

ABSTRAK

Pauji Pane. 1101151018. Mengurangi Kecemasan Siswa Akibat Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas dengan Menggunakan Relaksasi dan Konseling Individual Di SMP Pahlawan Medan T.A 2014/2015.

Masalah dalam penelitian ini adalah apakah pemberian Relaksasi dan layanan konseling individual dapat mengurangi kecemasan akibat perubahan fisik pada masa pubertas siswa kelas VIII SMP Pahlawan Medan T.A 2014-2015. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti melakukan pengumpulan data melalui observasi dan angket. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada masa pubertas dengan menggunakan relaksasi dan konseling individual pada siswa kelas VIII SMP Pahlawan Medan Tahun Ajaran 2014/2015. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK) yang terdiri dari 2 siklus, siklus I dan siklus II masing-masing memiliki 1 kali pertemuan. Pada siklus I peneliti melakukan penilaian segera (laseg) dan pada setiap siklus peneliti menyebarkan angket.

Berdasarkan hasil analisis angket sebelum diberikan tindakan, diperoleh 5 orang siswa yang memiliki kecemasan paling tinggi di kelas VIII-9. Dari hasil analisis data pada siklus I setelah diberikan tindakan diperoleh 2 orang siswa yang mengalami penurunan kecemasan akibat perubahan fisik di masa pubertas sehingga persentase keberhasilan menjadi 40%, hal ini dilihat dari hasil analisis angket dan laseg. Pada siklus II terjadi peningkatan yang signifikan pada penurunan kecemasan siswa yaitu 80% karena diperoleh 4 orang siswa yang mengalami penurunan kecemasan. Walaupun masih ada 1 orang siswa (20%) yang dikategorikan 'sedang', namun tingkat keberhasilan layanan sudah memenuhi target yakni 75%.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada masa pubertas dapat dikurangi dengan menggunakan relaksasi dan konseling individual di SMP Pahlawan Medan Tahun Ajaran 2014/2015. Sebaiknya layanan konseling individual dan relaksasi ini digunakan oleh guru bk yang ada di SMP Pahlawan Medan agar dapat mengurangi kecemasan siswa akibat perubahan fisik pada masa pubertas di sekolah.

Kata kunci: kecemasan, akibat perubahan fisik, relaksasi