

**PENERAPAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL TENTANG KEMANDIRIAN DIRI
DALAM MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK SISWA SMA ASUHAN DAYA**Tasya Desrindra Putri Dalimunthe¹, Gusman Lesmana²

Prodi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara, Medan, Sumatra Utara

yayadesrindra@gmail.com¹, gusmanlesmana@umsu.ac.id²**ABSTRAK**

Penelitian ini menyoroti pentingnya pendidikan dalam membentuk generasi muda yang kompetitif dan berkualitas. Guru sebagai ujung tombak pendidikan memiliki peran penting dalam membimbing dan memotivasi siswa, terutama dalam menghadapi kendala seperti kecemasan akademik. Kecemasan akademik, yang muncul akibat tekanan dalam lingkungan belajar, berdampak negatif pada prestasi siswa, menghambat konsentrasi, dan mengurangi kepercayaan diri. Melalui layanan bimbingan klasikal, guru bimbingan dan konseling dapat membantu siswa mengelola kecemasan mereka dengan lebih baik, meningkatkan kemandirian, dan mengembangkan kepercayaan diri. Penelitian ini berfokus pada evaluasi efektivitas layanan bimbingan klasikal di SMA Asuhan Daya dalam mengurangi kecemasan akademik siswa. Hasil menunjukkan bahwa layanan ini berhasil mengurangi kecemasan akademik siswa, memperkuat kemandirian, serta meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar siswa. Temuan ini diharapkan menjadi kontribusi penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata kunci : Kecemasan Akademik, Layanan Bimbingan Klasikal, Kemandirian Siswa

Article History

Received: Oktober 2024

Reviewed: Oktober 2024

Published: Oktober 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Liberosis.v1i2.365

Copyright : Author**Publish by : Liberosis**

This work is licensed under
a Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peran penting dalam pembangunan suatu bangsa. Melalui pendidikan, generasi muda dibentuk menjadi individu yang berkualitas, kompetitif, dan siap menghadapi tantangan global. Pendidikan juga berperan dalam membentuk karakter, sikap, dan ilmu pengetahuan, sehingga dapat mencetak sumber daya manusia yang mumpuni. Untuk mencapai tujuan ini, proses belajar yang baik perlu didukung oleh berbagai pihak, terutama guru yang berperan sebagai ujung tombak dalam pendidikan. Guru tidak hanya berperan mengajar, tetapi juga membimbing, mengevaluasi, dan memotivasi siswa secara moral dan mental (Nidawati, 2020).

Namun, dalam proses belajar-mengajar, banyak siswa yang mengalami berbagai kendala, salah satunya adalah kecemasan akademik. Kecemasan ini muncul sebagai respons terhadap tekanan yang berasal dari tuntutan lingkungan belajar, seperti ujian, persaingan nilai, dan tugas-tugas yang beragam. Ketika kecemasan ini tidak dikelola dengan baik, bisa berdampak negatif pada prestasi akademik siswa, menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, rendahnya kepercayaan diri, dan akhirnya menghambat perkembangan potensi akademik mereka (Hadiyati & Fatkhurrahman, 2021).

Kecemasan akademik tidak hanya mengganggu proses belajar, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan fisik siswa. Siswa yang mengalami kecemasan akademik tinggi seringkali kesulitan dalam menerima dan mengolah informasi, kehilangan konsentrasi, serta mengalami gangguan pada daya ingat mereka. Hal ini pada akhirnya dapat menurunkan motivasi belajar mereka, sehingga prestasi yang dicapai pun tidak optimal (Pangastuti, 2018). Berdasarkan penelitian yang ada, kecemasan akademik bisa menurunkan kemampuan berpikir kritis dan

pemrosesan informasi, yang pada akhirnya menghambat kemampuan siswa dalam mencapai hasil belajar yang optimal.

Untuk mengatasi masalah ini, salah satu solusi yang dapat diterapkan adalah memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Program konseling dapat membantu siswa mengelola kecemasan akademik mereka dengan lebih baik. Menurut Nurihsan et al. (2013), layanan bimbingan klasikal merupakan bentuk intervensi psikologis yang efektif dalam membantu siswa mengembangkan perilaku positif dan keterampilan hidup, yang sangat penting untuk mengatasi kecemasan akademik. Layanan bimbingan klasikal dapat membantu siswa dalam merencanakan kegiatan belajar, mengembangkan potensi diri, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, siswa yang mengalami kecemasan akademik dapat belajar dengan lebih efektif dan mencapai prestasi yang lebih baik di sekolah.

Salah satu contoh penerapan layanan ini dapat dilihat di SMA Asuhan Daya, di mana banyak siswa mengalami kecemasan dalam menghadapi tugas dan ujian. Berdasarkan pra-observasi yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa siswa yang mengalami kecemasan akademik tinggi cenderung merasa khawatir saat belajar, kesulitan mengatur waktu, dan kurang berani bertanya kepada guru. Mereka juga menunjukkan gejala kurangnya tanggung jawab dan rendahnya kepercayaan diri, yang akhirnya menghambat pencapaian prestasi belajar yang optimal (Novilita & Suharnan, 2013).

Dalam konteks bimbingan dan konseling, peran guru BK sangat penting. Guru BK tidak hanya memberikan dukungan moral, tetapi juga teknik-teknik praktis untuk mengatasi kecemasan akademik siswa. Misalnya, guru BK dapat membantu siswa dalam mengembangkan strategi belajar yang lebih efektif, seperti mengatur waktu belajar, teknik belajar kelompok, dan persiapan menghadapi ujian. Selain itu, konseling juga dapat membantu siswa mengatasi masalah pribadi yang mungkin memengaruhi kinerja akademik mereka, sehingga mereka lebih siap dalam menghadapi tuntutan akademik.

Siswa yang memiliki rasa percaya diri yang baik cenderung mampu mengatasi tantangan akademik dengan lebih baik. Rasa percaya diri ini penting dalam pengembangan potensi diri, karena dapat memengaruhi cara seseorang memahami dan menerima dirinya. Sebaliknya, kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat perkembangan potensi siswa dan menyebabkan mereka merasa tidak mampu menghadapi tantangan. Menurut Maslow (2000), kepercayaan diri adalah modal utama untuk mengembangkan aktualisasi diri, yang sangat penting bagi siswa untuk mencapai kesuksesan dalam belajar.

Melalui layanan bimbingan klasikal, siswa diharapkan mampu mengembangkan kemandirian belajar, mengatasi kecemasan akademik, dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Layanan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya manajemen diri, seperti keterampilan mengatur waktu, strategi belajar yang efektif, dan penanganan kecemasan. Dengan demikian, siswa dapat memiliki motivasi belajar yang tinggi dan mampu memaksimalkan potensi diri mereka dalam mencapai tujuan akademik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Pelayanan Bimbingan Klasikal Tentang Kemandirian Diri Dalam Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Asuhan Daya". Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas layanan bimbingan klasikal dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik yang mereka alami, sehingga mereka dapat belajar dengan lebih baik dan mencapai prestasi yang lebih optimal. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah dalam rangka membantu siswa menghadapi tantangan akademik dan mencapai kemandirian dalam belajar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yang sering digunakan dalam bidang ilmu sosial dan pendidikan untuk memahami fenomena secara mendalam (Mardiyanti, 2016). Penelitian kualitatif bertujuan mengungkap pengalaman subjektif yang dialami oleh partisipan, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan dalam konteks alamiah melalui deskripsi verbal. Pendekatan ini berlandaskan pada filsafat post-positivisme, dengan peneliti sebagai instrumen utama. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara purposif dan berkembang dengan metode snowball. Data dikumpulkan melalui triangulasi untuk meningkatkan validitas,

dan dianalisis secara induktif, yang menekankan makna mendalam dari hasil penelitian (Kriyantono, 2012; Sugiyatno, 2012).

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Asuhan Daya, yang berlokasi di Jalan Kayu Putih, Tanjung Mulia, Medan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas layanan penguasaan konten dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa. Subjek penelitian adalah empat siswa kelas XI IPA yang mengalami gejala kecemasan akademik. Penelitian ini melibatkan observasi awal di sekolah, wawancara dengan guru, dan dua siklus layanan bimbingan dengan durasi 45 menit per pertemuan.

DESKRIPSI HASIL PENELITIAN

A. Kondisi Awal Siswa

1. Deskripsi Masalah

Pada tahap awal, peneliti mengamati adanya kecemasan akademik pada beberapa siswa. Beberapa tanda yang muncul meliputi kesulitan berkonsentrasi saat belajar, gugup ketika ditanya oleh guru, mood yang mudah berubah, dan gelisah saat duduk diam. Siswa yang mengalami kecemasan akademik sering kali merasa cemas dalam menghadapi tuntutan akademik, sulit menyusun kata-kata untuk menjawab pertanyaan, dan sering bergantung pada teman-teman untuk bantuan.

2. Gejala yang Ditimbulkan

Gejala yang diamati antara lain ketidakmampuan berkonsentrasi, gugup ketika berinteraksi dengan guru, gelisah, dan kurang energi dalam berinteraksi di kelas. Siswa yang mengalami kecemasan akademik sering merasa khawatir tentang tugas atau ujian yang harus mereka hadapi dan cenderung mengalami mood swing, yang membuat mereka sulit fokus dalam belajar.

B. Diagnosis

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan Ibu Nurul Fadillah, S.Pd, sebagai guru bimbingan dan konseling, peneliti menemukan bahwa kecemasan akademik siswa berdampak pada prestasi akademik mereka. Tanda-tanda kecemasan ini meliputi kurangnya kepercayaan diri, ketergantungan pada orang lain, dan kecenderungan untuk menunda tugas. Siswa ini membutuhkan bimbingan yang fokus pada pengelolaan kecemasan akademik serta pengembangan kemandirian diri.

C. Pelaksanaan Layanan Bimbingan Klasikal di SMA Asuhan Daya

Layanan penguasaan konten diterapkan sebagai bentuk bantuan untuk membantu siswa memahami konsep dasar kecemasan akademik, faktor penyebab, dan cara mengatasinya. Layanan ini dirancang agar siswa mampu menumbuhkan rasa kemandirian dan tanggung jawab, sehingga bisa mengurangi kecemasan mereka.

D. Hasil Wawancara dengan Guru BK

Berdasarkan wawancara dengan Ibu Nurul Fadillah, S.Pd, diketahui bahwa layanan penguasaan konten telah berjalan sesuai dengan kebutuhan siswa, meskipun ada beberapa aspek bimbingan konseling yang belum diterapkan di SMA Asuhan Daya. Ibu Nurul menekankan pentingnya menyediakan ruang khusus untuk bimbingan konseling dan melengkapi sarana serta prasarana yang diperlukan.

E. Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal untuk Mengurangi Kecemasan Akademik

Guru BK, Ibu Nurul, menjelaskan bahwa kemandirian diri merupakan keterampilan penting yang bisa membantu siswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri. Ia menekankan bahwa dengan memberikan layanan penguasaan konten, siswa dapat belajar mengelola kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan memiliki kemandirian yang lebih baik.

Ibu Nurul juga menyatakan bahwa penerapan layanan ini membantu siswa untuk lebih siap menghadapi tekanan akademik, yang akhirnya mampu mengurangi kecemasan mereka. Selain itu, layanan ini memberi siswa keterampilan untuk mengembangkan diri yang berguna untuk kehidupan di luar konteks akademik, sehingga menjadi individu yang lebih mandiri dan percaya diri.

F. Langkah-Langkah untuk Mengatasi Kecemasan Akademik

Dalam menghadapi kecemasan akademik siswa, guru BK mengambil beberapa langkah, seperti:

- **Membangun Kepercayaan Diri Siswa:** Guru BK berfokus pada peningkatan rasa percaya diri siswa.
- **Mengajarkan Cara Mengelola Kecemasan:** Siswa diajarkan keterampilan untuk mengatasi kecemasan yang dialami.
- **Mendorong Komunikasi dengan Orang Tua:** Guru BK mendorong siswa untuk membicarakan perasaan mereka kepada orang tua agar tidak merasa terbebani secara berlebihan oleh harapan keluarga

1. Perencanaan Layanan

Perencanaan layanan adalah langkah awal dalam penyediaan dukungan kepada siswa melalui kegiatan yang telah dirancang secara sistematis. Tujuannya adalah membentuk perilaku dan keterampilan yang membantu siswa mencapai kemandirian serta meningkatkan kemampuan mereka dalam membuat keputusan akademik. Dalam penelitian ini, perencanaan layanan yang digunakan adalah layanan penguasaan konten. Hal ini dilakukan untuk membantu siswa kelas XI di SMA Asuhan Daya mengembangkan pemahaman tentang kemandirian diri guna mengurangi kecemasan akademik yang mereka alami. Proses perencanaan ini mencakup berbagai aktivitas yang mengarahkan siswa untuk menyelesaikan tugas perkembangan mereka sesuai tahapan yang telah ditetapkan dalam Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).

2. Pelaksanaan Layanan

Setelah menyusun rencana layanan, peneliti berperan sebagai guru bimbingan konseling yang menjalankan layanan penguasaan konten di kelas XI SMA Asuhan Daya. Layanan ini dilakukan dua kali dan terbagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

A. Tahap Awal

Pada tahap ini, peneliti memulai pertemuan dengan mengucapkan salam, memastikan kehadiran siswa, dan menjelaskan tujuan layanan penguasaan konten. Peneliti kemudian menanyakan kepada siswa apakah mereka sudah pernah mengikuti layanan semacam ini sebelumnya. Setelah siswa menjawab belum, peneliti menjelaskan bahwa layanan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam menguasai pengetahuan tertentu melalui kegiatan belajar.

B. Tahap Inti

Peneliti kemudian mengajukan pertanyaan untuk memancing diskusi tentang kecemasan akademik. Sebagian siswa tidak memahami konsep tersebut, sehingga peneliti memberikan penjelasan lebih lanjut berdasarkan pandangan para ahli. Menurut Milawati dan Sutoyo (2022), kecemasan akademik adalah perasaan khawatir atau takut terhadap hal-hal yang akan terjadi, yang sering kali menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi, baik dalam menulis, mendengarkan, berbicara, maupun memperhatikan tugas-tugas akademik. Gejala kecemasan akademik yang dijelaskan meliputi tangan gemetar, berkeringat dingin, jantung berdebar, mudah marah, merasa putus asa, serta kecenderungan untuk menunda atau menghindari tugas.

Selanjutnya, peneliti meminta siswa untuk menyebutkan penyebab kecemasan akademik. Beberapa siswa menyatakan bahwa kecemasan ini seringkali timbul karena kurangnya kepercayaan diri dalam menjawab pertanyaan, takut mendapatkan nilai buruk, serta tekanan dari orang tua. Peneliti kemudian menjelaskan bahwa kemandirian diri sangat penting untuk mengurangi kecemasan akademik. Siswa yang mandiri mampu mengatur waktu, membuat rencana tugas, dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Kemandirian diri juga membantu siswa menjadi lebih terorganisir sehingga kecemasan akademik berkurang.

Peneliti melanjutkan dengan menjelaskan karakteristik siswa yang mandiri, seperti kemampuan mengatur waktu dengan efektif, mampu menyelesaikan masalah sendiri, percaya diri menghadapi tantangan, serta bertanggung jawab atas tugas dan hasil akademik mereka. Diskusi pun dilakukan mengenai perbedaan siswa yang mandiri dan yang tidak mandiri. Peneliti memberikan contoh, lalu menanyakan pendapat siswa tentang bagaimana mereka bisa mengurangi kecemasan akademik melalui kemandirian. Beberapa siswa menanggapi bahwa kemandirian diri memungkinkan mereka mengatur waktu belajar dengan efektif dan lebih siap menghadapi tugas-tugas akademik.

C. Tahap Akhir

Pada tahap akhir, peneliti memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya dan memastikan bahwa mereka memahami materi yang disampaikan. Setelah itu, peneliti merangkum materi tentang kecemasan akademik dan peran kemandirian diri sebagai kunci dalam mengurangi kecemasan tersebut. Sebagai penutup, peneliti memberikan ucapan terima kasih kepada siswa atas partisipasi mereka dan memberikan motivasi agar mereka tetap belajar tanpa terhambat oleh rasa takut.

A. Kondisi Siswa Saat Proses Pelayanan Bimbingan Klasikal

Setelah menyelesaikan layanan penguasaan konten kepada siswa kelas XI yang memiliki kecemasan akademik, peneliti melakukan observasi untuk menilai efektivitas layanan ini dalam mengurangi kecemasan tersebut. Observasi awal menunjukkan bahwa terdapat 4 siswa (NW, BR, AN, dan MA) yang belum mengalami perubahan signifikan. Siswa BR misalnya, sering merasa tidak nyaman dalam menyelesaikan tugas, sedangkan siswa AN merasa lelah saat belajar. Siswa MA memiliki kepercayaan diri yang rendah dan sulit berinteraksi dengan teman-teman, sementara NW sering merasa kurang percaya diri dan khawatir mengecewakan orang tua.

Sebaliknya, sebagian siswa lainnya menunjukkan upaya mengurangi kecemasan akademik. Beberapa mulai mengatur waktu belajar dengan baik, lebih percaya diri saat menghadapi tugas, dan mengurangi ketergantungan pada bantuan teman. Mereka juga lebih termotivasi dan bersemangat dalam mengikuti kegiatan akademik, yang menunjukkan adanya pengurangan kecemasan secara bertahap.

B. Refleksi dan Rencana Lanjutan

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa beberapa siswa mulai menunjukkan perkembangan dalam mengelola kecemasan akademik mereka. Mereka lebih tenang dalam menghadapi tugas akademik, mampu mengelola perasaan cemas, dan meningkatkan konsentrasi saat belajar. Siswa juga belajar mengatur waktu dengan lebih baik, sehingga tidak merasa kewalahan dengan banyaknya tugas. Namun, peneliti merencanakan layanan penguasaan konten tahap kedua untuk mengoptimalkan hasil bagi siswa yang belum mengalami perubahan signifikan, dengan harapan mereka dapat mengurangi kecemasan akademik dan lebih bersemangat dalam belajar.

C. Tahap Layanan Kedua

Pada layanan kedua, peneliti melakukan pendekatan lebih terstruktur untuk meningkatkan kemandirian dan mengurangi kecemasan akademik. Kegiatan dimulai dengan doa dan pengecekan kehadiran. Setelah itu, peneliti menjelaskan kembali tentang pengertian kecemasan akademik dan kemandirian, yang diikuti dengan diskusi mengenai tanda-tanda fisik, emosional, dan kognitif kecemasan akademik. Peneliti juga mengajarkan strategi pernapasan 4-7-8 dan visualisasi positif, yang bermanfaat untuk menenangkan siswa sebelum ujian. Selain itu, peneliti memperkenalkan konsep manajemen waktu untuk membantu siswa merasa lebih terkontrol dan mandiri dalam belajar.

D. Kondisi Perubahan Siswa Pasca Layanan Bimbingan Klasikal

Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kedua, hasil observasi menunjukkan perubahan positif pada empat siswa kelas XI yang sebelumnya mengalami kecemasan akademik. Seluruh siswa tampak mulai menerapkan strategi yang diberikan untuk mengelola kecemasan akademik mereka. Peneliti memberikan contoh dampak negatif dari kecemasan akademik untuk memotivasi siswa agar lebih giat belajar. Motivasi ini termasuk pernyataan seperti, "Jangan biarkan rasa takut menghalangi langkahmu dalam belajar," yang berhasil mendorong siswa lebih bersemangat.

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling, Ibu Nurul Fadilla, menunjukkan adanya peningkatan kemandirian dan tanggung jawab siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas. Guru tersebut mengamati bahwa siswa mulai lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, mampu mengelola waktu, dan menunjukkan sikap positif dalam menyelesaikan tugas. Keberhasilan ini mengindikasikan bahwa layanan bimbingan klasikal berhasil meningkatkan kemandirian siswa, sehingga mereka dapat mengurangi kecemasan akademik.

Secara keseluruhan, hasil observasi dan wawancara mengungkapkan bahwa layanan yang diberikan berjalan efektif sesuai tujuan yang diharapkan. Hal ini terlihat dari peningkatan

kemampuan siswa dalam menghadapi proses pembelajaran dengan lebih tenang dan mandiri, serta sikap yang lebih bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademik mereka.

KESIMPULAN

Pendidikan memegang peranan penting dalam membentuk generasi muda yang kompetitif dan berkarakter, sebagai fondasi untuk pembangunan bangsa. Tantangan dalam proses pendidikan mencakup kecemasan akademik, yang seringkali dialami siswa akibat tekanan dalam belajar, ujian, dan tugas. Kecemasan akademik dapat menghambat konsentrasi, mengurangi kepercayaan diri, dan berdampak negatif pada prestasi belajar. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini adalah dengan menerapkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Layanan ini, terutama bimbingan klasikal, bertujuan membantu siswa mengembangkan kemandirian dan keterampilan manajemen diri, sehingga mereka lebih siap menghadapi tuntutan akademik. Penelitian di SMA Asuhan Daya menunjukkan bahwa layanan bimbingan klasikal dapat mengurangi kecemasan akademik dengan membimbing siswa dalam mengelola waktu, mengatasi rasa takut, dan membangun rasa percaya diri. Dalam penelitian ini, bimbingan klasikal dilakukan melalui beberapa tahap yang meliputi pemberian materi tentang kecemasan akademik, diskusi, dan latihan teknik relaksasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemandirian siswa, pengurangan ketergantungan pada teman, dan peningkatan motivasi belajar. Kesimpulannya, bimbingan klasikal efektif dalam membantu siswa mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan kemampuan akademik mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya peran guru BK dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif, membantu siswa mengelola kecemasan, serta membangun kemandirian untuk mencapai prestasi optimal di sekolah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan efektivitas kemandirian diri dalam layanan bimbingan klasikal untuk mereduksi kecemasan akademik, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pihak sekolah terutama guru bimbingan dan konseling diharapkan agar menyediakan layanan penguasaan keterampilan kemandirian diri dalam mereduksi kecemasan akademik siswa dan bisa juga dengan menggunakan layanan dan menggunakan pendekatan bimbingan lainnya. dan guru bimbingan konseling juga diharapkan agar dapat melaksanakan seluruh layanan bimbingan dan konseling dan teknik-teknik konseling dalam penyelesaian masalah siswa agar lebih optimal dan efektif.
2. Bagi siswa, setelah pelaksanaan layanan penguasaan keterampilan diharapkan siswa dapat mengurangi kecemasannya terhadap akademik dan bertanggung jawab atas dirinya sehingga lebih mampu memenuhi segala tuntutan tugas dari guru.
3. Bagi peneliti diharapkan, untuk lebih mengembangkan pembahasan mengenai penerapan layanan penguasaan keterampilan tentang kemandirian diri dalam mereduksi kecemasan.

Secara keseluruhan, saran ini bertujuan untuk memperkuat penerapan kemandirian diri dalam layanan bimbingan klasikal untuk mereduksi kecemasan akademik siswa, mendukung kesejahteraan psikologis mereka, dan meningkatkan kepercayaan diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Hadiyati, Y., & Fatkhurahman, A. (2021). **Dampak kecemasan akademik terhadap prestasi belajar siswa**. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(2), 123-132.
- Kriyantono, R. (2012). **Teknik Penelitian Kualitatif**. *Rajawali Pers*.
- Maslow, A. H. (2000). **Motivation and Personality**. *Harper & Row*.
- Mardiyanti, N. (2016). **Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan**. *Yayasan Kita Menulis*.
- Milawati, N., & Sutoyo, B. (2022). **Kecemasan akademik dan dampaknya terhadap konsentrasi belajar siswa**. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 45-59.
- Nidawati, N. (2020). **Peran guru dalam pembentukan karakter siswa**. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 11(3), 215-225.

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS..V2I2.3027

- Nurihsan, H., Fatimah, R., & Anwar, H. (2013). **Layanan bimbingan klasikal dalam pengelolaan kecemasan akademik.** *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(1), 1-10.
- Pangastuti, P. (2018). **Pengaruh kecemasan akademik terhadap motivasi belajar siswa.** *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 89-98.
- Novilita, R., & Suharnan, S. (2013). **Pengaruh kecemasan akademik terhadap prestasi belajar siswa di SMA Asuhan Daya.** *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 7(1), 77-83.
- Sugiyatno, H. (2012). **Analisis data kualitatif dalam penelitian pendidikan.** *Penerbit Universitas Negeri Yogyakarta*.