliti diharapkan dapat menyajikan data yang berhubungan dengan tingkat kecemasan tentang masa depan di MA Hidayatul Athfal Pekalongan, serta pelaksanaan bimbingan klasikal menggunakan teknik *journaling* untuk mengurangi kecemasan terkait masa depan di institusi tersebut.

c) Penarikan Kesimpulan (*Drawing and Verifying Conclusion*)

Kesimpulan sementara bersifat tentatif, sehingga dapat berubah ketika tidak ditemukan bukti yang kuat dalam mendukung proses pengumpulan data selanjutnya. Akan tetapi, jika kesimpulan sementara mendapatkan dukungan melalui bukti yang sah dan konsisten ketika peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data, maka kesimpulan itu akan menjadi dapat dipercaya. Sehingga pada tahap ini, peneliti akan memberikan jawaban dengan menarik kesimpulan atas rumusan masalah secara tegas, terkait kondisi kecemasan tentang masa depan di MA Hidayatul Athfal Pekalongan dan pelaksanaan bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* untuk mengurangi kecemasan terhadap masa depan di daerah tersebut.

G. Sistematika Penulisan

Penulis merancang kepenulisan secara sistematis supaya mempermudah untuk mendapatkan sebuah pemahaman, serta permasalahan yang diangkat dapat lebih mudah untuk dimengerti, dengan struktur penulisan sebagai berikut:

Bab I merupakan bagian pendahuluan. Dalam bab ini disertakan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, serta sistematika penulisan skripsi.

Bab II merupakan landasan teori. Pada bab ini, penulis membahas mengenai bimbingan klasikal, *journaling*, dan siswa yang menunjukkan indikasi kecemasan terkait masa depan.

Bab III berisi gambaran umum dan hasil penelitian. Pada bab ini terdapat penjelasan mengenai gambaran umum tentang MA Hidayatul Athfal Pekalongan. Hasil penelitian, memuat kondisi kecemasan terhadap masa depan pada siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan, dan pelaksanaan bimbingan klasikal melalui teknik *journaling* untuk mencegah kecemasan terhadap masa depan pada siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan.

Bab IV merupakan bagian yang menyajikan hasil penelitian. Dalam bab ini, penulis menganalisis kondisi kecemasan yang dialami siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan terkait masa depan, serta bagaimana pelaksanaan bimbingan klasikal dengan teknik *journaling* dapat membantu mencegah kecemasan tersebut pada siswa MA Hidayatul Athfal.

Bab V merupakan bagian penutup yang berisi kesimpulan dan saran

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Bimbingan Klasikal Melalui Teknik *Journaling* untuk Mencegah Kecemasan terhadap Masa Depan pada Siswa di MA Hidayatul Athfal Pekalongan," dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kondisi Kecemasan Siswa terhadap Masa Depan Siswa di MA Hidayatul Athfal Pekalongan menunjukkan tingkat kecemasan yang bervariasi. Sebagian besar siswa mengalami kecemasan ringan hingga sedang, ditandai dengan rasa gelisah, khawatir, dan kebingungan dalam mengambil keputusan untuk melanjutkan pendidikan atau memasuki dunia kerja. Faktor yang mempengaruhi kecemasan ini meliputi tekanan akademik, ketidakpastian ekonomi, harapan keluarga, serta kurangnya informasi mengenai pilihan karir.
2. Pelaksanaan Bimbingan Klasikal melalui Teknik *Journaling* Bimbingan klasikal yang dilaksanakan minimal 3 kali berturut-turut melalui teknik *journaling* di MA Hidayatul Athfal Pekalongan, terbukti efektif dalam membantu siswa mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka. Teknik ini memberikan ruang bagi siswa untuk merenungkan tujuan hidup, merumuskan rencana masa depan, serta mengelola kecemasan secara mandiri. Proses bimbingan ini melibatkan beberapa tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan umpan balik yang dilakukan secara terstruktur

untuk mengukur tingkat keberhasilan program. Adapun kondisi setelah dilakukannya bimbingan klasikal melalui teknik *journaling*, kecemasan siswa MA Hidayatul Athfal Pekalongan menjadi berkurang. Hal ini ditandai dengan siswa mampu mengambil keputusan secara mandiri dan mampu untuk mengelola emosi, sehingga bisa fokus pada pencapaian tujuan pada siswa.

B. Saran

1. Bagi Pihak Sekolah diharapkan dapat terus mendukung pelaksanaan bimbingan klasikal melalui teknik *journaling*, sebagai bagian dari program pengembangan diri siswa. Selain itu, sekolah sebaiknya menyediakan lebih banyak sumber informasi mengenai pilihan karir dan pendidikan tinggi untuk membantu siswa merencanakan masa depan mereka dengan lebih baik.
2. Bagi Guru Bimbingan Konseling perlu meningkatkan keterampilan dalam membimbing siswa melalui teknik *journaling*, dan secara konsisten melakukan evaluasi untuk memahami kebutuhan siswa. Penting untuk menciptakan suasana yang mendukung, agar siswa merasa nyaman dalam mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka.
3. Bagi Siswa Siswa disarankan untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan *journaling*, sebagai upaya untuk memahami diri sendiri, mengelola kecemasan, dan merencanakan masa depan secara lebih terarah. Selain itu,

siswa perlu lebih banyak mencari informasi mengenai jalur pendidikan dan karir yang sesuai dengan minat dan bakat mereka.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya dapat memperluas cakupan penelitian ini dengan mengkaji teknik *journaling* pada kelompok siswa yang lebih besar atau dalam konteks pendidikan yang berbeda. Selain itu, penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas teknik *journaling* dalam jangka panjang juga penting untuk dilakukan.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, Nur Astuti. 2017. "Fully Human Being pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas". *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*. Vol 2 (1)
- Alicia. L. N. 2023. Kenali Anticipatory Anxiety, Apakah Kamu Mengalaminya?, Retrieved from Alinea
- Ananda Putri Sherlina. 2024. "Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dalam Menghadapi Masa Depan", *Karimah Tauhid*, Volume 3 Nomor 1.
- Anden Agung N, dkk, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia Vol. 4, No. 2, Oktober 2019*
- Bamber, M. D. dan Morpeth, R. 2018. *Effects Of Anxiety Disorder On Academic Performance In University Students*, FEBS Open Bio.
- Dhea, Febrita. 2014. Pengaruh Layanan Bimbingan Klasikal Menggunakan Media Audio Visual terhadap Hubungan Sosial Teman Sebaya Siswa di Kelas VII di SMPN 4 Kota Bengkulu. Universitas Bengkulu: Bengkulu.
- Ediana Kurniawati. "Kenali Jenis Gangguan Cemas Yang Mengancam Kesehatan Jiwa". (Yogyakarta: ISIMRS Sardjito 28 Agustus 2019)
- Eric Jensen. 2017. *Brain Based Learning Edisi Revisi (Pembelajaran Berbasis Kemampuan Otak)* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Gosh. A. & Vadhera, R.,. 2018. *Stress and Coping Among Students*, 2nd Edition . New Delhi: Sage Publications
- Ilham Choirul Anwar. 2023. *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia*, Tirto. Id, 10 Oktober
- Inisial A, Wawancara Kelas 11 IPA, Pekalongan, 14 April 2025
- Inisial M, Wawancara Kelas 11 IPA, Pekalongan, 14 April 2025
- Inisial N, Wawancara Kelas 11 IPA, Pekalongan, 14 April 2025
- Inisial R, Wawancara Kelas 11 IPS, Pekalongan, 14 April 2025
- Inisial Z, Wawancara Kelas 11 IPS, Pekalongan, 14 April 2025
- Islamy, F. A., dkk, *Journal Of Counseling and Education Pengaruh Terapi Psikoanalisis Terhadap Seseorang Yang Mengalami Post Traumatic Setres Disorder*, Vol 3, 2022

- Jeffrey S. Nevid,. 2018. Psikologi Abnormal Edisi Keenam, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Jakarta: Erlangga
- Jonathan A. Smith,. 2022. *Psikologi Kualitatif : Panduan Praktis Metode Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Lailatul Muarofah Hanim, & Sa'adatul Ahlas. 2020. "Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa". *Jurnal Penelitian Psikologi*, Volume 11 No. 1
- Muh, Farozin. Pengembangan Model Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa SMP. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. Volume 31 Nomer 1. (FIP Universitas Negeri Yogyakarta : Yogyakarta).
- Muhibbinsyah. 2022 . *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru* Edisi Revisi, Bandung : PT. Rosdakarya.
- Nurmayanti, R., & Handayani, D. L.,.2014. Intervensi Dini Gangguan Kecemasan Pada Anak Pra Sekolah, *Jurnal Psikologi Udayana*
- O. Hasbiansyah. 2018. "Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi", *Mediator*, Vol. 9 No. 1 Juni.
- Prayitno, dan Erman Amti. 2015. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta: Jakarta
- Saputri, R. O., dkk, *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja, Jurnal Dii Keperawatan Its PKU, 2019*
- Saifudin Azwar. 2021. *Metode Penelitian*, Edisi ke-12 Yogyakarta : Pustaka Belajar Offset.
- Soewadji. 2022. *Pengantar Metodologi Penelitian*, Edisi Revisi Jakarta : Mitra Wacana.
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Edisi ke-31. Bandung: Alfabeta, Cet. Ke 13
- Terapan, J. P., Pendidikan, D., Harahap, I. D., & Pranungsari, D. 2020. "Hubungan Konsep Diri dan Adversity quotient dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Remaja Jalanan".2. (1)
- Yohanes. 2016. Efektivitas Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Layanan Bimbingan Klasikal Kolaboratif dengan Pendekatan Experimental Learning untuk Meningkatkan Karakter Bela Rasa (Compassion). Universitas Sanata Dharma Yogyakarta: Yogyakarta