

HUBUNGAN POLA PIKIR, HARGA DIRI DAN KECEMASAN SISWA KE RUANG BK ATAU KONSULTASI DENGAN GURU BK

Shelly Indah Sari, I Wayan Dharmayana, Illawaty Sulian
Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu
shellyindahsari367@gmail.com, dharmayana@unib.ac.id, illawati@unib.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara pola pikir dan harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK SMP di Kota Bengkulu dan untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK di sekolah akreditasi A dan B. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 142 siswa dengan teknik *random sampling*. Metode dalam penelitian ini adalah metode *kuantitatif dengan desain korelasi ganda dan deskriptif komparatif*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara pola pikir dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,424 dan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,523. Jika siswa memiliki pola pikir positif, harga diri (*self-esteem*) tinggi dan sangat tinggi maka kecemasan rendah. Tidak ada perbedaan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK antara sekolah akreditasi A dan B.

Kata kunci : *harga diri (self-esteem), kecemasan, pola pikir*

ABSTRACT

This study aims to describe the relationship between mindset and self-esteem with student anxiety in the counseling guidance room or consultation with the junior high school counseling guidance teachers in Bengkulu City and to determine the level of students' anxiety in the counseling guidance room or consultation with the counseling guidance teacher in accredited schools A and B. The number of samples taken in this study were 142 student with a random sampling technique. The method in this research was quantitative correlation with multiple correlation design and comparative descriptive. The results showed that there was a significant negative correlation between mindset with students' anxiety in the counseling guidance room or consultation with the counseling guidance teacher with a correlation coefficient value of -0.424 and there was a significant negative correlation between self-esteem with students' anxiety to the counseling guidance room or consultation with the counseling guidance teacher with a correlation coefficient value of -0.523. If students' have a positive mindset, high self-esteem and very high then anxiety is low. There is no difference in students' anxiety levels to the counseling guidance room or consultation with counseling guidance teacher between accredited schools A and B.

Keywords : *self-esteem, anxiety, mindset*

PENDAHULUAN

Bimbingan dan konseling di sekolah merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan di sekolah yang mempunyai peranan penting dalam pemberian bimbingan melalui layanan-layanan yang ada (Stiyowati, dkk 2013:342). Dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah banyak peserta didik yang kurang atau tidak memanfaatkan layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling.

Permasalahan dalam bimbingan dan konseling tidak hanya timbul dari peserta didik, namun juga dari segi sarana dan prasarana bimbingan dan konseling yang disiapkan oleh sekolah. Ruang BK sering kali ruang-ruang yang menumpang pada ruang guru atau ruang tata usaha. Bahkan juga kadang gudang-gudang yang tidak terpakailah yang kemudian disulap menjadi ruang BK tanpa memperhatikan standar ruang BK yang baik dan seharusnya (Fatchurahman, 2017:26). Sehingga menimbulkan ketakutan dan kecemasan bagi siswa yang ingin ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK.

Perasaan cemas yang dialami siswa terhadap ruang BK dan guru BK dapat ditimbulkan karena citra negatif yang telah berkembang di lingkungan siswa mengenai BK, membuat siswa takut untuk datang ke ruang BK dan tidak memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling (Stiyowati dkk, 2013:342). Kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran dan perilaku. Kecemasan mempengaruhi pikiran seperti khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri sebagai sangat sensitif, ketergantungan tinggi dan ingin melarikan diri (Mu'arifah, 2005:106). Oleh karena itu, salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah pola pikir.

Menurut Makhmudah (2016:88) cara otak menerima informasi dalam proses berpikir yaitu menilai tentang baik dan buruk suatu pilihan. Menilai dengan cara baik yaitu siswa memiliki pola pikir positif, begitupun sebaliknya menilai dengan cara buruk yaitu pola pikir negatif. Penekanan pikiran-pikiran yang membina dan melepaskan pikiran-pikiran yang tidak membina dalam pola pikir merupakan suatu cara peningkatan harga diri (*self-esteem*) (Novitasari & Nakiyah, 2013:222).

Menurut Hidayat & Bashori (2017:43) harga diri (*self-esteem*) diartikan sebagai keseluruhan cara yang digunakan pada individu untuk mengevaluasi diri dan untuk

membandingkan antara konsep diri yang ideal dengan konsep diri yang sebenarnya. Harga diri (*self-esteem*) dapat bernilai dari rendah sampai tinggi.

Berdasarkan hasil observasi (wawancara) yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 12 Kota Bengkulu dengan responden berinisial SM dan MD pada 7 Februari 2020 menyatakan bahwa kecemasan yang timbul dalam diri siswa ketika masuk ke ruang BK disebabkan oleh masih tertanamnya pemikiran tentang ruang BK hanya untuk anak yang bermasalah dan melanggar tata tertib sekolah. Peneliti juga mendapatkan informasi dari guru BK bahwa siswa merasa malu jika berada di ruang BK, siswa belum merasa nyaman di ruang BK dan masih adanya siswa yang beranggapan bahwa guru BK adalah polisi sekolah. Dengan demikian akan membuat siswa lebih memilih menyimpan masalahnya sendiri dari pada harus masuk ke ruang BK dan konsultasi dengan guru BK. Hal ini akan berpengaruh terhadap dokumentasi pelayanan BK yang diperlukan untuk akreditasi sekolah.

Akreditasi sekolah yang diambil dalam penelitian ini yaitu akreditasi sekolah A dan B. Salah satu item dalam akreditasi sekolah yaitu menyinggung tentang ketersediaan sarana dan prasarana bimbingan dan konseling di sekolah (Putranti, 2015:47). Ketersediaan sarana dan prasarana antara sekolah akreditasi A dan B sangat berbeda. Sekolah yang memiliki akreditasi A sarana dan prasarana bimbingan dan konseling rata-rata sudah sesuai dengan yang telah ditetapkan ABKIN, sehingga membuat siswa merasa nyaman saat berada di ruang BK. Sedangkan, sekolah dengan akreditasi B sarana dan prasarana bimbingan dan konseling masih ada yang kurang lengkap. Dari hal itulah akan diketahui tingkat kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti jabarkan di atas, maka peneliti mengambil judul tentang “Hubungan Pola Pikir dan Harga Diri (*Self-Esteem*) dengan Kecemasan Siswa ke Ruang BK atau Konsultasi dengan Guru BK SMP di Kota Bengkulu”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan teknik korelasi dan deskriptif komparatif. Menurut Sukardi (2003:123) penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel

atau lebih. Teknik korelasi digunakan untuk mendeskripsikan hubungan antara pola pikir dan harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK, sedangkan desain penelitian deskriptif komperatif untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK ditinjau dari sekolah akreditasi A dan B.

Populasi penelitian ini terdiri dari dua populasi yaitu populasi sekolah dan populasi penelitian. Populasi sekolah yaitu 26 SMP Negeri di Kota Bengkulu dan untuk populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP negeri 2 Kota Bengkulu dan siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *random sampling* (pengambilan data secara acak). Sampel pada penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu sampel uji coba dan sampel penelitian. Sampel uji coba dalam penelitian ini berjumlah 40 orang yang diambil selain dari sampel penelitian. Sampel penelitian yang digunakan yaitu untuk siswa kelas VIII SMP negeri 2 Kota Bengkulu sebanyak 76 siswa dan siswa kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Bengkulu sebanyak 66 siswa. Jumlah keseluruhan sampel penelitian ini yaitu 142 siswa.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner atau angket pola pikir, harga diri (*self-esteem*) dan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK. Penelitian ini menggunakan kuesioner secara *online* dengan aplikasi *Google Form* yang terdapat di *Google*. Penggunaan *Google Form* ini dapat mempermudah penyebaran kuesioner kepada siswa saat pandemi *Covid-19* yang tidak memungkinkan untuk memberikan kuesioner secara langsung. Skala yang digunakan pada angket adalah menggunakan model skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2016:134-135) skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala *Likert* variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Skala *Likert* dalam penelitian ini menggunakan 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) yang terdiri dari pernyataan positif dan negatif.

Sebelum angket diberikan pada sampel penelitian dilakukan uji validitas, uji daya pembeda, dan uji reliabilitas. Uji validitas dilakukan pada dua orang validator (ahli). Dari hasil uji daya pembeda pada variabel pola pikir yang berjumlah 63 item

pernyataan, terdapat 13 item gugur dan 50 item yang dinyatakan valid. Pada variabel harga diri (*self-esteem*) berjumlah 40 item pernyataan, terdapat 2 item gugur dan 38 item yang dinyatakan valid. Sedangkan variabel kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK berjumlah 59 item pernyataan, terdapat 2 item gugur dan 57 item yang dinyatakan valid.

Hasil uji reliabilitas pada variabel pola pikir diperoleh *Croanbach's Alpha* =0,948, variabel harga diri (*self-esteem*) diperoleh *Croanbach's Alpha* =0,939, sedangkan pada variabel kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK diperoleh *Croanbach's Alpha* =0,961. Berdasarkan teori dari Widoyoko (2012:165) jika nilai *Croanbach's Alpha* >0,7 maka kuesioner dikatakan baik. Pada penelitian ini untuk hasil uji reliabilitas kuesioner pola pikir, harga diri (*self-esteem*) dan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK yaitu memiliki reliabilitas baik. Data yang diperoleh dari sampel penelitian kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis menggunakan uji regresi ganda dan uji t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil penelitian dari hubungan pola pikir dan harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK SMP di Kota Bnegkulu.

Sebelum penyebaran kuesioner peneliti terlebih dahulu menentukan skor kategorisasi variabel antara pola pikir dan harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK, dengan kuesioner kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK yang terdiri atas 57 item dengan 4 pilihan jawaban yang bergerak dari 1 sampai 4, sehingga diperoleh rentang minimum adalah 57 maximum adalah 228.

Tabel 1
Kategorisasi Data Kecemasan Siswa Ke Ruang BK Atau Konsultasi Dengan Guru BK Di Kelas VIII Sekolah Akreditasi A

Kategori	Rentang skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	>99	2	2,6%
Rendah	100-128	29	38,2%
Sedang	129-156	3	3,9%
Tinggi	157-185	27	35,5%
Sangat Tinggi	<186	15	19,7%

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki kecemasan ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK sangat rendah sebanyak 2 orang (2,6%), subjek yang memiliki kecemasan ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK rendah sebanyak 29 orang (38,2%), subjek yang memiliki kecemasan ke ruang BK dan konsultasi dengan guru BK sedang sebanyak 3 orang (3,9%), subjek yang memiliki kecemasan ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK tinggi sebanyak 27 orang (35,5%), dan subjek yang memiliki kecemasan ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK sangat tinggi sebanyak 15 orang (19,7%).

Tabel 2
Kategorisasi Data Kecemasan Siswa Ke Ruang BK Atau Konsultasi Dengan Guru BK Di Kelas VIII Sekolah Akreditasi B

Kategori	Rentang skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	>99	1	1,5%
Rendah	100-128	26	39,3%
Sedang	129-156	9	13,6%
Tinggi	157-185	16	24,2%
Sangat Tinggi	<186	14	21,2%

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki kecemasan ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK sangat rendah sebanyak 1 orang (1,5%), subjek yang memiliki kecemasan ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK rendah sebanyak 26 orang (39,3%), subjek yang memiliki kecemasan ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK sedang sebanyak 9 orang (13,6%), subjek yang memiliki kecemasan ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK tinggi sebanyak 16 orang (24,2%), dan subjek yang memiliki kecemasan ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK sangat tinggi sebanyak 14 orang (21,2%).

Kuesioner pola pikir yang terdiri atas 50 item dengan 4 pilihan jawaban yang bergerak dari 1 sampai 4 diperoleh rentang minimum adalah 50 maksimumnya 200.

Tabel 3
Kategorisasi Pola Pikir Siswa Di Kelas VIII Sekolah Akreditasi A

Kategori	Rentang skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Negatif	>87	0	0%
Negatif	88-112	2	2,6%
Netral	113-137	22	28,9%
Positif	138-162	27	35,5%
Sangat Positif	<163	25	32,8%

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki pola pikir sangat negatif sebanyak 0 orang (0%), subjek yang memiliki pola pikir negatif sebanyak 2 orang (2,6%), subjek yang memiliki pola pikir netral sebanyak 22 orang (28,9%), subjek yang memiliki pola pikir positif sebanyak 27 orang (35,5%), dan subjek yang memiliki pola pikir sangat positif sebanyak 25 orang (32,8%).

Tabel 4
Kategorisasi Pola Pikir Siswa Di Kelas VIII Sekolah Akreditasi B

Kategori	Rentang skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Negatif	>87	1	1,5%
Negatif	88-112	2	3,0%
Netral	113-137	12	18,1%
Positif	138-162	32	48,4%
Sangat Positif	<163	19	28,7%

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki pola pikir sangat negatif sebanyak 1 orang (1,5%), subjek yang memiliki pola pikir negatif sebanyak 2 orang (3,0%), subjek yang memiliki pola pikir netral sebanyak 12 orang (18,1%), subjek yang memiliki pola pikir positif sebanyak 32 orang (48,4%), dan subjek yang memiliki pola pikir sangat positif sebanyak 19 orang (28,7%).

Kuesioner harga diri (*self-esteem*) yang terdiri atas 38 item dengan 4 pilihan jawaban yang bergerak dari 1 sampai 4 diperoleh rentang minimum adalah 38 maksimumnya 152.

Tabel 5
Kategorisasi Data Harga Diri (*Self-esteem*) Siswa Di Kelas VIII Sekolah Akreditasi A

Kategori	Rentang skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	>66	0	0%
Rendah	67-85	2	2,6%
Sedang	86-104	22	28,9%
Tinggi	105-123	25	32,9%
Sangat Tinggi	<124	27	35,5%

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki harga diri (*self-esteem*) sangat rendah sebanyak 0 orang (0%), subjek yang memiliki harga diri (*self-esteem*) rendah sebanyak 2 orang (2,6%), subjek yang memiliki harga diri (*self-esteem*) sedang sebanyak 22 orang (28,9%), subjek yang memiliki harga diri (*self-esteem*) tinggi

sebanyak 25 orang (32,9%), dan subjek yang memiliki harga diri (*self-esteem*) sangat tinggi sebanyak 27 orang (35,5%).

Tabel 6
Kategorisasi Data Harga Diri (*Self-esteem*) Siswa Di Kelas VIII Sekolah Akreditasi B

Kategori	Rentang skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	>66	0	0%
Rendah	67-85	3	4,5%
Sedang	86-104	16	24,2%
Tinggi	105-123	27	40,9%
Sangat Tinggi	<124	20	30,3%

Berdasarkan Tabel 6 dapat dilihat bahwa subjek yang memiliki harga diri (*self-esteem*) sangat rendah sebanyak 0 orang (0%), subjek yang memiliki harga diri (*self-esteem*) rendah sebanyak 3 orang (4,5%), subjek yang memiliki harga diri (*self-esteem*) sedang sebanyak 16 orang (24,2%), subjek yang memiliki harga diri (*self-esteem*) tinggi sebanyak 27 orang (40,9%), dan subjek yang memiliki harga diri (*self-esteem*) sangat tinggi sebanyak 20 orang (30,3%).

Sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu melakukan uji prasyarat analisis sebagai syarat dengan jumlah sampel 142 siswa. Uji prasyarat analisis tersebut meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji normalitas *one sample kolmogrov smirnov* menunjukkan bahwa ketiga variabel yaitu pola pikir, harga diri (*self-esteem*) dan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK memiliki signifikansi sebesar 0,083 dengan $p > 0,05$. Hal ini menandakan bahwa ketiga variabel berdistribusi normal. Sedangkan untuk hasil uji linieritas pada variabel pola pikir menunjukan bahwa nilai linieritas pada taraf signifikan sebesar 0,652 dengan $p > 0,05$ (linier). Kemudian untuk hasil uji linieritas untuk variabel harga diri (*self-esteem*) menunjukan bahwa nilai linieritas pada taraf signifikan 0,309 dengan $p > 0,05$ (linier). Hal ini menunjukan bahwa terdapat hubungan yang bersifat linier antara pola pikir dan harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama diperoleh nilai koefisien korelasi hubungan antara pola pikir dan harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK sebesar 0,525 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat korelasi yang signifikan terhadap antara pola pikir dan harga diri (*self-esteem*)

dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK. Kemudian untuk pengujian hipotesis kedua yaitu hasil uji t, dari hasil uji t yang didapatkan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara antara pola pikir dan harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK.

Hasil penelitian ini yaitu *pertama*, kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK di kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Bengkulu dan siswa di kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Bengkulu termasuk kategori kecemasan rendah. *Kedua*, pola pikir siswa di kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Bengkulu dan siswa di kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Bengkulu yaitu memiliki pola pikir positif. *Ketiga*, harga diri (*self-esteem*) di kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Bengkulu dan siswa di kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Bengkulu yaitu memiliki Harga diri (*self-esteem*) tinggi dan sangat tinggi. *Keempat*, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara pola pikir dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK di kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Bengkulu dan siswa di kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Diperkuat oleh teori dari Prakoso & Pratini (2004:2) yaitu siswa yang menggunakan pola pikir positif mempunyai kecemasan yang lebih rendah dari pada siswa yang memiliki pola pikir negatif. Siswa yang memiliki pola pikir positif termasuk kategori kecemasan rendah.

Hasil penelitian *Kelima*, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK di kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Bengkulu dan siswa di kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Diperkuat oleh teori dari Untari, Bahri & Fajriani (2017:9) semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kecemasan dan sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi kecemasan. Siswa yang memiliki harga diri (*self-esteem*) tinggi dan sangat tinggi termasuk kategori kecemasan rendah.

Selanjutnya untuk hasil penelitian *Keenam*, terdapat korelasi yang signifikan antara pola pikir dan harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK di kelas VIII SMP Negeri 2 Kota Bengkulu dan siswa di kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Bengkulu. Siswa yang memiliki pola pikir positif, harga diri (*self-esteem*) tinggi dan sangat tinggi termasuk kategori kecemasan rendah. *Ketujuh*, kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK ditinjau dari sekolah akreditasi A dan B termasuk kategori kecemasan rendah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data dan pembahasan tentang hubungan pola pikir dan harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK SMP di Kota Bengkulu, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu pola pikir dan harga diri (*self-esteem*) dengan kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK saling berhubungan dan menunjukkan korelasi sedang. Siswa yang memiliki pola pikir positif, harga diri (*self-esteem*) tinggi dan sangat tinggi, maka siswa tersebut memiliki kecemasan ke ruang BK atau konsultasi ke ruang BK yang rendah. Sedangkan untuk kecemasan siswa ke ruang BK atau konsultasi dengan guru BK ditinjau dari sekolah akreditasi A dan B termasuk kategori kecemasan rendah.

Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai rujukan untuk melakukan lebih lanjut terkait pola pikir, harga diri (*self-esteem*), kecemasan siswa ke ruang BK dan konsultasi dengan guru BK. Kemudian bagi peneliti selanjutnya jika ingin meneliti lebih dalam, dapat dilakukan dengan metode kualitatif melalui pemberian *treatment* berupa pelaksanaan layanan-layanan bimbingan dan konseling antara lain layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok.

Daftar Pustaka

- Afriyati, V. (2012). Kontribusi *Self Esteem* dan Perlakuan Orangtua terhadap Kematangan Arah Pilihan Karier Siswa SMA. (Studi deskriptif terhadap siswa SMA Adabiah Padang). *Jurnal: BK PPs UNP*. Volume 2, No 2. Hal 36-45.
- Fatchurahman, M. (2017) Problematika Pelaksanaan Konseling Individu. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Individu*. Volume 3, No 2. Hal 25-30.
- Hidayat, K & Bashori, K. (2017). *Psikologi Sosial Aku, Kami, dan Kita*. Jakarta: Erlangga.
- Makhmudah, M. A. (2016). Revolusi Mental dalam Mengubah Pola Pikir Tenaga Pendidik dari Segi Persepektif Islam. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(April), 86–91. <http://jurnal.iicet.org>. Volume 2, No 1. Hal 86-91.
- Mu'arifah, A. (2005). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Indonesian Psychological Journal*. Volume 2, No 2. Hal 102-111.
- Novitasari dan Nakiyah, Najlatum. (2013). Penerapan Strategi Pengubahan Pola Berpikir untuk Meningkatkan Harga Diri pada Siswa Kelas VIII-D MTSN Mojosari. *Jurnal BK UNES*. Volume 04, No 01. Hal 221-237.

- Prakoso, Bayu; Pratini. (2004). Hubungan antara Berpikir Positif dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Volume 1, No 2. Hal 1-9.
- Putranti, D. (2015). Studi Deskriptif tentang Sarana dan Prasarana Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal PSIKOPEDAGOGIA*. Volume 4, No 1. Hal 45-50.
- Stiyowati, S. (2013). Hubungan Antara Persepsi Siswa Terhadap Pribadi Konselor Dan Fasilitas BK Dengan Minat Siswa Untuk Memanfaatkan Layanan Konseling Di Sekolah. *Jurnal BK UNES*. Volume 03, No 01. Hal 341-349.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara.
- Untari, R.T., Bahri, S., & Fajriani. (2017). Pengaruh Harga Diri Terhadap Kecemasan Sosial Remaja Pada Siswa Di SMA Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Volume 2, No 2. Hal 1-10.
- Widoyoko, E.P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.