

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN RASA
KECEMASAN SISWA YANG MENGALAMI MASALAH PENDIDIKAN
DAN PELAJARAN SISWA KELAS VIII
DI SMPN 13 PEKANBARU**

Resnatuti¹⁾ Rosmawati²⁾ Zulfan saam³⁾
FKIP Universitas Riau
Email : Resnatuti@gmail.com

Abstract : Effect of Group Counseling To Decrease Anxiety Sense Education of Students Experiencing Problems And Eighth Grade Students Lesson In SMP 13 Pekanbaru (RESNATUTI, NIM: 0905135250). The problems of this study were 1) an overview How students are experiencing anxiety problems before the PDP conducted group counseling in junior 13 class VIII Pekanbaru? 2) How does anxiety picture of students who are having problems of education and classroom lessons VIII SMP 13 Pekanbaru before kelompok counseling conducted? 3) how to decrease the influence of group counseling students experiencing a sense of anxiety and learning problems eighth grade education SMP 13 Pekanbaru 4) How much influence anxiety group counseling to students who are having problems PDP class VIII SMP 13 Pekanbaru?. which aims, among others: The purpose of this study are: 1) To reveal the anxiety of students who are having problems before the PDP conducted group counseling, 13 eighth grade students of SMP Pekanbaru. 2) To reveal the sense of anxiety problems students are having problems of education and eighth grade students of SMP lesson 13 carried Pekanbaru after counseling kelompok.3) To find out how to decrease the influence of group counseling students experience a sense of anxiety and learning problems eighth grade education SMP 13 Pekanbaru. 4) To determine what extent the decrease anxiety group counseling students who are having problems PDP class VIII SMP 13 Pekanbaru. Benefits of this research are: 1) The results of this study are expected to be used as reference materials for research theory more deeply about guidance and counseling. 2) The results of this study can be expected to contribute ideas-institutions educational institutions in general in class VIII SMP 13 Pekanbaru in particular, so it can be considered to establish further policies. 3) As an input to the teachers can understand more about the problems in the lessons so as to prevent or overcome. In this study the authors use random sampling purposive which means random sampling in accordance with the requirements diperlukan. Metode samples used in this study is to use the method Quasi Exsperimental. The tools used in the data capture students who experience anxiety are using AUM GENERAL junior, then students were given a questionnaire that contains a list of issues contained in AUM.

Keywords: Group Counseling, Anxiety, Education and Lesson Problem

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati,S.S,M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

A. Pendahuluan

Setiap orang cenderung pernah merasakan kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan salah satu bentuk emosi yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan sekitar. Rasa cemas umumnya terjadi pada saat ada kejadian atau peristiwa tertentu, maupun dalam menghadapi suatu hal. Misalnya, orang merasa cemas ketika tampil dihadapan banyak orang, cemas saat guru mata pelajaran yang sulit masuk ke dalam kelas, cemas karena tidak membuat tugas, cemas ketika menghadapi ujian, dan sebagainya.

Kecemasan dapat dialami siapapun dan di mana pun, termasuk juga oleh para siswa SMPN 13 Pekanbaru bila dilihat dari aspek pendidikan dan pelajaran di sekolah. SMPN 13 Pekanbaru adalah salah satu lembaga pendidikan yang berakreditasi baik dan mempunyai siswa yang banyak. Dalam proses belajar mengajar pasti ada siswa yang mengalami banyak hambatan atau kesulitan, dan sekolah tersebut sudah menerapkan bimbingan dan konseling dalam sistem pendidikannya.

Terdapat banyak alasan yang melatarbelakangi timbulnya kecemasan pada siswa, antara lain: di sekolah, banyak hal yang dapat memicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Misalnya, target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, penerapan disiplin sekolah yang ketat, iklim sekolah yang kurang nyaman, serta sarana dan prasarana belajar yang sangat terbatas juga merupakan faktor-faktor pemicu terbentuknya kecemasan pada siswa yang berhubungan dari faktor manajemen sekolah.

Sedangkan faktor yang berasal dari dalam diri siswa yang menimbulkan kecemasan adalah siswa mempersepsikan apa yang akan dihadapinya tersebut dirasa sulit dan merasa kurang bisa untuk menyelesaikannya. Hal ini biasanya terjadi saat siswa akan menghadapi evaluasi pembelajaran di sekolah yang umumnya dilakukan melalui tes, baik itu ulangan harian, ujian tengah semester (UTS), ujian akhir semester (UAS), dan ujian nasional (UN). Siswa merasa akan mengalami kesulitan dan kurang yakin untuk dapat menjawab tiap butir soal yang dihadapinya, takut jawabannya salah, takut nilai/prestasinya turun, takut tidak lulus dan alasan lain yang dapat memicu kecemasan dalam diri siswa.

Pada prinsipnya, kecemasan itu penting adanya untuk meningkatkan motivasi dalam meraih sesuatu, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh individu tersebut terlalu tinggi. Kecemasan dalam menghadapi tes dengan intensitas yang wajar maka akan berdampak positif yaitu dapat meningkatkan motivasi. Kecemasan dalam menghadapi tes yang dapat meningkatkan motivasi siswa akan mendorong siswa untuk lebih giat belajar.

Keberadaan bimbingan dan konseling di sekolah memberikan dampak positif yang amat besar terhadap perkembangan pendidikan dan pribadi siswa, hal ini mengingat banyaknya permasalahan belajar yang dialami siswa. Adapun permasalahan belajar yang dihadapi siswa antara lain :

1. Siswa mengalami kesulitan dalam mempersiapkan kondisi fisik dan psikisnya.

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

2. Siswa tidak dapat mempersiapkan bahan dan peralatan sekolahnya.
3. Sarana dan prasarana di perpustakaan kurang menunjang.
4. Peralatan di laboratorium kurang lengkap sehingga tidak dapat memberikan pelayanan yang sesuai dengan pelajaran.
5. Siswa tidak mempunyai keberanian untuk menyampaikan pertanyaan atau pernyataan dalam proses pelajaran.
6. Siswa sering melanggar kedisiplinan kehadiran di sekolah, misalnya sering datang terlambat, sering tidak masuk sekolah, berbicara kotor, *over acting* ketika belajar.
7. Malas mencatat mata pelajaran.
8. Tidak menindaklanjuti proses belajar mengajar.
9. Tidak bergairah atau termotivasi dalam belajar.
10. Siswa tidak melaksanakan belajar, dan diskusi kelompok.
11. Tidak bergairah dalam melaksanakan tugas atau latihan mata pelajaran.
12. Siswa malas berkomunikasi dengan guru.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas penulis mengidentifikasi beberapa masalah pendidikan dan pelajaran di sekolah sebagai berikut :

- a. Sebanyak 43,75% siswa takut berbicara pada saat tampil didepan kelas
- b. Sebanyak 31,25% siswa ragu-ragu atau tidak percaya diri dalam mengambil suatu keputusan
- c. Sebanyak 37,5% siswa gemetar ketika disuruh guru menyelesaikan soal didepan kelas
- d. Sebanyak 43,5% siswa takut apabila guru mata pelajaran yang tidak disenangi masuk kedalam kelas
- e. Sebanyak 31,25% siswa tidak percaya diri dalam menjawab soal-soal ulangan atau ujian.

Dewa Ketut Sukardi (2002:49), mengatakan bahwa konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami melalui dinamika kelompok.

Prayitno (1995:213), yang menyatakan bahwa melalui dinamika kelompok setiap anggota kelompok diharapkan mampu tegak sebagai perorangan yang sedang mengembangkan dirinya dalam hubungannya dengan orang lain, ini tidak berarti bahwa kedirian seseorang lebih dimunculkandari pada kehidupan secara umum. Maksudnya adalah individu diharapkan mampu mengendalikan dan mengembangkan dirinya sendiri dalam suasana kelompok sehingga individu tersebut dapat berperan aktif dalam kegiatan kelompok.

Lebih lanjut **Marle M. Ohlsen dalam M. Nursalim Dk (1970 : 3)** menyatakan bahwa konseling kelompok adalah suatu hubungan antar konselor dengan satu atau lebih klien yang penuh perasaan penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam hubungan ini klien belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan-perasaan, serta pikiran-pikiran yang mengganggu dan merupakan suatu masalah baginya. Mereka mengembangkan keberanian dan mengembangkan rasa kepercayaan kepada dirinya sendiri, mengamalkan apa yang dipelajarinya dalam mengubah tingkah lakunya.

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati,S.S,M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

B. Tujuan Konseling Kelompok

Konseling kelompok diberikan karena memiliki tujuan-tujuan tertentu antara lain sebagai berikut : (1) Membantu individu dalam mencapai perkembangan secara optimal. (2) berperan mendorong timbulnya motivasi kepada individu untuk membantu membuat perubahan dengan memanfaatkan potensi secara maksimal. (3) diharapkan individu dapat mengatasi masalahnya dengan cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi. (4) menciptakan dinamika sosial yang berkembang secara intensif. (5) mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat.

Menurut **Prawisari dalam Zulfan Saam (1994 :73)** keuntungan dan kelebihan konseling kelompok adalah sebagai berikut : (1) kelompok dapat memberikan kesempatan kepada para anggota untuk saling memberi dan menerima umpan balik. (2) kelompok dapat digunakan sebagai ajang latihan tentang perilaku baru, misalnya melatih untuk mengubah perilaku yang kurang memuaskan menjadi lebih memuaskan. (3) kelompok merupakan wadah untuk menggali setiap masalah yang dihadapi anggota, yang dapat dipakai untuk belajar mengekspresikan perasaan, menunjukkan perhatian kepada orang lain dan berbagi pengalaman. (4) kelompok memberikan kesempatan kepada para anggota untuk memberi dan menerima. Hal tersebut akan menimbulkan harga diri dan keyakinan diri.

C. Tahap-tahap Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, **Prayitno (1987)** membagi kegiatan menjadi empat tahap, yaitu :

- 1). Tahap pembentukan atau tahap pengawalan
- 2). Tahap peralihan
- 3). Tahap kegiatan
- 4). Tahap pengakhiran

Dari masing-masing tahap akan diuraikan secara rinci baik yang berkenaan dengan tujuan yang ingin dicapai, kegiatan pemimpin kelompok beserta peranannya.

Tahap 1

Tahap 1 ini dinamakan tahap pembentukan, dimana tahap pembentukan ini para anggota kelompok saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai, yang dipimpin oleh pemimpin kelompok. Tahap ini ditandai dengan keterlibatan anggota kelompok dalam kegiatan kelompok.

Tahap II

Tahap II ini dinamakan tahap peralihan. Pada tahap peralihan biasanya diwarnai dengan suasana ketidak seimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok, yang menyebabkan tingkah lakunya tidak sebagai mana biasanya. Selain itu, tahap ini juga merupakan jembatan antara tahap pertama dan tahap berikutnya. Oleh karena itu, apabila tahap peralihan dapat dilalui dengan baik, sehingga diharapkan tahap-tahap berikutnya akan dapat juga berjalan baik.

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

Tahap III

Tahap III dinamakan tahap kegiatan. Tahap ini merupakan kehidupan yang sebenarnya dari kelompok. Kegiatan kelompok pada tahap ini tergantung pada hasil dari dua tahap sebelumnya. Jika tahap-tahap sebelumnya berhasil dengan baik, maka tahap ketiga ini akan berlangsung dengan lancar, dan pemimpin kelompok mungkin sudah bisa lebih santai dan membiarkan para anggota kelompok melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok.

Tahap IV

Tahap IV dinamakan tahap pengakhiran. Berkenaan dengan pengakhiran kegiatan kelompok pokok perhatian hendaknya lebih ditujukan kepada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu kemudian menghentikan pertemuan. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai sebaiknya mendorong kelompok tersebut untuk terus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama dapat tercapai secara penuh. Dalam hal ini anggota kelompok yang menetap sendiri kapan kelompok itu akan bertemu.

D. Kecemasan

Menurut Siti Sundari (2005:50) kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Menurut Kartini Kartono (2010:129) mengatakan kecemasan adalah semacam kegelisahan, khawatir dan "ketakutan" terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang. Sedangkan menurut Prof. Robert Priest (1994: 127) pada saat menghadapi kecemasan tubuh mengadakan reaksi fisik meliputi : berdebar-debar, gemetar, ketegangan, gelisah/sulit tidur, berkeringat dan tanda-tanda fisik yang lain seperti gatal pada kaki dan tangan juga selalu buang air kecil.

Individu-individu yang tergolong normal kadangkala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah.

Gejala yang bersifat fisik di antaranya : jari-jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tak nyenyak, dada sesak nafas.

Gejala yang bersifat mental : ketakutan, merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenang, ingin lari dari kenyataan. Kecemasan timbul karena manifestasi perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang sedang mengalami frustrasi dan konflik.

E. Macam-macam kecemasan :

- a. Kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah. Misalnya seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan hati nuraninya atau keyakinannya. Seorang pelajar atau mahasiswa menyontek, pada waktu pengawas ujian lewat di depannya berkeringat dingin, takut diketahui.
- b. Kecemasan karena akibat melihat dan mengetahui bahaya yang mengancam dirinya. Misalnya kendaraan yang dinaiki remnya macet,

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

menjadi cemas kalau terjadi tabrakan beruntun dan ia sebagai penyebabnya.

- c. Kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas, apa yang ditakuti tidak seimbang, bahkan yang ditakuti itu hal/ benda yang tidak berbahaya. Rasa takut sebenarnya suatu perbuatan yang biasa/ wajar kalau ada sesuatu yang ditakuti dan seimbang. Bila takut yang sangat luar biasa dan tidak sesuai terhadap objek yang ditakuti sebenarnya patologis yang disebut phobia. Phobia adalah rasa takut yang sangat atau berlebihan terhadap sesuatu yang tidak diketahui lagi penyebabnya.

Menurut Albertine Minderop (2010 : 27) situasi apapun yang mengancam kenyamanan suatu organisme diasumsikan melahirkan suatu kondisi yang disebut *anxitas* (kecemasan). Berbagai konflik dan bentuk frustrasi yang menghambat kemajuan individu untuk mencapai tujuan merupakan salah satu *anxitas*.

Ancaman yang dimaksud dapat berupa ancaman fisik, psikis dan berbagai tekanan yang mengakibatkan timbulnya kecemasan. Kondisi ini diikuti oleh perasaan yang tidak nyaman yang dicirikan dengan istilah khawatir, takut, tidak bahagia yang dapat kita rasakan melalui berbagai level (Hilgard et al., 1975 : 440). Freud mengedepankan pentingnya kecemasan. Ia membedakan antara *objective anxiety* (kecemasan objektif) dan *neurotic anxiety* (kecemasan neorotik).

Kecemasan objektif merupakan respons realitis ketika seseorang merasakan bahaya dalam suatu lingkungan (menurut Freud kondisi ini sama dengan rasa takut). Kecemasan neorotik berasal dari konflik

Freud percaya bahwa kecemasan sebagai hasil dari konflik bawah sadar merupakan akibat dari konflik antara pulsi *Id* (umumnya seksual dan agresif) dan pertahanan dari *ego dan super ego*. Kebanyakan dari pulsi tersebut mengancam individu yang disebabkan oleh pertentangan nilai- nilai personal atau berseberangan dengan nilai-nilai dalam suatu masyarakat. Misalnya perasaan tidak senang seorang anak kepada orangtuanya yang bertentangan dengan keharusan anak mencintai orangtuanya. Mengakui perasaan sesungguhnya akan mengakibatkan kecemasan bagi si anak karena akan menghancurkan konsep diri sebagai anak baik dan mengancam posisinya karena akan kehilangan kasih sayang dan dukungan orangtua. Ketika ia marah kepada orangtuanya kecemasan akan timbul sebagai tanda bahaya. Oleh karena itu, ia harus melakukan manuver melalui mekanisme pertahanan.

Gangguan kecemasan umum adalah penemuan adanya *overlap* pengaruh genetik terhadap trait kepribadian pada orang dengan neurotik. Dengan kata lain, orang yang enggan mudah dapat mengembangkan gangguan ini mewarisi gaya kepribadian neurotik (Hettema, Prescott, & Kendler, 2004)

Berdasarkan perspektif kognitif-perilaku, kecemasan umum merupakan akibat adanya distorsikognitif yang dapat melihat dari proses saat individu mengkhawatirkan sesuatu (Aikins & Craske, 2001). Orang dengan gangguan kecemasan umum mudah merasa stres dan khawatir dengan gangguan dan permasalahan sederhana yang terjadi dalam kehidupannya.

Individu dapat mengembangkan kemampuan untuk mengendalikan perilaku cemas dan menjadi semakin pandai dalam mengatur serta mengurangi

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati,S.S,M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

pikiran yang menimbulkan kecemasan. Terapi dapat memberikan banyak keuntungan dibandingkan dengan *itervensi* psikoparmakologi dalam jangka waktu panjang (Falsetti & Davis,2001).

F. Karakteristik diagnostik

1. Diagnosis ini Diagnosis dirancang bagi orang-orang yang mengalami kecemasan yang berlebihan dan perasaan cemas yang sering muncul selama kurang lebih 6 bulan, mempengaruhi sejumlah aktifitas atau situasi, seperti sekolah atau pekerjaan.
2. Khawatiran, kecemasan, atau simtom fisik lainnya yang berhubungan menyebabkan stres yang signifikan atau ketidak mampuan.
3. Mereka merasa kesulitan dalam mengendalikan perasaan cemas.
4. Kecemasan dan khawatiran mereka diasosiasikan sekurang-kurangnya dengan tiga hal berikut.
 - a. Gelisah
 - b. Mudah merasa lelah
 - c. Sulit berkonsentrasi
 - d. Mudah marah
 - e. Otot yang tegang
 - f. Gangguan tidur

G. Pendidikan dan pelajaran

Syaiful Bahri Djamarah (2002: 141) menyatakan belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungan yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Abin Syamsuddin (2002:157) menyatakan bahwa konsep belajar yang menunjukkan kepada suatu proses perubahan perilaku pribadi seseorang berdasarkan praktik atau pengalaman tertentu.

Slamento (2003:2) menyatakan bahwa belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.

Thursan hakim (2000:1) meyakini belajar adalah suatu proses perubahan di dalam kepribadian manusia, dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seperti peningkatan kecakapan, pengetahuan, sikap, kebiasaan, pemahaman, keterampilan, daya pikir dan kemampuan.

Nasution, (1982: 38) menyatakan bahwa belajar adalah perubahan pengetahuan. Ungkapan di atas cenderung menyatukan hasil dari aktifitas belajar sehingga orang yang belajar mengalami perubahan dari tidak tahu menjadi tahu, dari bodoh menjadi pintar, dari berpengalaman menjadi berpengalaman, dan lain sebagainya. Sianak didik itu berubah dan berkembang karena pengaruh-pengaruh yang didapatkan oleh apa yang dilihatnya, apa yang didengar dan apa yang diajarkan oleh para guru kepada para anak didik sepanjang masa-masa belajar di sekolah. Pada kenyataannya batasan inilah yang paling banyak dianut di sekolah, di mana guru berusaha memberikan pengaruh ilmu sebanyak mungkin dan siswa

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati,S.S,M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

giat mengumpulkannya. Sehingga kecendrungan keberhasilan belajar lebih ditekankan pada nilai-nilai (angka) dari hasil evaluasi dengan nilai tertinggi semata.

Dari beberapa pengertian belajar di atas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Belajar adalah suatu proses kegiatan yang dilakukan individu secara sadar untuk mengetahui kebutuhan dirinya.
2. Belajar sebagai usaha memperoleh perubahan tingkah laku.
3. Hasil dari belajar itu ditandai dengan perubahan seluruh aspek tingkah laku yaitu aspek kebiasaan, pengalaman dan sikap.
4. Belajar itu merupakan bentuk pengalaman.

Dengan demikian bimbingan belajar dapat diartikan sebagai proses pemberian bantuan dari guru, atau guru pembimbing kepada siswa agar terhindar dari kesulitan belajar, yang mungkin muncul selama proses pembelajaran, sehingga siswa dapat mencapai hasil belajar dengan optimal. Optimal dalam konteks belajar dapat dimaknai sebagai siswa yang efektif, produktif, dan prestatif.

Masalah belajar merupakan inti dari masalah pendidikan dan pengajaran, karena belajar merupakan kegiatan utama dalam pendidikan dan pengajaran. Semua upaya guru dalam pendidikan dan pengajaran diarahkan agar siswa belajar, sebab melalui kegiatan belajar ini siswa dapat berkembang lebih optimal.

Perkembangan belajar siswa tidak selalu berjalan lancar dan memberikan hasil yang diharapkan ada kalanya mereka menghadapi berbagai kesulitan atau hambatan. Kesulitan atau hambatan dalam belajar ini dimanifestasikan dalam beberapa gejala masalah, seperti prestasi belajar rendah, kurang atau tidak ada motivasi belajar, belajar lambat, berkebiasaan kurang baik dalam belajar, sikap yang kurang baik terhadap pelajaran, guru ataupun sekolah.

Setiap gejala masalah ada sesuatu yang melatarbelakanginya, demikian juga dengan masalah belajar. Misalnya prestasi belajar rendah dapat melatarbelakangi oleh kecerdasan rendah, kekurangan motivasi belajar, kebiasaan belajar yang kurang baik, gangguan kesehatan, kekusutan fisikis, kekurangan sarana belajar, kondisi keluarga yang kurang mendukung, cara guru mengajar yang kurang sesuai, materi pelajaran yang terlalu sulit, kondisi sekolah yang kurang baik dan sebagainya. Gejala masalah yang sama dapat dilatarbelakangi oleh faktor yang sama tetapi juga dapat dilatarbelakangi oleh faktor yang berbeda.

Adapun faktor yang melatarbelakangi masalah belajar ini, yaitu faktor internal yang ada dalam diri siswa dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri siswa. Faktor internal dapat mencakup segi intelektual seperti kecerdasan, bakat dan hasil belajar. Segi emosional seperti motif, sikap, perasaan, keinginan, dan kemauan. Kondisi dan kesehatan fisik dan mental. Faktor eksternal meliputi kondisi fisik, sosial-psikologis keluarga, sekolah serta masyarakat sekitar. Pada dasarnya semua faktor dapat berpengaruh terhadap perkembangan belajar siswa apakah pengaruhnya positif ataupun negatif. Kekuatan pengaruh setiap faktor bagi setiap individu tidak selalu sama (Nana Syaodih Sukmadinata 2005:240)

Kesulitan belajar juga dapat dibuktikan dengan munculnya kelainan perilaku siswa seperti kesukaan berteriak-teriak di dalam kelas, mengusik teman, berkelahi, sering tidak masuk sekolah, dan sering minggat dari sekolah.

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S., M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

Faktor-faktor penyebab timbulnya kesulitan belajar terdiri atas dua macam, yakni:

1. Faktor intern siswa, yaitu hal-hal atau keadaan-keadaan yang muncul dari dalam diri siswa sendiri, yang meliputi gangguan atau kekurangan kemampuan psiko-fisik siswa, yaitu:
 - a. Yang bersifat kognitif (ranah cipta) antara lain seperti rendahnya kapasitas intelektual /intelegensi siswa.
 - b. Yang bersifat efektif (ranah rasa) antara lain seperti labilnya emosi dan sikap.
 - c. Yang bersifat psikomotor (ranah karsa) antara lain seperti terganggunya alat-alat indra penglihat dan pendengar (mata dan telinga).
2. Faktor ekstern siswa, yaitu hal-hal atau keadaan-keadaan yang datang dari luar diri siswa, yang meliputi semua situasi dan kondisi lingkungan sekitar yang tidak mendukung aktivitas belajar siswa, faktor lingkungan ini meliputi:
 - a. Lingkungan keluarga, contohnya: ketidak harmonisan hubungan antara ayah dan ibu, dan rendahnya kehidupan ekonomi keluarga.
 - b. Lingkungan perkembangan/ masyarakat, contohnya: wilayah perkampungan kumuh, dan teman sepermainan yang nakal.
 - c. Lingkungan sekolah, contohnya: kondisi dan letak gedung sekolah yang buruk seperti dekat pasar, kondisi guru dan alat-alat belajar yang berkualitas rendah.

Selain faktor-faktor yang bersifat umum di atas, adapula faktor-faktor lain yang juga menimbulkan kesulitan belajar siswa . Di antara faktor-faktor yang dapat dipandang sebagai faktor khusus ini ialah sindrom psikologis berupa *learningdisability* (ketidak mampuan belajar). Sindrom yang bearti satuan gejala yang muncul sebagai indikator adanya keabnormalan psikis yang menimbulkan kesulitan belajar yang seperti:

1. Disleksia yakni ketidak mampuan belajar membaca.
2. Disgrafia yakni ketidak mampuan belajar menulis.
3. Diskalkulia ketidak mampuan belajar matematika.

Namun demikian, siswa yang mengalami sindrom seperti yang di atas secara umum sebenarnya memiliki potensi IQ yang normal bahkan diantaranya ada yang memiliki kecerdasan diatas rata-rata. Oleh karenanya,kesulitan belajar siswa yang menderita sindrom mungkin hanya disebabkan oleh adanya gangguan ringan pada otak (Muhibin Syah,2003:183)

Supaya belajar bisa berjalan secara optimal maka harus memahami dan menerapkan prinsip-prinsip belajar seperti:

1. Belajar harus berorientasi pada tujuan yang jelas.
2. Proses belajar akan terjadi bila seorang dihadapkan pada situasi problematik.
3. Belajar merupakan proses yang kontiniu.
4. Belajar memerlukan kemampuan yang kuat.
5. Keberhasilan belajar ditentukan oleh banyak faktor.
6. Belajar secara keseluruhan akan lebih berhasil dari pada belajar secara terbagi-bagi.
7. Proses belajar merupakan metode yang tepat.

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati,S.S,M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

8. Belajar memerlukan adanya kesesuaian antara guru dengan murid.
9. Belajar dengan pengertian akan lebih bermakna dari pada belajar dengan hafalan.
10. Belajar memerlukan kemampuan dalam menangkap intisari pelajaran itu sendiri. (Trusan Hakim, 2000:10)

Menurut Dimiyati dan Mudjiono (1994:4) hasil belajar adalah berkat tindak guru, suatu pencapaian tujuan pengajaran. Pada bagian lain, merupakan peningkatan kemampuan mental siswa. Hasil belajar tersebut dapat dibedakan menjadi dampak pengajaran, dan dampak pengiring. Dampak pengajaran adalah hasil yang dapat diukur, seperti tertuang dalam angka rapor, angka dalam ijazah, atau kemampuan meloncat setelah latihan. Dampak pengiring adalah terapan pengetahuan dan kemampuan dibidang lain, dan suatu transfer belajar seperti yang tertuang pada minat dan bakat yang baik pada individu yang didorong oleh motivasi dan dukungan.

Dari latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu :

1. Bagaimana gambaran kecemasan siswa yang mengalami masalah PDP sebelum dilaksanakan konseling kelompok di kelas VIII SMP 13 Pekanbaru ?
2. Bagaimana gambaran kecemasan siswa yang mengalami masalah pendidikan dan pelajaran kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru sebelum dilaksanakan konseling kelompok ?
3. Apakah terdapat perbedaan kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok ?
4. Seberapa besar pengaruh konseling kelompok terhadap kecemasan siswa yang mengalami masalah PDP kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru ?

Sedangkan tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran kecemasan siswa yang mengalami masalah PDP sebelum dilaksanakan konseling kelompok, siswa kelas VIII SMP 13 Pekanbaru.
2. Untuk mengetahui gambaran masalah rasa kecemasan siswa yang mengalami masalah pendidikan dan pelajaran siswa kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru sesudah dilaksanakan konseling kelompok.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan rasa kecemasan siswa mengalami masalah pendidikan dan pelajaran kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru.
4. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh konseling kelompok terhadap penurunan kecemasan siswa yang mengalami masalah PDP kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru.

H. Metode Penelitian

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Quasi Eksperimen yaitu dengan memberikan konseling kelompok lalu ukur masalah rasa kecemasan lalu melihat pengaruh antara variabel O1 yaitu sebelum dilaksanakan konseling kelompok dan variabel O2 setelah dilaksanakan konseling kelompok.

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

Alat pengumpulan data

Data dalam penelitian ini didapat dengan menyebarkan Alat Ungkap Masalah (AUM), dimana siswa diberikan ANGKET yang berisikan daftar masalah yang terdapat dalam AUM. Setiap siswa mengisi angket tersebut dengan jujur sesuai dengan apa yang mereka rasakan. Selanjutnya data dikumpulkan dan dijumlahkan masing-masing masalah. Setelah dikumpulkan masalah yang berat, selanjutnya mereka diberi angket tentang kecemasan, angket tersebut terdiri dari 30 item dengan option alternative jawaban.” Jika jawaban IA, nilainya (1) jika jawabannya TIDAK, nilainya (0)”.

Metode analisis data

Karena penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, maka metode analisis data yang digunakan adalah analisis yang bersifat kuantitatif yaitu model statistik. Hasil analisis nantinya akan disajikan dalam bentuk angka-angka yang kemudian dijelaskan dalam interpretasi dalam suatu uraian.

Untuk mengetahui gambaran pengaruh Konseling Kelompok terhadap Harga diri Siswa dalam belajar, maka dilakukan langkah sebagai berikut:

a. Teknik presentase dengan menggunakan rumus Anas Sudjiono (2001:40)

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = Presentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

b. Untuk mendapatkan gambaran rasa kecemasan sdalam pendidikan dan pembelajaran digunakan rumus Z scor, yaitu untuk mencari interval tinggi, sedang, dan rendah. Dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\bullet \bar{x} \text{ ideal} - (Z \times S \text{ ideal}) \text{ s/d } \bar{x} + (Z \times S \text{ ideal})$$

Keterangan:

\bar{x} ideal = Skor ideal : 2

S ideal = \bar{x} ideal : 3

Z = Bilangan tetap (1)

(R.Arlizon, 1995 : 100)

Rumus t-tes

Teknik yang digunakan adalah uji “t” yang sebelumnya lebih dahulu dicari homogenitas dengan rumus uji “t”.

Untuk menganalisis permasalahan pada penelitian ini maka digunakan uji t (t-tes) dalam Sugiono (2010:122) dengan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r\left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}}\right)\left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Keterangan uji t:

\bar{x}_1 = rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 = rata-rata sampel 2

s_1 = simpangan baku sampel 1

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

s_2 = simpangan baku sampel 2

S_1^2 = varians sampel 1

S_2^2 = varians sampel 2

r = korelasi antara 2 sampel

Dan untuk mencari korelasi anantara 2 sampel atau r ,digunakan rumus sebagai berikut :

$$R_{X_1X_2} = \frac{n \cdot \sum x_1 x_2 - (\sum x_1)(\sum x_2)}{\sqrt{(n \cdot \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2)(n \cdot \sum x_2^2 - (\sum x_2)^2)}}$$

Keterangan:

$R_{X_1X_2}$ = Angka indeks korelasi .r. product moment

N = Number of cases

$\sum x_1 x_2$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X_1 dan X_2

$\sum x_1$ = Jumlah seluruh skor x_1

$\sum x_2$ = Jumlah seluruh skor x_2

I. Hasil dan pembahasan

Hasil penelitian

1. Gambaran Kecemasan Siswa Dalam pendidikan dan Pelajaran di SMPN 13 Pekanbaru Tahun Ajaran 2012/2013 Sebelum Diberikan Konseling Kelompok.

Berdasarkan data tolok ukur kecemasan siswa di sekolah dalam pendidikan dan pelajaran di atas,maka diperoleh gambaran kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran disekolah sebelum dilaksanakan konseling kelompok sebagai mana terlihat pada tabel dibawah ini :

TABEL IV

GAMBARAN KECEMASAN SISWA DALAM PENDIDIKAN DAN PELAJARAN SEBELUM DIBERIKAN KONSELING KELOMPOK

NO	KATEGORI	RENTANG SKOR	FREKUENSI	PERSENTASE
1	Tinggi	21 – 30	3	18,75 %
2	Sedang	10 – 20	13	81,25 %
3	Rendah	0 – 9	0	0 %
Jumlah			16	100 %

Sumber : Data Olahan Peneliti 2012/ 2013

Berdasarkan data tabel IV, dapat diketahui tingkat kecemasan siswa dalam pendidikan dan pembelajaran sebelum diberikan konseling kelompok yaitu ditemukan sebanyak 18,75 % kecemasan siswa pada katagori tinggi, 81,25 % kecemasan siswa pada katagori sedang, dan 0 % kecemasan siswa pada katagori rendah. Sebelum dilaksanakan konseling kelompok ternyata tingkat kecemasan siswa lebih banyak dalam katagori sedang,yaitu sebanyak 81,25 %.

2. Gambaran Kecemasan Siswa Dalam Pendidikan dan Pelajaran di SMPN 13 Pekanbaru Tahun Ajaran 2012/2013 Sesudah Dilaksanakan Konseling Kelompok.

Berdasarkan data tolok ukur kecemasan siswa dalam pendidikan dan pembelajaran di atas, maka diperoleh gambaran kecemasan siswa dalam

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati,S.S,M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

pendidikan dan pembelajaran sesudah dilaksanakan konseling kelompok sebagai mana terlihat pada tabel di bawah ini :

TABEL V

GAMBARAN KECEMASAN SISWA DALAM PENDIDIKAN DAN PELAJARAN SESUDAH DIBERIKAN KONSELING KELOMPOK

NO	KATEGORI	RENTANG SKOR	FREKUENSI	PERSENTASE
1	Tinggi	21 – 30	0	0 %
2	Sedang	10 – 20	14	87,5 %
3	Rendah	0 – 9	2	12,5 %
JUMLAH			16	100 %

Sumber : Data Olahan Peneliti 2012/2013.

Berdasarkan data tabel V, dapat diketahui tingkat kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran sesudah diberikan konseling kelompok yaitu ditemukan sebanyak 0 % kecemasan siswa pada kategori tinggi, 87,5 % kecemasan siswa pada kategori sedang, dan 12,5% kecemasan siswa pada kategori rendah. Setelah dilaksanakan konseling kelompok terhadap kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran ternyata terjadi penurunan terhadap kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran, tingkat kecemasan siswa lebih banyak dalam kategori sedang dan rendah yaitu 50 % dan tidak ada lagi tingkat kecemasan siswa pada kategori tinggi.

3. Perbedaan Kecemasan Siswa Dalam Pendidikan dan Pelajaran di SMPN 13 Pekanbaru Sebelum dan Sesudah Dilaksanakan Konseling Kelompok.

Dalam penelitian ini data yang akan dianalisis untuk uji “ t ” adalah data tentang jumlah skor setiap siswa dari 16 orang siswa dalam menjawab angket kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok di SMPN 13 Pekanbaru. untuk mengetahui perbedaan kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran sebelum dan sesudah dilaksanakan konseling kelompok.

Berdasarkan gambaran perbandingan sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dapat diketahui bahwa seluruh siswa yang mengikuti kegiatan konseling kelompok mengalami penurunan tingkat kecemasan yang semula berada pada katagori tinggi menjadi katagori sedang.

PEMBAHASAN

Pada sub bab ini akan dilakukan pembahasan mengenai hasil analisis data dalam penelitian ini, yakni tentang pengaruh layanan konseling kelompok terhadap penurunan rasa kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran di SMPN 13 Pekanbaru.

Dari temuan penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada kita bahwa dengan pemberian layan konseling kelompok dapat mengurangi rasa kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru, dan hal ini merupakan perubahan yang cukup signifikan.

Hal ini dipengaruhi karena dalam kegiatan konseling kelompok setiap siswa dituntut untuk mengeluarkan pendapat berupa solusi dan saran kepada temannya yang sedang memiliki masalah, dan hal ini membuat setiap siswa merasa dihargai ketika memberikan pendapat, saran dan merasa dipedulikan

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati, S.S, M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

oleh teman sebayanya, yang mana hal ini merupakan faktor penting dalam penurunan rasa kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran disekolah.

Dari hasil analisa data tentang masalah kecemasan yang dialami siswa dalam pendidikan dan pelajaran sebelum dan sesudah konseling kelompok, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan masalah kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran sebelum dan sesudah dilaksanakan layanan konseling kelompok. Dalam arti lebih berkurang rasa kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran sesudah diberikan konseling kelompok dari pada sebelum diberikan konseling kelompok.

J. Kesimpulan dan Rekomendasi

Kesimpulan

Berdasarkan pada pembahasan dan hasil penelitian yang terdapat pada bab terdahulu, maka dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan layanan konseling kelompok rasa kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran berada dalam katagori tinggi.
2. Sesudah diberikan layanan konseling kelompok terdapat perubahan yang signifikan terhadap rasa kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran.
3. Terdapat perbedaan yang significant antara masalah rasa kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok
4. Berdasarkan hasil penghitungan koefisien determinan diperoleh layanan konseling kelompok terhadap penurunan skor masalah rasa kecemasan siswa dalam pendidikan dan pelajaran kelas VIII SMPN 13 Pekanbaru tergolong sedang, karena sebagian besar skor kecemasan siswa mengelompok pada kelompok sedang.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut :

1. Kepada guru BK SMPN 13 Pekanbaru hendaknya dapat terus melaksanakan layanan konseling kelompok agar siswa dapat mengembangkan konsep diri dan dapat mengembangkan potensi diri melalui dinamika kelompok.
2. Guru bidang studi agar memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok.
3. Kepada siswa hendaknya dapat menjalin hubungan yang lebih baik terhadap guru BK yang ada disekolah untuk memecahkan atau meningkatkan pemahaman terhadap kehidupan sekolah, kehidupan pribadi, kehidupan keluarga, dan masyarakat sehingga diharapkan dapat meningkatkan prestasi yang optimal.
4. Orang tua, agar selalu memberikan semangat dan dorongan kepada anaknya untuk melakukan kegiatan yang bisa mengembangkan kepribadian anak.
5. Siswa sebagai generasi penerus, seyogyanya memiliki kemampuan untuk terus belajar menjadi diri sendiri dengan tetap mencari solusi untuk

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati,S.S,M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau

menyelesaikan masalah diri pribadi dengan mendatangi guru bimbingan dan konseling, mengisi kegiatan yang positif dan menggapai prestasi belajar tanpa merasa minder agar kelak menjadi orang yang memiliki prestasi yang tinggi.

6. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai pengaruh layanan konseling kelompok terhadap rasa kecemasan siswa atau dapat meneliti pengaruh layanan konseling lainnya.

K. Daftar Pustaka

Buku Bacaan

- , ddk. *AUM UMUM Format 3 Untuk SMP*.
- Arlizon.(1995). *Pencapaian Tugas-tugas Perkembangan dan Kualitas Interaksi Guru,Siswa dan Orang Tua*.(Tesis), Bandung : IKIP
- Brata Surya. (1984). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dirmyati Mudjiono.(1999). *Pelajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Halgin Richard P.(2010).*Psikologi Abnormal*.Jakarta : Salemba Humanika. Indonesia
- Kartono Kartini. (2010). *Patilogo Sosial*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Lubis Lumongga Namora. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta : PT. Pajar Interpratama (KDT).
- M. Nursalim dan Retno. T.H., (2007). *Konseling Kelompok*. Surabaya. Unesa Universiti Press.
- Minderop Albertine. (2010). *psikologi Sastra*.Jakarta : Yayasan Pustaka Obor
- Muhibin Syah. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Prayitno (1997). *Buku II Pelayanan Bimbingan dan Konseling SLTP*. Padang : PT Bina Daya MIPA
- Saam Zulfan. (2009). *Psikologi Konseling*. Pekanbaru : Pusat Pengembangan Pendidikan Universitas Riau
- Sugiyono (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto.(1992). *Metode Penelitian*.Jakarta : Rineka Cipta.
- Sundari Siti. (2005). *Kesehatan Mental Dalam Kehidupan*. Jakarta ;Rineka cipta

Jurnal / Internet

- <http://irwan-wicaksono-blogspot.com/2012/05gangguan-kecemasan-anxiety-disorders.html>
- www.sarjanaku.com/2012/11/pengertian-pembelajaran-menurut-para-html

1. Resnatuti adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Riau
2. Dra. Rosmawati,S.S,M.Pd, kons adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan konseling Universitas Riau
3. Prof. Dr. Zulfan Sa'am, MS adalah Dosen Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Riau