

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DALAM MENGURANGI KECEMASAN
SISWA MENGHADAPI UJIAN
DI KELAS IX SMPN 2 PADANG PANJANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi
Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*



Oleh :

**DINDA LATIFA
2114060065**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2026 M**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Latifa

Nim : 2114060065

Tempat/Tanggal Lahir : Padang, 05 Juni 2003

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **"Penerapan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di Kelas IX SMP Negeri 2 Padang Panjang"** adalah benar hasil karya saya, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi atau karya dipublikasikan atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang ataupun perguruan tinggi lainnya, kecuali bagian yang sumber informasinya telah dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah plagiasi atau tidak orisinal maka saya bersedia untuk dibatalkan keabsahan skripsi ini dan gelar keserjanaannya saya.

Padang, 14 Januari 2026

Menyatakan



Dinda Latifa

NIM. 2114060065

TGL. TERIMA:

PARAF:

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di Kelas IX SMP Negeri 2 Padang Panjang” disusun oleh Dinda Latifa, NIM. 2114060065 program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui ke sidang *munaqasyah*.

Demikianlah persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padang, 14 Januari 2026

Pembimbing I


Dr. Jum Anidar, S. Ag, M. Pd
NIP. 197605282007012016

Pembimbing II


Asri Atuz Zeky, S. Pd.I, M. Pd
NIP. 198004082011012010

PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi yang berjudul "Penerapan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di Kelas IX SMPN 2 Padang Panjang", oleh Dinda Latifa, NIM. 2114060065, telah diuji dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, 18 Februari 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.

Padang, 25 Februari 2026

Ketua

Tim Penguji

Sekretaris

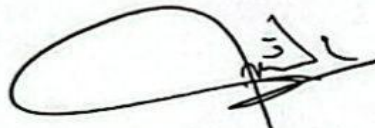

Dr. Jum Anidar, S.Ag., M.Pd
NIP. 197605282007012016

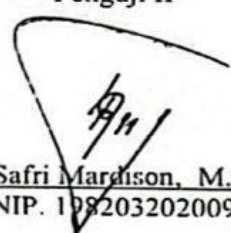

Asri Atuz Zeky, S.Pd.I., M.Pd
NIP. 198004082011012010

Anggota

Penguji I

Penguji II


Dr. Muhammad Kosim, MA
NIP. 198212212005011001


Safri Margison, M.Pd
NIP. 198203202009121001

Penguji III

Penguji IV


Dr. Jum Anidar, S.Ag., M.Pd
NIP. 197605282007012016


Asri Atuz Zeky, S.Pd.I., M.Pd
NIP. 198004082011012010

Mengesahkan
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang




Prof. Dr. R. Yasmadi, M.Ag
NIP. 197305172000031001

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "**Penerapan Konseling Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian di Kelas IX SMPN 2 Padang Panjang**" ditulis oleh Dinda Latifa NIM. 2114060065, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Kecemasan menghadapi ujian merupakan salah satu bentuk gangguan emosional yang sering dialami siswa dan dapat berdampak negatif terhadap kesiapan belajar serta hasil akademik. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok, (2) mengetahui tingkat kecemasan siswa sesudah diberikan layanan konseling kelompok, dan (3) mengetahui perbedaan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen jenis one group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah 10 orang siswa kelas IX yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert untuk mengukur tingkat kecemasan siswa. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok berada pada kategori sedang hingga tinggi dengan rata-rata skor pretest sebesar 95,6. Setelah diberikan layanan konseling kelompok, rata-rata skor posttest meningkat menjadi 133,3 yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan siswa. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian dan relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya pengembangan diri siswa dalam menghadapi tantangan akademik.

Kata Kunci: Konseling kelompok; kecemasan menghadapi ujian; siswa SMP; quasi eksperimen; efektivitas layanan.

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penerapan Konseling Kelompok Dalam Mengurangi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Di Kelas IX SMP Negeri 2 Padang Panjang”** dengan baik. Tanpa izin dan pertolongan-Nya, tentu penulis tidak akan sampai pada titik ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad Saw., yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju cahaya ilmu pengetahuan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Proses penyusunan skripsi ini bukanlah perjalanan yang singkat maupun mudah. Ada hari-hari penuh semangat, ada pula malam-malam panjang yang diisi dengan kebingungan, revisi, dan rasa lelah yang hampir membuat menyerah. Namun, di balik semua itu, penulis belajar bahwa setiap tantangan selalu membawa pelajaran, dan setiap hambatan justru menguatkan tekad untuk menyelesaikan perjalanan ini. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini bukan hanya hasil kerja keras pribadi, melainkan juga buah dari dukungan dan doa, serta bantuan dari berbagai pihak yang sangat berarti dalam mengatasi kesulitan-kesulitan yang penulis alami. Untuk itu

penulis mengucapkan terima kasih untuk yang teristimewa kedua orang tua tercinta Ayahanda Darmawan dan Ibunda tersayang Suryati, serta saudara penulis yang begitu tulus mencurahkan segala sumber kekuatan dan inspirasi. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, dukungan yang tidak pernah luntur, serta kasih sayang yang tak ternilai harganya. Segala pencapaian ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan cinta kepada kalian. kepada penulis, tak terbayar kiranya peluhmu oleh lembaran ini, Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Jum Anidar, S. Ag, M. Pd selaku pembimbing I dan Ibu Asri Atuz Zeky, S. Pd.I, M. Pd selaku pembimbing II yang dengan penuh kesabaran, ketelitian, dan perhatian membimbing penulis, memberikan masukan berharga, dan memotivasi agar skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Kepala sekolah, staf TU, guru Pembimbing, Majelis Guru dan peserta didik di SMPN 2 Padang Panjang, yang telah memberikan informasi dan kesempatan untuk mendapatkan data tentang layanan konseling kelompok dalam membantu memecahkan masalah peserta didik kelas IX SMPN 2 Padang Panjang.
3. Saudara-saudara penulis yang selalu menyemangati dan mengingatkan untuk terus berjuang hingga akhir.
4. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, namun yang kontribusinya sangat berarti dalam perjalanan penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini mungkin jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap karya ini dapat menjadi sumbangan kecil bagi pengembangan ilmu pengetahuan, serta menjadi inspirasi bagi mahasiswa lain yang sedang berjuang menyelesaikan pendidikannya.

Akhir kata, penulis ingin mengutip sebuah kalimat yang menjadi pegangan selama proses ini: "Setiap perjuangan pasti memiliki ujung, dan setiap ujung adalah awal dari perjalanan yang baru." Semoga skripsi ini membawa manfaat, baik bagi penulis, pembaca, maupun pihak-pihak yang membutuhkan.

Padang, 14 Januari 2026

Penulis



Dinda Latifa
2114060065

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH	iii
ABSTRA.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
G. Definisi Operasional.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kecemasan	10
B. Konseling Kelompok	16
C. Penelitian Relevan.....	24
D. Kerangka Berfikir	27
E. Hipotesis	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat Penelitian.....	30
C. Variabel Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel	31

1. Populasi	31
2. Sampel	32
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Gambaran Umum Penelitian	44
B. Hasil Penelitian	45
BAB V PENUTUP	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Item Pernyataan AKPD	5
.Tabel 3. 1 Jumlah Siswa Kelas IX.....	31
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen.....	34
Tabel 3. 3 Skor Skala Likert.....	35
Tabel 3. 4 Kalkulasi Kategori	39
Tabel 4. 1 Hasil Pre-test.....	46
Tabel 4. 2 Hasil Post Test	60
Tabel 4. 3 Perbandingan hasil pretest dan posttest	61
Tabel 4. 4 Hasil Uji Validasi	63
Tabel 4. 5 Hasil Uji Reliabilitas	65
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4. 7 Hasil Uji Homogenitas.....	67
Tabel 4. 8 Hasil Uji Hipotesis	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Kisi - Kisi Angket	80
Lampiran 2 : Kuesioner Kecemasan.....	80
Lampiran 3 : Skor Uji Validasi dan Reliabilitas (uji coba angket)	83
Lampiran 4 : Jumlah Skor Pre-Test.....	86
Lampiran 5 : Jumlah Skor Posttest	86
Lampiran 6 : RPL Kecemasan	87
Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian Kampus.....	91
Lampiran 8 : Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan	92
Lampiran 9 : Surat Penyelesaian Penelitian.....	94
Lampiran 10 : Dokumentasi	95