

PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI *ACADEMIC ANXIETY* PADA SISWA KELAS XII DI MAN 1 CIREBON

Lusy Indriyani Putri¹, Bambang Setiawan², dan Rina Kurnia³
email: lusy.indriyaniputri9@gmail.com¹, bambang.setiawan@uinssc.ac.id²,
rinakurnia@uinssc.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengatasi *academic anxiety* pada siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada temuan siswa yang mengalami kecemasan berlebihan dalam menghadapi situasi akademik, yang berdampak pada performa belajar dan kondisi mental. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa guru BK berperan sebagai motivator, direktor, inisiator, fasilitator, mediator, dan evaluator dalam membantu siswa dengan konseling kelompok pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan akademik dan membantu siswa berpikir lebih rasional serta tenang dalam menghadapi tantangan akademik. Dukungan emosional dari guru BK juga menjadi faktor penting dalam perubahan positif siswa.

Kata Kunci: *academic anxiety*, Peran guru BK, Siswa

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of guidance and counseling (BK) teachers in overcoming academic anxiety in grade XII students at MAN 1 Cirebon. The background of this study is based on the findings of students who experience excessive anxiety in facing academic situations, which have an impact on learning performance and mental conditions. The study used a descriptive qualitative method. The results showed that BK teachers act as motivators, directors, initiators, facilitators, mediators, and evaluators in helping students with group counseling using the Rational Emotive Behavior Therapy approach which has proven effective in reducing academic anxiety and helping students think more rationally and calmly in facing academic challenges. Emotional support from BK teachers is also an important factor in positive student change.

Keyword: *academic anxiety. the role of the guidance and counseling teacher, student*

PENDAHULUAN

Kehidupan siswa tidak terlepas dari berbagai tantangan, baik dalam aspek akademik, pribadi, maupun sosial. Salah satu permasalahan yang kini cukup menonjol di kalangan siswa kelas XII MAN 1 Cirebon adalah *academic anxiety* atau kecemasan akademik. Gejala yang muncul meliputi perasaan cemas berlebihan, panik, kesulitan berkonsentrasi, detak jantung yang meningkat, keringat dingin, hingga tubuh gemetar. Kondisi ini biasanya terjadi saat siswa menghadapi situasi akademik yang dianggap sulit, seperti ujian, tugas berat, atau persiapan masuk perguruan tinggi. Situasi-situasi tersebut sering kali memicu tekanan yang cukup besar, terutama bagi siswa yang memiliki ekspektasi tinggi terhadap pencapaian akademiknya.

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) serta tiga siswa pada 17 September 2024 menunjukkan bahwa kecemasan akademik ini berdampak langsung pada proses belajar dan kesehatan mental siswa. Siswa menjadi sulit fokus, mudah lelah secara emosional, dan kehilangan motivasi belajar. Guru BK juga menyatakan bahwa gejala yang dialami siswa tersebut sangat mengganggu performa akademik mereka secara keseluruhan. Dengan mempertimbangkan dampak negatif yang ditimbulkan, *academic anxiety* merupakan isu yang penting untuk ditangani melalui pendekatan yang tepat agar siswa dapat menjalani proses belajar dengan lebih optimal dan sehat secara mental.

Penelitian terdahulu merupakan referensi penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ivo Pratiwi (2020), yang berjudul “Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di MAN 1 Medan”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa melalui layanan bimbingan kelompok, penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, hasil dari penelitian ini diketahui bahwa peran guru BK dengan memberikan layanan bimbingan kelompok cukup efektif dalam mengurangi kecemasan akademik yang dialami oleh siswa dengan bantuan peran guru bimbingan dan konseling.

Beberapa para ahli Ottens (1991) menyatakan bahwa *academic anxiety* merupakan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan. *Academic anxiety* adalah konflik batin yang dirasakan siswa berupa perasaan tegang, kesulitan konsentrasi, sehingga mengganggu proses belajar. Makadari itu *academic anxiety* di kalangan siswa harus segera diatasi karena *academic anxiety* sangat berpengaruh terhadap kelancaran proses studi dan penentuan pengambilan keputusan untuk masa depan pada siswa (Gracia, 2015).

Academic anxiety mengacu pada terganggunya pola pemikiran, respon fisiologis dan perilaku, karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja pada saat tugas akademik diberikan (Ottens, 1991). *Academic anxiety* yang dialami oleh siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon dipengaruhi oleh tuntutan-tuntutan mempersiapkan dalam menghadapi ujian, penyeleksian masuk perguruan tinggi negeri maupun swasta, sehingga dapat memicu siswa mengalami tekanan bahkan kecemasan yang disebabkan oleh tuntutan tersebut, terlebih jika kondisi siswa kesulitan dalam menanggapi ujian. Oleh karena itu penting bagi lingkungan pendidikan untuk membantu siswa mengelola kecemasan, guru BK memberikan dukungan emosional, layanan BK, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental dan akademik siswa. Melalui pendekatan yang tepat, guru BK membantu menghadapi tekanan akademik dengan lebih sehat, positif, dan meningkatkan kesejahteraan siswa secara menyeluruh (Prayitno, 2016).

Menurut Prayitno (2016) Peranan guru bimbingan dan konseling sangat besar dalam memenuhi kebutuhan belajar siswa. Dalam bimbingan dan konseling guru memberikan fasilitas bimbingan kepada siswa baik tatap muka maupun layanan online. Guru BK memberikan layanan konsultasi yang baik dan menyenangkan supaya siswa merasa nyaman dalam belajar. Sehingga peran guru BK sangat di butuhkan dalam mengatasi *academic anxiety* yang dialami oleh siswa.

Peran guru bimbingan dan konseling sangat dibutuhkan dalam lingkungan pendidikan, guru bimbingan dan konseling juga tidak hanya berperan sebagai guru yang mengatasi siswa bermasalah, melainkan siswa yang memiliki potensi agar dapat dikembangkan dengan baik, tugas guru bimbingan dan konseling membimbing, mengarahkan siswa sesuai dengan minat dan bakat atau potensi yang dimiliki, membantu siswa mengembangkan kemampuan, membantu siswa dalam menyelesaikan permasalahan, sehingga siswa dapat berkembang dengan kemampuan yang dimilikinya. Kemampuan atau potensi yang dimiliki siswa dapat membekali karir yang baik dimasa depan, artinya peran guru bimbingan dan konseling berbeda dengan guru mata pelajaran (Prayitno, 2017).

Pada penelitian ini peneliti melakukan observasi atau pengamatan secara langsung, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti melakukan wawancara dengan 3 guru BK, beserta 3 siswa MAN 1 Cirebon kelas XII yang mengalami *academic anxiety*. Peran guru BK sangat mempengaruhi kesejahteraan kehidupan siswa dalam lingkungan sekolah. Sehingga guru BK memiliki tugas dan wewenang yang membantu siswa dalam mengentaskan suatu permasalahan, dan proses perkembangan siswa, baik karir, minat bakat, hingga menciptakan lingkungan yang baik dalam sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan secara mendalam dan menyeluruh bagaimana peran guru BK dalam membantu siswa mengatasi *academic anxiety* yang dialami, khususnya menjelang ujian akhir, menghadapi mata pelajaran yang dianggap sulit, dan proses kelulusan. Metode ini dipilih karena mampu menggali makna, pandangan, dan pengalaman subjektif dari para informan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan guru bimbingan dan konseling serta beberapa siswa kelas XII yang mengalami *academic anxiety*, untuk mendapatkan perspektif langsung mengenai bentuk intervensi dan dukungan yang diberikan. Selain itu, peneliti melakukan observasi terhadap aktivitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah, termasuk interaksi guru dengan siswa serta metode yang digunakan dalam sesi konseling. Dokumentasi, hasil wawancara, dan data kehadiran siswa juga dianalisis sebagai data pendukung guna memperkuat temuan lapangan. Dengan triangulasi data dari berbagai sumber ini, diharapkan hasil penelitian mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai peran guru BK dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan mendukung kesehatan mental siswa.

HASIL TEMUAN

A. Gambaran *academic anxiety* yang dialami oleh siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon

Gambaran *academic anxiety* ini sesuai dengan aspek-aspek *academic anxiety*. Pada penelitian ini, peran guru bimbingan dan konseling menunjukkan peran yang sangat penting, dalam membantu siswa kelas XII mengatasi *academic anxiety*. Peran ini terbagi dalam enam fungsi utama yaitu sebagai motivator, direktor, inisiator, fasilitator, mediator, dan evaluator. Setiap peran memiliki kontribusi tersendiri dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan membantu siswa menghadapi tekanan akademik. Berikut kondisi siswa berdasarkan aspek *academic anxiety*:

1. Informan Aspek *mood* (psikologis) yang dialami siswa kelas XII MAN 1 Cirebon

Pada subjek yang pertama, subjek berinisial IN. Pada aspek ini IN mengalami perasaan cemas yang berlebihan, tegang, gelisah, takut sehingga IN sering merasa tidak aman ketika berhadapan dengan situasi akademik yang dianggap sulit, seperti ketika berhadapan dengan mata pelajaran matematika, bahasa arab, dan saat menjelang ujian. *Academic anxiety* yang dialami IN disebabkan oleh adanya pikiran-pikiran negatif, IN merasa bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas akademiknya, dan adanya ketakutan ditunjuk oleh guru untuk menjawab pertanyaan saat proses belajar.



Subjek yang kedua, berinisial AF. Dalam aspek psikologis AF teridentifikasi mengalami perasaan takut, cemas, khawatir yang berlebihan ketika sedang proses belajar di dalam kelas, dan ketika akan menghadapi ujian, *academic anxiety* yang dialami AF ini dikarenakan adanya tuntutan dari orang tua yang sering menanyakan hasil tugas sekolah, persaingan antar teman, dan tugas-tugas kelas XII yang dianggapnya berat. Dampak dari *academic anxiety* ini dapat mempengaruhi kehidupannya yang tidak sehat seperti sulit tidur, kehilangan semangat dan minat.

Subjek yang ketiga, berinisial SZ. Pada aspek ini SZ sering merasa gelisah, cemas yang berlebihan, sehingga SZ merasa tidak aman ketika proses belajar di kelas, *academic anxiety* ini disebabkan oleh SZ merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk menangkap pelajaran dengan baik, bahkan adanya perasaan malu terhadap teman-temannya karena tidak aktif di kelas dan ketika pembagian kelompok SZ sering mendapat penolakan untuk bergabung dengan teman-temannya sehingga SZ merasa bahwa dirinya paling tidak bisa menangkap pelajaran dengan baik di dalam kelasnya.

2. Informan Aspek kognitif yang dialami siswa kelas XII MAN 1 Cirebon

Subjek IN. Pada aspek ini IN mengalami kesulitan untuk fokus, IN cenderung sulit untuk mengambil keputusan dan menjadi pelupa, pikiran-pikiran negatif yang sering muncul pada IN membuat IN merasa bahwa dirinya akan mengalami kegagalan, sehingga mempengaruhi mental IN yang sering membuat perasaan putus asa.

Subjek AF merasa bahwa dirinya sulit untuk berkonsentrasi pada saat belajar, akibat dari teringat tuntutan orang tua yang mengharuskan AF mendapat nilai yang sempurna, sedangkan AF menganggap bahwa teman satu kelasnya merupakan siswa-siswi yang pintar, ditambah dengan adanya tugas kelas XII yang menurut AF bahwa dirinya tidak mampu jika semuanya harus mendapat nilai yang sempurna. Sehingga AF seringkali sulit fokus karena terganggu oleh pikiran-pikiran negatif yaitu kegagalan.

Subjek SZ. Dalam aspek ini SZ seringkali mengalami kebingungan, pelupa, hingga sulit konsentrasi, dan sulit mengambil keputusan, SZ memiliki pengalaman buruk seperti penolakan dari teman-teman kelasnya saat pembagian kelompok karena SZ dianggap murid yang tidak mampu menyelesaikan tugas, dan tidak bisa berdiskusi, sehingga SZ berpikir bahwa dirinya tidak bisa seperti teman-temannya.

3. Informan Aspek somatik yang dialami siswa kelas XII MAN 1 Cirebon

Subjek IN. Pada aspek ini sesuai dengan yang dialami oleh IN, IN sering merasa jantung berdetak lebih cepat, panik hingga mengeluarkan keringat dingin disertai dengan mual, IN mengalami hal seperti ini pada saat akan berhadapan dengan mata pelajaran yang dianggap sulit seperti matematika dan bahasa arab, IN mengaku bahwa dirinya tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas pada mata pelajaran tersebut, hingga adanya perasaan tegang karena ketakutan akan ditunjuk atau di tanya oleh guru.

Subjek AF mengalami perasaan yang membuat jantung berdetak lebih cepat, dan mengeluarkan keringat dingin saat sedang membahas nilai tugas mata pelajaran bersama temannya, perasaan ini juga disebabkan oleh pikiran negatif apabila orang tua menanyakan nilai tugas sekolah, AF juga mengaku bahwa dirinya sering merasa mual saat ditanya oleh orang tuannya perihal akademik.

Pada SZ. Pada aspek ini SZ mengaku sering merasa gugup, jantung berdetak lebih cepat, hingga rasa mual ketika proses belajar dimulai, ketakutan adanya pembagian kelompok menjadi faktor yang paling utama, SZ mengaku bahwa dirinya sulit diterima oleh teman-temannya karena SZ kurang mampu dalam menangkap mata pelajaran.

4. Informan Aspek motorik yang dialami siswa kelas XII MAN 1 Cirebon

Subjek IN mengalami *academic anxiety* yang menimbulkan perilaku impulsif yakni tubuh IN merasa bergetar, dengan adanya perasaan takut berlebihan hingga adanya pikiran negatif yang muncul membuat IN mengalami gemeteran dan sulit mengontrol diri.

Subjek AF. Dalam aspek ini AF mengalami tubuh gemetar yang berlebihan dan membuat AF kesulitan untuk mengatur ketenangan, sehingga AF ketika sedang membahas nilai tugas sekolah bersama teman cenderung menarik diri untuk menghinndar, dan berusaha menenangkan diri.

Subjek SZ. Pada aspek ini SZ juga mengalami tubuh gemetar ketika berada pada situasi yang membuat dirinya merasa terancam, seperti mendapat penolakan dari teman-teman dan mendapat hinaan ketika sedang ada tugas kelompok maupun individu karena SZ sering diremehkan.

B. Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Academic Anxiety pada Siswa Kelas XII di MAN 1 Cirebon

Siswa kelas XII merupakan kelompok yang berada pada fase penting dalam perjalanan pendidikan. Siswa menghadapi berbagai tekanan, mulai dari tuntutan kelulusan, persiapan ujian akhir, hingga penentuan masa depan melalui seleksi masuk perguruan tinggi. Tekanan-tekanan tersebut dapat menimbulkan *academic anxiety* yang berdampak pada performa belajar, kesejahteraan psikologis, perilaku sehari-hari siswa (Daradjat, 2015). Berdasarkan wawancara dengan guru BK MAN 1 Cirebon, ibu Kholillah, S.Ag, ibu Nadia Ramadani, S.Pd, dan ibu Iis Roishah, S.Psi, pada tanggal 20 Maret 2025 peran guru BK dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Berperan Sebagai Motivator

Guru bimbingan dan konseling di MAN 1 Cirebon memberikan semangat dan dorongan psikologis kepada siswa, seperti memberikan kata-kata afirmatif, membangun kepercayaan diri siswa, dan menekankan bahwa kegagalan bukan akhir, melainkan bagian dari proses belajar, tujuan memberikan motivasi kepada siswa agar siswa tetap optimis, dan tidak mudah menyerah, serta membangun kembali semangat siswa. Sebagai motivator guru BK juga membantu siswa mengenali potensi yang dimiliki oleh siswa, dengan memberikan dukungan emosional, serta pendekatan yang empatik, guru BK membantu siswa melihat tantangan akademik bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai peluang untuk berkembang, selain itu guru BK juga memberi layanan konseling kelompok yang berfokus pada peningkatan motivasi belajar, dan mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional.

2. Berperan Sebagai Direktur Atau Pengarah

Guru bimbingan dan konseling di MAN 1 Cirebon mengarahkan siswa dalam menyusun strategi belajar, dan mengarahkan untuk manajemen waktu, guru BK dapat mengurangi ketidakpastian dan beban mental siswa dengan arah yang jelas. Sehingga siswa dapat merasa lebih tenang ketika proses belajar, hingga proses penyelesaian tugas-tugas yang telah diberikan oleh guru, dengan demikian siswa tidak terbebani. Dengan peran guru BK sebagai pengarah ini guru BK juga membantu siswa membangun pola pikir positif, menetapkan tujuan yang jelas, serta mengembangkan keterampilan belajar yang dapat mengurangi *academic anxiety* dan meningkatkan rasa kendali atas proses belajar siswa.

3. Berperan Sebagai Inisiator

Guru bimbingan dan konseling di MAN 1 Cirebon melalui proses konseling kelompok yang diberikan terhadap siswa yang mengalami *academic anxiety*, guru BK berperan sebagai inisiator yang berupaya untuk membangun suasana yang hangat,

seperti diskusi bersama untuk saling berbagi pengalaman, sehingga upaya guru BK untuk membangun lingkungan yang suportif dapat tercapai. Guru BK mengambil inisiatif dalam merancang dan melaksanakan layanan konseling kelompok, serta penguatan kesehatan mental, selain itu guru BK berkolaborasi dengan wali kelas, guru mata pelajaran, orang tua, dan pihak lain untuk menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan bebas tekanan.

4. Berperan Sebagai Fasilitator

Guru bimbingan dan konseling di MAN 1 Cirebon menyediakan sarana dan akses, seperti menyediakan ruangan untuk konsultasi yang nyaman, memberikan referensi berupa buku atau artikel untuk penunjang belajar, relaksasi, serta guru BK selalu bersedia untuk membantu siswa yang membutuhkan, sehingga siswa dapat berkembang dan menemukan solusi secara mandiri. Guru BK memfasilitasi proses konseling melalui pendekatan yang terbuka dan empatik, membantu siswa mengeksplorasi pikiran dan emosi siswa. Dengan memfasilitasi interaksi yang sehat dan mendukung antara siswa, guru, serta orang tua, guru BK membangun ekosistem pendidikan yang lebih meningkatkan kesejahteraan emosional siswa.

5. Berperan Sebagai Mediator

Guru bimbingan dan konseling di MAN 1 Cirebon menjadi penengah atas permasalahan *academic anxiety* juga berperan dalam menengahi ketika terdapat konflik atau tekanan, guru BK berperan sebagai mediator ini menjembatani komunikasi antara siswa dan orang tua terkait nilai, dan menengahi dinamika sosial yang berdampak pada performa akademik, sehingga siswa yang mengalami *academic anxiety* dapat menemukan solusi dan permasalahan ini tidak memperburuk kehidupan sehari-hari pada siswa.

6. Berperan Sebagai Evaluator

Guru bimbingan dan konseling di MAN 1 Cirebon yang telah melakukan layanan terhadap siswa yang membutuhkan, maka adanya evaluasi kegiatan layanan yang telah diberikan, guru BK berperan sebagai evaluator seperti menilai efektivitas program intervensi yang telah dilakukan, serta memberikan umpan balik dan menyusun strategi lanjutan apabila kecemasan belum teratasi, hal ini bertujuan untuk memastikan pendekatan yang diberikan tepat dan sesuai dengan perkembangan siswa.

Dengan demikian, dapat dikatakan guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi *academic anxiety*, tentunya guru bimbingan dan konseling sebelum memberi layanan bimbingan dan konseling, maka yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling yakni mengidentifikasi tanda-tanda *academic anxiety* yang dialami oleh siswa, dengan melibatkan wali kelas, guru mata

pelajaran, serta interaksi langsung dengan siswa, guru BK diharapkan dapat mengidentifikasi dan memberikan intervensi tepat untuk mengurangi dampak *academic anxiety*, karena dengan peran guru bimbingan dan konseling mampu membantu siswa menemukan solusi yang tepat, sehingga *academic anxiety* yang dialami siswa tidak semakin parah.

C. Strategi yang Digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi *Academic Anxiety* Siswa Kelas XII di MAN 1 Cirebon

Strategi guru bimbingan dan konseling mencakup strategi preventif, kuratif, kolaboratif, dan evaluasi, yang saling melengkapi dalam layanan kepada siswa (Prayitno, 2016). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK, pada tanggal 19 Maret 2025, dapat diketahui bahwa strategi yang digunakan oleh guru BK MAN 1 Cirebon, sebagai berikut:

1. Guru BK Menggunakan Strategi Preventif Atau Pencegahan

Guru BK merencanakan pemberian edukasi terkait manajemen stres, manajemen waktu, cara belajar yang efektif, dan terkait pentingnya menjaga keseimbangan hidup. Tujuan dari strategi ini untuk mencegah *academic anxiety* yang dialami oleh siswa kelas XII MAN 1 Cirebon yang mengalami *academic anxiety* semakin buruk. Sehingga strategi yang diterapkan oleh guru BK ini sangat membantu siswa dalam mengelola *academic anxiety*. Menurut Prayitno (2016), strategi preventif menekankan pentingnya pembekalan siswa agar lebih tahan terhadap masalah yang dihadapi, dan mampu mengelola tekanan dengan cara yang sehat.

2. Guru BK Menggunakan Strategi Kuratif Atau Penanganan Langsung

Guru BK menggunakan strategi ini pada saat siswa sudah menunjukkan gejala *academic anxiety*. Guru BK memberi layanan konseling kelompok dengan pendekatan *rational emotive behavior therapy*, untuk membantu siswa mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional. Kemudian guru BK juga membantu siswa dalam melatih relaksasi, seperti *mindfulness* atau meditasi sederhana, pernapasan dalam, dan *journaling* untuk mengelola pikiran dan emosi siswa. Seperti yang dijelaskan oleh Corey (2015), konseling adalah proses profesional yang membantu individu menghadapi konflik emosional dan mengembangkan keterampilan pemecahan masalah dalam kehidupan individu. Dalam konteks ini guru BK aktif sebagai fasilitator yang membantu siswa dalam mengatasi masalah melalui layanan BK yang diberikan.

3. Guru BK Menggunakan Strategi Kolaboratif

Guru BK melibatkan pihak lain, seperti guru wali kelas, guru mata pelajaran, dan orang tua. Selain itu, guru BK memberikan informasi terkait kondisi siswa yang mengalami *academic anxiety* agar mendapat perhatian khusus, sehingga siswa dapat berkembang secara optimal, dengan kemampuan yang dimiliki siswa. Menurut Gibson (2015), kerja sama antara guru BK dan lingkungan sekolah serta keluarga sangat penting untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa secara optimal. Dengan melibatkan pihak-pihak terkait, guru BK dapat memperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai kondisi siswa dan menyusun intervensi yang lebih tepat sasaran.

4. Strategi Evaluasi dan Tindak Lanjut

Guru BK MAN 1 Cirebon dalam memberi layanan konseling kelompok terhadap siswa yang mengalami *academic anxiety*, memastikan intervensi berjalan dengan efektif dan ada kemajuan bagi siswa, guru BK mengevaluasi dengan melihat perkembangan siswa, dari segi emosi, akademik dan sosial. Menurut Winkel (2017), evaluasi layanan BK diperlukan untuk mengetahui keberhasilan proses layanan BK, dan memperbaiki program apabila belum berjalan secara optimal. evaluasi ini menjadi dasar bagi guru BK dalam menyusun perencanaan layanan yang lebih efektif di masa mendatang, serta menunjukkan tanggung jawab profesional dalam meningkatkan mutu layanan konseling di sekolah.

Strategi yang digunakan guru BK tentunya disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi siswa, strategi preventif, kuratif, kolaboratif, dan evaluasi yang diterapkan oleh guru BK merupakan strategi yang menyeluruh dalam mengatasi *academic anxiety* pada siswa. Dengan langkah ini dimulai dari pencegahan, penanganan langsung, kerja sama lintas pihak, hingga evaluasi berkelanjutan, guru BK dapat membantu siswa meningkatkan ketahanan belajar, mengurangi kecemasan akademik, dan meningkatkan performa akademik secara optimal.

DISKUSI

Guru BK di MAN 1 Cirebon memiliki peran penting dalam mengatasi *academic anxiety* siswa kelas XII melalui berbagai fungsi strategis, seperti sebagai motivator yang membangkitkan semangat belajar dan kepercayaan diri, serta sebagai direktur yang membimbing perencanaan akademik yang terstruktur. Selain itu, guru BK juga berperan sebagai inisiator dalam menyelenggarakan program pengelolaan stres, fasilitator dalam menciptakan ruang konseling yang aman, mediator dalam menyelesaikan konflik yang berpotensi menambah beban siswa, serta evaluator yang memantau perkembangan kondisi

psikologis siswa secara berkala. Keseluruhan peran ini saling melengkapi untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih sehat, efektif, dan terarah.

KESIMPULAN

Peran guru BK dalam mengatasi *academic anxiety* siswa kelas XII di MAN 1 Cirebon sangatlah penting, terutama melalui enam peran utama yaitu sebagai motivator, direktor, inisiator, fasilitator, mediator, dan evaluator. Dalam menjalankan peran-peran tersebut, guru BK tidak hanya memberikan dukungan moral dan arahan akademik, tetapi juga menciptakan ruang konseling yang aman dan responsif terhadap kebutuhan siswa. Salah satu pendekatan yang efektif digunakan adalah layanan konseling kelompok yang membantu siswa mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi rasional, sehingga mampu mengelola kecemasan akademik secara lebih sehat dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, Gerald. (2015). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling Psychotherapy*. Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Dokumen Sekolah MAN 1 Cirebon. 2025.
- Garcia, C.L. (2015). *Dialectic dialogue for academic anxieties in the dissertation process*.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2015). *Introduction to Counseling and Guidance*. Boston: Pearson Education.
- Holmes, D. S. (1991), *Abnormal psychology*. New York: Harper Collins.
- Mulyadi. (2016). *Bimbingan & Konseling Islam di Madrasah dan Sekolah*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Ottens, & Allen J. (1991). *Coping With Academy Anxiety (Rivised edition)*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Khakpour, A. (2012).
- Prayitno, Erman Amti, (2016). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2016). *Wawasan Profesional Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2017. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling SD*. Jakarta: PT. Ikrar Mandiriabadi.