

**PENERAPAN LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN BELAJAR SISWA
KELAS IX SMP PAB 2 HELVETIA
TAHUN AJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

OLEH

DIANA PUTRI
NPM : 1502080023



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2019**



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. 061-6622400 Ext. 22, 23, 30
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara



Panitia Ujian Sarjana Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam Sidangnya yang diselenggarakan pada hari Kamis, Tanggal 03 Oktober 2019, pada pukul 08.00WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengar, memperhatikan dan memutuskan bahwa:

Nama : Diana Putri
NPM : 1502080023
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2018/2019

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian Komprehensif, berhak memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : () Lulus Yudisium
() Lulus Bersyarat
() Memperbaiki Skripsi
() Tidak Lulus

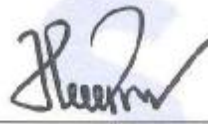


PANITIA PELAKSANA

Ketua:  Sekretaris: 

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd Dra. Hj. Syamsiyunita, M.Pd

ANGGOTA PENGUJI:

1. Dra. Khairtati Purnama Nst, S.Psi, M.Psi
2. Dra. Jamila, M.Pd
3. Tetty Muharmi, S.Psi, M.Pd

 1. _____
 2. _____
 3. _____



**MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jalan Kapten Muchtar Basri No. 3 Telp (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Skripsi ini yang diajukan oleh mahasiswa di bawah ini :

Nama Lengkap : Diana Putri
NPM : 1502080023
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2018/2019.

Sudah layak disidangkan.

Medan, September 2019

Disetujui oleh :
Dosen Pembimbing


Tetty Muharmi S.Psi, M.Pd

Diketahui oleh :


Dekan

Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd

Ketua Program Studi


Dra. Jamila M.Pd

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Diana Putri
NPM : 1502080023
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Proposal : Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa Melalui Bimbingan Belajar Pada Siswa Kelas VIII MTs Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2018/2019

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah di teliti di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *plagiat*.
3. Apabila poin 1 dan 2 di atas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

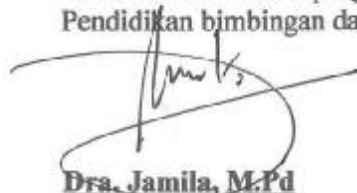
Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan Juni 2019
Hormat Saya
Yang membuat
pernyataan,




Diana Putri

Diketahui oleh ketua program studi
Pendidikan bimbingan dan konseling


Dra. Jamila, M.Pd



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jalan Kapten Muchtar Basri No. 3 Telp (061) 6619056 Medan 20238
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: fkip@umsu.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Nama Lengkap : Diana Putri
NPM : 1502080023
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Judul Skripsi : Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2018/2019

Tanggal	Materi Bimbingan Skripsi	Paraf	Keterangan
26 Agustus 2019	Bab. IV. Hasil penelitian pendahuluan Hasil riset dari subjek masalah	f.	
	Hasil penelitian tidak boleh.	f.	
	Magriat		
	Bab V. Hasil dan Saran & Simpulan daya hasil penelitian.	f.	
05 Sept 2019	Bab VI Penutup - Saran-pada.		
19 Sept 2019	ACE Sidang	f.	

Diketahui oleh :
Ketua Program Studi

Dra. Jamila M.Pd

Medan, September 2019
Dosen Pembimbing

Tetty Muharmi, S.Psi, M.Pd

ABSTRAK

Diana Putri, 1502080023. Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Sumatera Utara.

Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan dan mengenai konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah. Konseling kelompok dalam penelitian ini adalah untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan tersebut tidak semakin mempengaruhi pribadi siswa tersebut. Kecemasan adalah suatu perasaan khawatir, tidak tenang dan ketakutan yang tidak diketahui dimana hal ini berpengaruh juga pada proses fisik dan perilakunya. Dengan mengekspresikan suatu sikap setuju dan tidak setuju yang berasal dari berbagai sumber, baik internal maupun eksternal diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2018/2019. Jumlah populasi. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 335 siswa, sedangkan yang menjadi sampel sebanyak 8 siswa dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket yang diuji validitas dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji presentase dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas, uji t, uji hipotesis dan uji determinasi. Hasil penelitian uji t menunjukkan nilai t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} , $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($1,42 > 1,94$). Sebagai kriteria hipotesis diterima atau ditolak. Maka, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan hasil koefisien determinasi 84% menunjukkan besar penurunan kecemasan belajar siswa.

Kata Kunci : Layanan Konseling Kelompok, Kecemasan Belajar

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb

Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, shalawat beserta salam kepada nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman zahiliyah kedalam dunia yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Dengan izin Allah SWT, penulis menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah “Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Ajaran 2018/2019.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan karna terbatasnya pengetahuan, pengalaman, dan buku yang relevan, namun berkat bantuan dan motivasi baik orangtua, dosen, saudara, dan teman-teman sehingga penulis dapat menyelesaikan penulian skripsi ini dengan sebaik mungkin. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya teristimewa untuk kedua orangtua penulis yaitu ayahanda tercinta **Alm Dasri Ali** dan ibunda tercinta **Neli Kurnia** yang telah mendidik dan membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan kuliah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan yaitu kepada nama-nama dibawah ini;

1. Bapak Dr. Agussani, M.AP. Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
2. Bapak Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
3. Ibu Dra. Jamila, M.Pd Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zaharuddin Nur, MM. Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara.
5. Ibunda Dra. Khairtati Purnama Nst, S.Psi, M.Psi selaku dosen penasehat akademik BK A Sore.
6. Ibu Tetty Muharmi, S.Psi, M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan, dan ilmu pengetahuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Seluruh Staf Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

9. Bapak Rahman Hadi, S.Pd selaku kepala sekolah SMP PAB 2 Helvetia Medan yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian disekolah tersebut.
10. Bapak Muhammad Rinaldi S.Pd guru Bimbingan dan Konseling di SMP PAB 2 Helvetia Medan yang membantu penulis untuk melakukan penelitian disekolah tersebut.
11. Staf pengajar sekolah SMP PAB 2 Helvetia Medan.
12. Keluarga Tercinta, Ayah saya Alm. Dasri Ali dan ibu saya Neli Kurnia, abang saya Tomi Agustian, Amd, Kep, serta adik saya Danil Syaputra dan Muhammad Fathir, dan seluruh anggota keluarga yang telah memberi do'a, bantuan, baik moril maupun materil serta dukungan selama ini.
13. Untuk teman seperjuangan, yaitu Nur Anisah Hasibuan, Fadhilah Rahmi, Eni Mawarsih, Diana Pratiwi yang sangat berperan ikut membantu serta seluruh teman-teman seperjuangan Stambuk 2015 Khususnya BK-A Sore yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namanya. Terima kasih untuk kalian semua penulis ucapkan atas kerja sama dalam menjalani perkuliahan selama ini, baik dalam keadaan suka maupun duka.
14. Untuk Naiko Rasaki dan Siti Maisyarah terima kasih karna kalian sudah membantu, menemani disaat suka maupun duka. Skripsi ini tidakakan selesai tanpa bantuan kalian.
15. Teristimewa untuk Arif Darmawandi terima kasih telah membantu, menemani saat suka maupun duka dan memberi dukungan serta semangat selama penulisan skripsi ini.

Semoga Allah SWT, membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis, dan menjadi amal shaleh serta mendapat pahala dari Allah, dengan iringan doa dan semoga dilimpahkan rahmatnya.Aamiin.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta menambah pengetahuan penulis. Apabila dalam penulisan skripsi ini terdapat kesalahan atau kata-kata yang kurang berkenan penulis mengharapkan maaf yang sebesar-besarnya.

Medan, September 2019

Penulis

DIANA PUTRI

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORITIS	8
A. Kerangka Teoritis	8
1. Belajar	8
a) Pengertian Belajar	8
b) Aspek-aspek Belajar	9
2. Kecemasan Belajar	10

a) Pengertian Kecemasan	10
b) Aspek-aspek Kecemasan.....	12
c) Dinamika Kecemasan	14
d) Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan.....	15
3. Konseling Kelompok	16
a) Pengertian Konseling Kelompok	16
b) Konselor	17
c) Peran dan Fungsi Konselor	19
d) Konselor dalam konseling kelompok.....	20
e) Klien.....	21
f) Fungsi konseling	24
g) Tujuan konseling.....	25
h) Faktor yang mempengaruhi konseling.....	26
i) Struktur konseling kelompok.....	28
j) Tahapan konseling	31
B. Kerangka Konseptual	36
C. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel	39

C. Metode Penelitian	40
D. Variabel Penelitian	42
E. Definisi Operasional Variabel	42
F. Instrumen Penelitian	44
G. Teknik Analisis Data.....	47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Gambaran Umum Sekolah	51
B. Deskripsi Hasil Penelitian	54
C. Uji Persyaratan Analisis	55
1. Uji Validitas	55
2. Uji Reabilitas.....	59
3. Uji Normalitas	60
4. Uji T	61
5. Uji Hipotesis	62
D. Pembahasan dan Hasil Diskusi Penelitian.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	67

DAFTAR PUSTAKA 68

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Perincian Waktu Penelitian	38
Tabel 3.2.	Populasi	39
Tabel 3.3	Sampel.....	40
Tabel 3.4	Kisi-kisi Angket	45
Tabel 4.1	Pengukuran Skala Likert	53
Tabel 4.2	Skor Angket Pre-test	55
Tabel 4.3	Skor Angket Post-test.....	56
Tabel 4.4	Data Validitas.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses bantuan yang diberikan sumber belajar kepada siswa untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan agar siswa dapat mengalami perubahan pada dirinya. Melalui pembelajaran yang baik, dimana perlu adanya interaksi antara guru dan siswa dalam upaya pemahaman guru setiap materi, guru harus memancing semangat belajar siswa dalam setiap proses pembelajaran maupun dalam pengerjaan PR yang diberikan oleh guru kepada siswa, misalnya memberikan saran , kritikan, maupun pertanyaan oleh siswa.

Hal ini terlihat dalam UU No.20 Tahun 2003 tentang Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkann potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Bimbingan dan konseling kelompok merupakan bahasan yang sangat diperlukan, karena dapat memfasilitasi individu untuk memahami penyesuaian dirinya terhadap lingkungan. Lingkungan ini tentunya tempat dimana individu tersebut tinggal, baik keluarga, lingkungan pendidikan, maupun masyarakat secara luas.

Nurihsan (dalam Lumongga 2016:24) Konseling kelompok merupakan suatu bantuan pada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang sangat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan dan mengenai konflik – konflik antar pribadi atau pemecahan masalah Gazda (dalam lumongga 2016:24).

Lesmana (dalam Lumunggo 2016:25) mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Didalam suatu konseling kelompok terdapat bantuan konseling, yaitu dengan menyediakan kondisi, sarana, dan keterampilan yang membuat klien dapat membantu dirinya sendiri dalam rasa aman,cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi Rogers (dalam Lumunggo 2016:25).

Berdasarkan data awal yang diperoleh yang dilakukan oleh peneliti selama pelaksanaan penelitian dikelas IX SMP PAB 2 Helvetia, masalah mengenai kecemasan belajar, dengan menunjukkan gejala perilaku saat belajar, misalnya sulit menyerap pelajaran, tidak konsentrasi ketika belajar dan keluar masuk ketika belajar. Pada tingkatan tertentu ada siswa yang mampu mengatasi kecemasannya dalam belajar tanpa melibatkan orang lain. Akan tetapi pada kasus-kasus tertentu, ada siswa yang tidak mampu menghadapi hal tersebut.

Informasi lain juga didapat dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling bahwa siswa dikelas IX SMP PAB 2 Helvetia masih banyak siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar. Kecemasan yang dialami siswa timbul hanya pada kegiatan – kegiatan tertentu yang berhubungan dengan tugas-tugas dan krgiatan belajar.

Istilah kecemasan (anxiety) menunjukkan kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan aurosal atau rangsangan fisiologis. Mengalami keadaan emosional seperti kecemasan adalah gejalayang umum. Semua situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik, frustasi, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan akan menimbulkan kecemasan.

Menurut Hilgrad (dalam Susanto 2018:299) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan istilah – istilah seperti kekhawatiran dan rasa takut yang kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda – beda. Dari beberapa pengertian kecemasan yang telah diberikan oleh beberapa para ahli dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan khawatir, tidak tenang, dan ketakutan yang tidak diketahui dimana hal ini berpengaruh juga pada respons fisik dan perilakunya.

Belajar merupakan istilah yang tidak asing lagi dalam kehidupan manusia sehari – hari. Karena telah sangat dikenal mengenai belajar ini, seakan – akan orang telah mengetahui dengan sendirinya apakah yang dimaksud dengan belajar

itu. Tetapi kalau ditanyakan kepada diri sendiri, maka akan termenunglah untuk mencari jawaban apakah sebenarnya yang dimaksud dengan belajar itu.

Belajar dapat didefinisikan sebagai suatu kegiatan atau usaha yang disadari untuk meningkatkan kualitas kemampuan suatu tingkah laku dengan menguasai sejumlah pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikap, perubahan kualitas kemampuan tadi bersifat permanen. Belajar sebagai secara formal adalah usaha menyelesaikan program pendidikan disekolah atau perguruan tinggi dengan bimbingan guru atau dosen. Sedangkan belajar secara autodidak adalah belajar diluar program pendidikan disekolah atau perguruan tinggi,yakni atas usaha sendiri.

Pada dasarnya rasa cemas atau kecemasan belajar bukanlah merupakan suatu perilaku yang negatif, pada kondisi tertentu justru kecemasan belajar bahkan dapat memberikan dorongan untuk lebih baik dari apa yang dilakukan sebelumnya jika kecemasan belajar yang dialami siswa memacu semangat dan minat, akan membuat siswa lebih berhati-hati, berupaya untuk tidak gagal, maka kecemasan belajar justru dapat mendorong untuk lebih giat belajar.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti merasa penting untuk meneliti **“Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Ajaran 2018/2019”**

B. Idenifikasi Masalah

Berdasarkan Latar belakang diatas dapat dilihat identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Kurangnya Minat Belajar Siswa
2. Terlalu Banyak Waktu Bermain
3. Kurang Memahami Materi
4. Kurangnya Konsentrasi dalam Belajar
5. Kurangnya Rasa Percaya diri Terhadap Hasil yang Didapat.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan masalah yang dikemukakan diatas, mak perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti, agar dalam pe,bahasan ini peneliti membatasi masalah yang diteliti mengenai **“Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2018/2019”**

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran kecemasan belajar siswa KELAS IX SMP PAB 2 Helvetia sebelum diberikan layanan konseling kelompok?
2. Bagaimana gambaran kecemasan belajar siswa KELAS IX SMP PAB 2 Helvetia sesudah diberikan layanan konseling kelompok?
3. Apakah ada perbedaan sesudah dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok?

4. Apakah ada penurunan kecemasan belajar setelah diterapkan layanan konseling kelompok?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi semua pihak dan sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk Mengetahui Gambaran Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Sebelum diberikan layanan Konseling Kelompok?
2. Untuk Mengetahui Gambaran Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Sesudah diberikan layanan Konseling Kelompok?
3. Untuk Mengetahui apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok?
4. Untuk mengetahui apakah ada penurunan kecemasan belajar setelah diterapkan layanan konseling kelompok?

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan bagi pengembang bidang pendidikan terutama bidang pendidikan bimbingan dan konseling
 - b. Dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan masalah yang sama, sehingga hasilnya dapat lebih luas dan mendalam.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan atau evaluasi bagi guru pembimbing, khususnya bagi guru pembimbing yang tidak dapat melakukan bimbingan secara klasikal. Dapat digunakan sebagai umpan balik untuk mengembangkan dan memanfaatkan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2018/2019?

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teori

1. Belajar

a) Pengertian Belajar

Witherington (dalam Prawira 2016:225) memberi definisi belajar adalah suatu perubahan pada kepribadian ditandai adanya pola sambutan baru yang dapat berupa suatu pengertian. Definisi tentang belajar yang disusun oleh Witherington tersebut diperoleh dari menyatukan tiga buah definisi pendek dari belajar. Pertama, belajar merupakan suatu perubahan dalam diri seseorang. Perubahan tersebut dapat terjadi dalam hal kecakapan, dalam suatu sikap, atau dalam suatu pengertian, dan seterusnya.

Kedua, belajar adalah penguasaan pola-pola sambutan baru. Tindakan belajar bersandar kepada beberapa prinsip atau pola total yang dikuasai dengan mengadakan integrasi yang memadai terhadap susunan-susunan dasar dari suatu pengalaman. Ketiga, belajar adalah penguasaan kecakapan, sikap, dan pengertian. Definisi belajar ini menyebutkan secara eksplisit sifat-sifat atau hasil belajar yang harus diperoleh dan berbeda-beda jenisnya

Menurut Melvin H. Marx (dalam Prawira 2016:227) belajar adalah perubahan yang dialami secara relatif abadi dalam tingkah laku yang pada dasarnya merupakan fungsi dari suatu tingkah laku sebelumnya. Dalam hal ini

sering atau biasa disebut praktik atau latihan (learning is a relatively enduring change in behavior which is a function of prerior behaviour, usually celled practice).

Dari berbagai definisi belajar yang telah dikemukakan para ahli tersebut dapat ditarik semacam kesimpulan bahwa pada hakikatnya belajar adalah proses penguasaan sesuatu yang dipelajari. Penguasaan itu dapat berupa memahami (mengerti), merasakan, dan dapat melakukan sesuatu. Didalam diri yang belajar terjadi kegiatan psikis atau motorik (gerakan-gerakan otot-otot dan saraf).

b) Aspek – Aspek Belajar

1. Kebiasaan Individu

Kebiasaan adalah suatu cara bertindak yang telah dikuasai dan tahan uji dan bersifat seragam. Selain itu kebiasaan lebih banyak bersifat otomatis. Seseorang yang telah berbuat sesuai dengan kebiasaannya sering kali dirinya tidak menyadari. Kebiasaan-kebiasaan itu akan berlangsung begitu saja dengan lancar dan dapat memberikan hasil.

Kebiasaan – kebiasaan pada seseorang umumnya terbentuk sejak usia muda (kanak-kanak) dan lama-kelamaan menjadi suatu hal yang sering dilakukan. Repotnya jika kebiasaan-kebiasaan buruk terjadi pada anak-anak. Hal yang kerap terjadi pada anak-anak yang seharusnya bisa kita cegah sedini mungkin, misalnya kebiasaan-kebiasaan anak ketika makan yang salah, cara duduk, mandi, gosok gigi, dan lain-lain. Kebiasaan – kebiasaan salah tersebut dapat terjadi karena orangtua membiarkan hal itu dilakukan oleh begitu saja.

2. Kecakapan Individu

Kecakapan adalah tiap-tiap perbuatan yang menghendaki keahlian. Kecakapan disebut juga keterampilan. Kecakapan biasanya menunjuk pada perbuatan-perbuatan yang dikendalikan oleh neuromuskuler (gerakan otot saraf). Kecakapan memerlukan kesadaran yang tinggi serta minat dan diskriminasi yang jelas. Apabila kebiasaan-kebiasaan pada individu dilakukan secara seragam, maka kecakapan umumnya dilakukan tidak seragam atau terdapat semacam perubahan-perubahan setiap saat. Pada kecakapan perlu dilakukan ulangan-ulangan dan latihan-latihan yang terus-menerus untuk mempertahankan kualitasnya.

Perkembangan kecakapan pada individu dimulai semenjak bayi.

Perkembangan kecakapan ini merupakan suatu gerak keseluruhan (gerak total) yang tidak berdiferensiasi yang dilakukan oleh seorang bayi yang baru lahir. Apa bila kita cermati secara seksama gerakan-gerakan pada bayi memperlihatkan adanya pola-pola perbuatan yang bergerak bersama-sama.

2. Kecemasan Belajar

a) Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi

yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Mengalami keadaan emosional seperti kecemasan adalah gejala yang umum. Semua situasi yang akan mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik, frustrasi, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan akan menimbulkan kecemasan.

Kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya).

Istilah kecemasan (anxiety) menunjukan kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan arousal atau rangsangan fisiologis (reaksi badan secara fisiologis, misalnya bernafas lebih cepat, menjadi marah, jantung berdebar – debar, dan berkeringat) Craig 1996 (dalam Susanto 2018:299). Yang menjelaskan bahwa kecemasan sebagai suatu perasaan tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap suatu yang tidak jelas atau tidak di ketahui. Sementara menurut Hilgard (dalam Susanto 2018: 299) kecemasan ialah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah – istilah seperti kekhawatiran dan rasa takut yang kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Dari beberapa pengertian kecemasan yang telah diberikan oleh para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan khawatir, tidak tenang dan ketakutan yang tidak diketahui dimana hal ini berpengaruh juga pada respons fisik dan perilakunya.

Kecemasan yang dibahas pada bagian ini adalah kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik, yaitu kecemasan akademik, dimana kecemasan ini hanya akan timbul ketika individu berada dalam proses akademik. Berdasarkan responnya, kecemasan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

- 1) State Anxiety, adalah kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik.
- 2) Trait Anxiety, adalah sensasi kecemasan yang bersifat umum dan tidak mengarah pada sesuatu yang spesifik. Individu yang sedang merasakan berbagai keadaan yang membahayakan atau mengancam, cenderung untuk menghadapinya dengan reaksi kecemasan.

b) Aspek – Aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufroon & Risnawati 2017:143) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini :

1. Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.

2. Emosionalitas (emosionalitas) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, kerinatan dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Speilberger, Liebert, dan Morris (dalam Gufron & Risnawati 2017:143) telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi tersebut merujuk pada reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar keras, tubuh berkeringat, dan badann gemetar saat mengerjakan sesuatu.

Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupapikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatiif terjadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

Shah (dalam Gufron & Risnawati 2017:144) membagi kecemasan menjadi tiga komponen, yaitu :

1. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi dan lain-lain.
2. Emosional seperti panik dan takut.
3. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir, dan bingung.

c) Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu. Dinamika kecemasan ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masalah serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif.

Berdasarkan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan. Dapat diketahui kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kekhawatiran atau kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

d) Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman 1991 (dalam Gufron & Risnawati 2017:145)

menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masalah dan pikiran yang tidak rasional.

1. Pengalaman Negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2. Pikiran yang Tidak Rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Elis (dalam Gufron & Risnawati 2017:146) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan dan generalisasi yang lebih tepat.

1. Kegagalan Katastropik

Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan - perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

2. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

3. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

4. Generalisasi yang tidak tepat.

Keadaan ini memberikab istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman. Secara umum faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religuitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masalalu , dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangny dukungan sosial.

3. Konseling Kelompok

a) Pengertian Konseling Kelompok

Adhiputra (dalam Lumongga 2016:24) mendefinisikan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah. Gazda (dalam Adhiputra 2015:24). Kelompok merupakan wahana untuk membantu individu-individu yang menjadi anggota kelompok. Fokus perhatian dan bantuan konselor diarahkan pada keunikan individual bukan kepada kelompok.

Lesmana (dalam Lumongga 2016:24) mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Didalam suatu konseling kelompok terdapat bantuan konseling, yaitu menyediakan kondisi, sarana, dan keterampilan yang membuat klien dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri. Rogers (dalam Lumongga 2016:25)

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien.

b) Konselor

Konselor adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling secara luas, konselor bukan hanya menjalankan perannya sebagai fasilitator bagi klien,

melainkan juga bertindak sebagai penasehat, guru, konsultan yang mendampingi klien sampai klien dapat menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Lesmana (dalam Lumongga 2016:26).

Dalam melakukan proses konseling, seorang konselor harus dapat menerima kondisi klien apa adanya. Konselor harus dapat menciptakan suasana yang kondusif sssaat pada saat proses konseling berlangsung. Posisi konselor sebagai pihak yang membantu, menempatkannya pada posisi yang benar-benar dapat memahami dengan baik permasalahan yang dihadapi klien.

Setiap konselor pada masing-masing pendekatan teknik konseling yang digunakannya memiliki karakteristik dan peranan yang berbeda-beda. Hal ini tergantung dari konsep konsep pendiri teori yang dijadikan landasan berpijak. Berikut ini diuraikan secara luas karakteristik seorang konselor yang efektif, peran dan fungsi konselor, masalah yang dihadapi konselor dan resistasi konselor.

1. Karakteristik Konselor

1) *Congruence*

Menurut Rogers (dalam Lumongga 2016:27) seorang konselor haruslah terintegrasi dan kongruen. Pengertiannya disini adalah seorang konselor terlebih dahulu harus memahami dirinya sendiri. Antara pikiran, perasaan, dan pengalamannya harus serasi. Konselor harus bersungguh-sungguh menjadi dirinya sendiri, tanpa menutupi kekurangan yang ada pada dirinya.

2) *Unconditional Positive Regard*

Konselor harus dapat menerima/respek kepada klien walaupun dengan keadaan yang tidak dapat diterima oleh lingkungan. Setiap individu menjalani kehidupannya dengan membawa segala nilai-nilai dan kebutuhan yang dimilikinya. Rogers mengatakan bahwa setiap manusia memiliki tendensi untuk mengaktualisasikan dirinya kearah yang lebih baik. Untuk itulah konselor harus memberikan kepercayaan kepada klien untuk mengembangkan diri mereka.

3) *Empathy*

Empathy adalah memahami orang lain dari sudut kerangka berfikirnya. Selain itu empati yang dirasakan juga harus di tunjukan. Konselor harus menyingkirkan nilai-nilainya sendiri tetapi tidak boleh ikut berlarut didalam nilai-nilai klien.

Rogers (dalam Lumongga 2016:28) mengartikan empati sebagai kemampuan yang dapat merasakan dunia pribadi klien tanpa kehilangan kesadaran diri. Ia menyebutkan komponen yang terdapat dalam empati meliputi: penghargaan positif (*positive regard*), rasa hormat (*respect*), kehangatan (*warmth*), kekonkretan (*concreteness*), kesiapan/kesegaran (*immediacy*), konfrontasi (*confrontation*), dan keaslian (*congruence genuineness*).

c) **Peran dan Fungsi Konselor.**

Corey (dalam Lumongga 2016:37) menyatakan bahwa fungsi utama dari seorang konselor adalah membantu klien menyadari kekuatan-kekuatan

mereka sendiri, menemukan hal-hal apa yang mendatangi mereka meemukan kekuatan tersebut, dan memperjelas pribadi seperti apa yang merek harapkan. Ia tidak percaya bahwa pemecahan masalah adalah fungsi dari suatu proses konseling. Disatu sisi, konselor perlu memberi dukungan dan kehangatan, tetapi disisi lain konselor perlu menantang dan berkonfrontasi dengan klien.

Baruth dan Robinson (dalam Lumongga 2016:38) mendefinisikan peran konselor adalah peran yang inherenada dan disandang oleh seseorang yang berfungsi sebagai konselor. Elemen-elemen nya dapat saja berbeda. Hal ini tergantung setting atau institusi tempat konselor bekerja, akan tetapi peran dan fungsinya sama.

d) Konselor dalam Konseling Kelompok

a. Pemeliharaan (*providing*)

Konselor berperan sebagai pihak yang bertanggung jawab untuk tetap menjaga dan memelihara hubungan yang baik dengan klien. Selain itu konselor harus dapat meumbuhkan dan memelihara suasana konseling yang kondusif. Oleh karena itu diperlukan keterampilan dan kemampuan konselor dalam memberi dukungan, semangat, perlindungan, kehangatan, penerimaan, ketulusan dan perhatian.

b. Pemrosesan (*processing*)

Konselor berperan memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang terdapat dalam proses konseling yang meliputi eksplanasi,

interpretasi, dan memberikan kerangka kerja untuk perubahan atau menuangkangagasan kepada anggota kelompok.

c. Penyaluran (*catalyzing*)

Konselor berperan mendorong terbentuknya interaksi positif dengan sesama anggota kelompok melalui pengalamanterstruktur dan pemberian model. Selain itu konselor harus dapat menyalurkan perasaannya dalam menggali perasaan klien seperti melalui konfrontasi, menantang klien, dan lain-lain.

d. Pengarahan (*directing*)

Pengarahan ini dimaksud bahwa konselor mengarahkan proses konseling seperti dalam membatasi topik, mengarahka peran anggota kelompok, mengarahkan norma dan tujuan kelompok, peraturan waktu, langkah-langkah yang diambil, menghentikan proses konseling, menengahi perselisihan anggota, dan menegaskan prosedur.

e) **Klien.**

Apabila konselor adalah pihak yang membantu dalam proses konseling, maka klien bertindak sebaliknya, yaitu sebagai pihak yang dibantu. Walaupun terkadang masalah yang harus ditangani seorang konselor adalah sama, tetapi tetap saja memunculkan reaksi yang berbda dari masing-masing klien untuk itulah diperlukan pemahaman tentang klien yang sebenarnya.

Willlis (dalam Lumanggo 2016:40) mendefinisikan klien adalah setiap individu yang diberikan bantuan profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain. Tetapi ada kalanya kehadiran klien

didalam konseling bukanlah atas keinginannya sendiri. Bahwa klie tidak sadar bahwa ia memiliki masalah dan menolak menemui konselor pada awalnya karena ketakutan dianggap memiliki gangguan kepribadian.

a. Karakteristik klien

Klien yang datang menemui konselor tidak diharuskan memiliki persyaratan kepribadian tertentu sehingga dapat diterima oleh konselor. Akan tetapi klien yang datang dengan membawa permasalahan yang dihadapinya selalau menampilkan keunikan tersendiri dan harus diterima oleh konselor apa adanya. Kepribadian klien beraneka ragam, dan kepribadian inilah yang menjadi penentu dari keberhasilan konseling.

Aspek-aspek kepribadian klin yang terdiri dari sikap, emosi, motivasi, harapan, kecemasan, dan sebagainya akan terungkap pada saat klien menjalani proses konseling. Klien akan membuka diri dan kehidupannya perlahan-lahan dan hal itu akan muncul baik disengaja maupun tidak oleh klien. Akan tetapi, ada klien yang bersikap tertutup dan tidak peduli dengan konselor. Maka tugas seorang konselorlah yang berupaya bagaimana memahami karakteristik klien tersebut sehingga dapat melakukan eksplorasi masalah.

b. Harapan Klien

Memenuhi harapan klien adalah bagian yang tak kalah pentingnya setelah memahami karakteristik klien. Harapan inilah yang menjadi salah satu pendorong bagi klien untuk menjalani proses konseling dan harapan klien jugalah yang menentukan berhasil tidaknya konseling.

Tidak dapat dipungkiri, klien yang datang pada konselor memiliki harapan yang berbeda-beda. Dan konselor yang efektif harus mengetahui apa yang menjadi harapan kliennya. Hal ini dapat diketahui pada awal memulai konseling atau pada saat proses konseling berlangsung. Jangan pernah menganggap sepele mengenai harapan klien tersebut. Karena bersikap seolah meniadakan harapan yang ingin dicapai klien, akan merasa membuatnya tidak mengerti.

c. **Kebutuhan Klien**

Beberapa klien yang datang atas dorongan orang lain selain dirinya pada dasarnya memiliki kebutuhan yang sama, akan tetapi sering kali terhalang karena berbagai faktor, misalnya konselor mengetahui sisi negatif yang ada pada dirinya. Begitupun terkadang klien yang datang pada konselor atas kemauannya sendiri, tidak memahami secara jelas kebutuhan apa yang ingin dia penuhi dari proses konseling.

Seorang konselor dalam menangani kliennya harus menempatkan kebutuhan klien di atas kebutuhannya sendiri sebagai pihak yang dibantu, klien memiliki hak untuk mendapatkan pelayanan yang baik dari konselor. Seorang konselor yang masih menempatkan kebutuhannya sendiri di atas kepentingan klien akan menimbulkan efek negatif yang seharusnya tidak perlu terjadi. Alih-alih ingin melayani dan membantu klien, tanpa sadar ia hanya membantu mengembangkan dirinya sendiri.

d. **Resistensi Klien**

Menurut Gladding (dalam Lumongga 2016:49) klien yang resistensi adalah klien yang tidak mau atau menolak perubahan. Resistansi ini terjadi karena klien tidak bersedia untuk melalui rasa sakit yang dituntut oleh konselor agar terjadi perubahan. Dalam hal ini, klien bertahan dalam tingkah lakunya yang sekarang meskipun tingkah laku tersebut tidak lagi produktif dan difungsional.

Willis (dalam Lumongga 2016:50) mengemukakan penyebab klien menjadi resisten sebagai berikut :

1. Klien dihadirkan secara paksa mungkin atas desakan orangtua atau guru.
2. Konselor bersikap kaku, curiga, kurang bersahabat atau konselor terlalu mendominasi konseling.
3. Situasi ruang konseling kurang mendukung klien untuk bersikap terbuka, misalnya terlalu ramai, ruangan dekat dengan orang lain yang mudah mendengarkan pembicaraan.
4. Faktor pribadi klien, seperti keangkuhan karena jabatan titel (gelar), kekayaan, dan lain-lain.

f) Fungsi Konseling

Dalam menjalankan layanan konseling kelompok memiliki fungsi layanan kuratif dan layanan preventif. Layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Adapun layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Kunanto (dalam Lumongga 2016:54)

Menurut Adhiputra (dalam Lumongga 2016:54) secara konseptual fungsi layanan konseling kelompok meliputi dua layanan, yaitu :

- a. Konseling individual: hubungan balik antar-individu untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan seterusnya.
- b. Konseling kelompok: upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepadapemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan.

g) Tujuan Konseling

Penentuan tujuan konseling mutlak harus dilakukan untuk memperjelas apakah yang menjadi alasan klien datang kepada konselor, apa yang ingin dicapai dalam konseling, serta bantuan apa yang harus diberikan oleh konselor kepada klien. Biasanya penentuan tujuan konseling dilakukan awal pertemuan untuk membuat proses konseling berjalan sistematis.

Jadi, sebelum konseling dilakukan, baik konselor maupun klien telah mengetahui tujuan apa yang ingin dicapai dan target-target apa yang harus disusun untuk mencapai tujuan tersebut. Perumusan tujuan konseling inilah yang kemudian menunjukkan proses konseling dan kemudian menunjukkan kepada konselor apakah penerapan konseling berhasil atau tidak.

h) Faktor-faktor yang Memengaruhi Konseling Kelompok

Menurut Yalom (dalam Lumongga 2016:74) untuk mencapai tujuan dalam konseling kelompok, maka konselor perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses konseling, yaitu :

1. Membina Harapan

Harapan akan menimbulkan perasaan optimis pada diri klien untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Melalui harapan, klien akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan/potensi yang dimilikinya.

2. Universalitas

Universalitas akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah. Untuk itulah memberikan pemahaman kepada klien bahwa permasalahan adalah hal yang wajar dalam kehidupan sangat diperlukan agar klien tertantang untuk mengatasi masalahnya.

3. Pemberian informasi

Informasi dapat diperoleh dari pimpinan kelompok (konselor) maupun dari anggota kelompok lain. Informasi ini meliputi pengalaman dari anggota kelompok, pemecahan masalah yang ditawarkan oleh konselor atau anggota kelompok dan hal yang bermakna bagi kehidupan klien.

4. Altruisme

Altruisme mengacu kepada proses memberi dan menerima. Klien yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling.

5. Pengulangan korektif keluarga primer

Pengulangan korektif keluarga primer dimaksudkan untuk menjalin kedekatan emosional antar-anggota dan konselor. Masing-masing klien diharapkan dapat merasa sebagai satu keluarga yang saling mendukung dan memberi perhatian layaknya hubungan saudaranya.

6. Pengembangan teknik sosialisasi

Teknik sosialisasi berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal. Masing-masing anggota belajar untuk dapat mengomunikasikan keinginannya dengan tepat, memberikan perhatian dan dapat memahami orang lain.

7. Peniruan tingkah laku

Peniruan tingkah laku diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dirasakan layak untuk ditiru. Mendapatkan model positif yang dapat ditiru akan sangat menguntungkan anggota karena memudahkannya dalam mempelajari tingkah laku baru yang lebih positif.

8. Belajar menjalin hubungan interpersonal

Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: berani mengekspresikan dirinya dihadapan kelompok, merespons apa yang disampaikan anggota kelompok serta meningkatkan sensitivitas terhadap masalah anggota kelompoknya.

9. Kohesivitas kelompok

Kohesivitas tidak terjadi begitu aja. Ada bentuk penerimaan yang hangat dari masing-masing anggota serta keinginan untuk terus-menerus menjalin hubungan interpersonal yang akrab. Apabila kohesivitas telah terbentuk, masing-masing anggota akan dapat berinteraksi secara optimal dan tanpa keraguan memberikan umpan balik demi kemajuan anggota kelompok.

10. Katarsis

Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimilikinya melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negatif. Ekspresi perasaan tersebut dapat berupa marah, cinta, sedih, kecewa, atau kesulitan yang tidak dapat diungkapkan. Katarsis ini dapat disebabkan pengalaman masa lalu atau masa kini yang dialami anggota.

11. Faktor-faktor eksistensial

Faktor-faktor eksistensial perlu dibicarakan dan menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompok. Hal ini penting untuk memberikan pemahaman pada kelompok bahwa banyak hal yang harus dimengerti dan dicapai dalam hidup.

i) Struktur Konseling Kelompok

Setelah membicarakan tujuan dan faktor-faktor yang mempengaruhi konseling kelompok, maka hal penting lain yang tidak boleh adalah struktur. Untuk melaksanakan konseling kelompok, konselor harus memperhatikan struktur, yaitu :

1. Jumlah Anggota Kelompok

Menurut Yolom (dalam Lumongga 2016:77), jumlah kenggotakan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari 4 orang dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya bila anggota kelompok dari 12 orang maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar.

Dalam menentukan jumlah anggota kelompok, konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan dan pertimbangan dan keefektifan proses konseling. Konselor yang terbiasa menangani klien dengan format konseling individual dapat saja mengalami kesulitan ketika harus menangani klien dalam konseling kelompok dengan jumlah klien diatas 5 orang. Tetapi hal tersebut tidak berlaku bagi konselor yang biasa menangani konseling kelompok dengan jumlah klien diatas 5 orang. Oleh karena itu, penetapan jumlah anggota kelompok ini bersifat sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ingin diciptakan klien dan konselor.

2. Homogenitas Kelompok

Permasalahan homogenitas atau heterogenitas dalam konseling kelompok tentu saja sangat relatif, artinya tidak ada ketentuan yang baku dalam menentukan karakteristik kliennya dapat disebut homogen atau heterogen. Beberapa konseling kelompok memandang bahwa homogenitas kelompok dilihat dari berdasarkan jenis kelamin klien yang sama, jenis masalah yang sama, kelompok usia yang sama, dan lain-lain. Tetapi pada saat yang berbeda

seorang konselor dalam konseling kelompok dapat saja menetapkan bahwa homogenitas klien yang hanya dilihat dari masalah atau gangguan yang dihadapi. Artinya klien yang memiliki masalah yang sama dimasukkan dalam kelompok yang sama meskipun dari segi usia yang jauh berbeda.

3. Sifat Kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

a. Sifat terbuka

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan.

b. Sifat tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk.

4. Waktu Pelaksanaan

Batas akhir pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan seberapa besar permasalahan yang dihadapi kelompok. Biasanya masalah yang dihadapi terlalu kompleks membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat bila dibandingkan dengan masalah yang kompleks dan rumit. Selain itu, durasi pertemuan konseling sangat ditentukan pula oleh situasi dan kondisi anggota kelompok.

Penentuan pertemuan waktu yang tepat ditentukan oleh kebijaksanaan yang dibuat oleh konselor. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*shortterm group counseling*), waktu pertemuan berkisar antara 8-20 pertemuan. Frekuensi pertemuan 1-3 kali dalam seminggu dengan durasi antara 60-90 menit/sesi dengan batasan waktu yang biasanya ditetapkan pada konseling kelompok pada umumnya dilakukan 1-2 kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan apabila terlalu jarang (misalnya: 1 kali dalam 2 minggu) akan menyebabkan banyaknya informasi umpan balik yang terlupakan.

j) Tahapan Konseling Kelompok

Corey dan Yolom (dalam Lumongga 2016:80) membagi tahapan konseling kelompok menjadi 6, yaitu :

1. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimaksudkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang akan dijalankan untuk mencapai tujuan. Penting sekali pada tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu-membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif.

Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikutberpartisipasi dalam

keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

2. Tahap Pemulaan

Tahap ini ditandai dengan terbentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksud untuk menyadarkan klien pada makna kehadiran terlibat dalam kelompok.

Selain itu, klien diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Biasanya klien hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.

Black (dalam Lumongga 2016:82) menguraikan secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan panggilan ide atau perasaan.

Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat

pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

3. Tahap Transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulaiterbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik, dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

4. Tahap Kerja.

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya, yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku *modelling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini juga dapat terjadi konfrontasi antar-anggota dan transfereni. Dan

peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi, apabila tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya. Apabila tahap ini berjalan dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapakan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

5. Tahap Akhir.

Tahap ini adalah tahap dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dilakukan sebagai tahap melatih dari klien untuk melakukan perubahan.

Sehubungan dengan pengakhiran perubahan, kegiatan kelompok harus ditunjukkan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat segera diakhiri.

6. Pascakonseling.

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya onselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya. Apapun hasil dari konseling kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dapat memberikan peningkatan pada pengaruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.

k) Interaksi dalam Konseling Kelompok

Mempertemukan klien-klien dalam latar kehidupan yang berbeda walaupun telah memilihnya berdasarkan homogenitas akan menimbulkan dua proses interaksi yang berbeda. Interaksi dapat berlangsung positif apabila pada interaksi kelompok tersebut terjadi kohesivitas, saling memberi umpan balik, dan terjadi kedekatan emosional antar-anggota sebaliknya, interaksi dapat berlangsung negatif apabila pada interaksi terjadi hal-hal yang mengucapkan suatu proses konseling.

Latipun (dalam Lumongga 2016:84) mengemukakan interaksi negatif tersebut seperti berikut ini:

1. Konflik

Konflik ialah terjadi pertentangan antar-anggota kelompok yang dapat disebabkan karena ketidaksiapan menerima umpan balik, atau umpan balik disampaikan secara negatif.

2. Kecemasan.

Kecemasan ini kemungkinan disebabkan sikap tertutup pada anggota yang sulit membuka diri dan berinteraksi dengan anggota kelompok lain. Hal ini biasa terjadi pada klien yang memiliki perasaan rendah diri.

3. Tranferensi

Anggota kelompok kemungkinan melimpahkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan pada konselor atau kelompoknya. Hal ini akan menghambat proses konseling apabila konselor tidak dapat mengendalikannya.

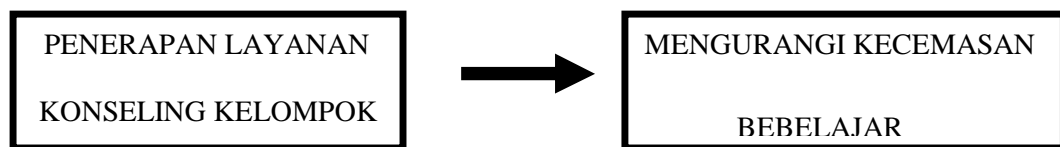
4. Dominasi

Terjadi apabila salah satu anggota menguasai pembicaraan sementara anggota kelompok lain tidak diberikan kesempatan untuk mengemukakan masalahnya. Hal ini akan membuat anggota kelompoknya lebih banyak diam dan menolak menyampaikan umpan balik.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variable yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia diharapkan dapat

membantu siswa untuk mengembangkan diriya, serta dapat mencapai perubahan yang positif setelah mengikuti layanan konseling kelompok.



Gambar 1

Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2009:96) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan kajian teori tersebut diatas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : “layanan konseling kelompok dapat Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia tahun ajaran 2018/2019”

BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Kerangka Teori

1. Belajar

a) Pengertian Belajar

Witherington (dalam Prawira 2016:225) memberi definisi belajar adalah suatu perubahan pada kepribadian ditandai adanya pola sambutan baru yang dapat berupa suatu pengertian. Definisi tentang belajar yang disusun oleh Witherington tersebut diperoleh dari menyatukan tiga buah definisi pendek dari belajar. Pertama, belajar merupakan suatu perubahan dalam diri seseorang. Perubahan tersebut dapat terjadi dalam hal kecakapan, dalam suatu sikap, atau dalam suatu pengertian, dan seterusnya.

Kedua, belajar adalah penguasaan pola-pola sambutan baru. Tindakan belajar bersandar kepada beberapa prinsip atau pola total yang dikuasai dengan mengadakan integrasi yang memadai terhadap susunan-susunan dasar dari suatu pengalaman. Ketiga, belajar adalah penguasaan kecakapan, sikap, dan pengertian. Definisi belajar ini menyebutkan secara eksplisit sifat-sifat atau hasil belajar yang harus diperoleh dan berbeda-beda jenisnya

Menurut Melvin H. Marx (dalam Prawira 2016:227) belajar adalah perubahan yang dialami secara relatif abadi dalam tingkah laku yang pada dasarnya merupakan fungsi dari suatu tingkah laku sebelumnya. Dalam hal ini sering atau biasa disebut praktik atau latihan (*learning is a relatively enduring*

change in behavior which is a function of prior behaviour, usually called practice).

Dari berbagai definisi belajar yang telah dikemukakan para ahli tersebut dapat ditarik semacam kesimpulan bahwa pada hakikatnya belajar adalah proses penguasaan sesuatu yang dipelajari. Penguasaan itu dapat berupa memahami (mengerti), merasakan, dan dapat melakukan sesuatu. Didalam diri yang belajar terjadi kegiatan psikis atau motorik (gerakan-gerakan otot-otot dan saraf).

b) Aspek – Aspek Belajar

1. Kebiasaan Individu

Kebiasaan adalah suatu cara bertindak yang telah dikuasai dan tahan uji dan bersifat seragam. Selain itu kebiasaan lebih banyak bersifat otomatis. Seseorang yang telah berbuat sesuai dengan kebiasaannya sering kali dirinya tidak menyadari. Kebiasaan-kebiasaan itu akan berlangsung begitu saja dengan lancar dan dapat memberikan hasil.

Kebiasaan – kebiasaan pada seseorang umumnya terbentuk sejak usia muda (kanak-kanak) dan lama-kelamaan menjadi suatu hal yang sering dilakukan. Repotnya jika kebiasaan-kebiasaan buruk terjadi pada anak-anak. Hal yang kerap terjadi pada anak-anak yang seharusnya bisa kita cegah sedini mungkin, misalnya kebiasaan-kebiasaan anak ketika makan yang salah, cara duduk, mandi, gosok gigi, dan lain-lain. Kebiasaan – kebiasaan salah tersebut dapat terjadi karena orangtua membiarkan hal itu dilakukan oleh begitu saja.

2. Kecakapan Individu

Kecakapan adalah tiap-tiap perbuatan yang menghendaki keahlian. Kecakapan disebut juga keterampilan. Kecakapan biasanya menunjuk pada perbuatan-perbuatan yang dikendalikan oleh neuromuskuler (gerakan otot saraf). Kecakapan memerlukan kesadaran yang tinggi serta minat dan diskriminasi yang jelas. Apabila kebiasaan-kebiasaan pada individu dilakukan secara seragam, maka kecakapan umumnya dilakukan tidak seragam atau terdapat semacam perubahan-perubahan setiap saat. Pada kecakapan perlu dilakukan ulangan-ulangan dan latihan-latihan yang terus-menerus untuk mempertahankan kualitasnya.

Perkembangan kecakapan pada individu dimulai semenjak bayi. Perkembangan kecakapan ini merupakan suatu gerak keseluruhan (gerak total) yang tidak berdiferensiasi yang dilakukan oleh seorang bayi yang baru lahir. Apa bila kita cermati secara seksama gerakan-gerakan pada bayi memperlihatkan adanya pola-pola perbuatan yang bergerak bersama-sama.

2. Kecemasan Belajar

a) Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi

yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Mengalami keadaan emosional seperti kecemasan adalah gejala yang umum. Semua situasi yang akan mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik, frustrasi, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan akan menimbulkan kecemasan.

Kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya).

Istilah kecemasan (anxiety) menunjukan kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dan arousal atau rangsangan fisiologis (reaksi badan secara fisiologis, misalnya bernafas lebih cepat, menjadi marah, jantung berdebar – debar, dan berkeringat) Craig 1996 (dalam Susanto 2018:299). Yang menjelaskan bahwa kecemasan sebagai suatu perasaan tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap suatu yang tidak jelas atau tidak di ketahui. Sementara menurut Hilgard (dalam Susanto 2018: 299) kecemasan ialah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah – istilah seperti kekhawatiran dan rasa takut yang kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Dari beberapa pengertian kecemasan yang telah diberikan oleh para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan khawatir, tidak tenang dan ketakutan yang tidak diketahui dimana hal ini berpengaruh juga pada respons fisik dan perilakunya.

Kecemasan yang dibahas pada bagian ini adalah kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik, yaitu kecemasan akademik, dimana kecemasan ini hanya akan timbul ketika individu berada dalam proses akademik. Berdasarkan responnya, kecemasan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

- 1) State Anxiety, adalah kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik.
- 2) Trait Anxiety, adalah sensasi kecemasan yang bersifat umum dan tidak mengarah pada sesuatu yang spesifik. Individu yang sedang merasakan berbagai keadaan yang membahayakan atau mengancam, cenderung untuk menghadapinya dengan reaksi kecemasan.

b) Aspek – Aspek Kecemasan

Deffenbacher dan Hazaleus (dalam Ghufroon & Risnawati 2017:143) mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini :

1. Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negatif bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.

2. Emosionalitas (emosionalitas) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, kerinat dingin, dan tegang.
3. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Speilberger, Liebert, dan Morris (dalam Gufron & Risnawati 2017:143) telah mengadakan percobaan konseptual untuk mengukur kecemasan yang dialami individu dan kecemasan tersebut didefinisikan sebagai konsep yang terdiri dari dua dimensi utama, yaitu kekhawatiran dan emosionalitas. Dimensi emosi tersebut merujuk pada reaksi fisiologis dan sistem saraf otonomik yang timbul akibat situasi atau objek tertentu. Juga merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang tidak menyenangkan dan reaksi emosi terhadap hal buruk yang dirasakan yang mungkin terjadi terhadap sesuatu yang akan terjadi, seperti ketegangan bertambah, jantung berdebar keras, tubuh berkeringat, dan badann gemetar saat mengerjakan sesuatu.

Khawatir merupakan aspek kognitif dari kecemasan yang dialami berupapikiran negatif tentang diri dan lingkungannya dan perasaan negatif terhadap kemungkinan kegagalan serta konsekuensinya seperti tidak adanya harapan mendapat sesuatu sesuai yang diharapkan, kritis terhadap diri sendiri, menyerah terhadap situasi yang ada, dan merasa khawatir berlebihan tentang kemungkinan apa yang dilakukan.

Shah (dalam Gufron & Risnawati 2017:144) membagi kecemasan menjadi tiga komponen, yaitu :

1. Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, grogi dan lain-lain.
2. Emosional seperti panik dan takut.
3. Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir, dan bingung.

c) Dinamika Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal, di antaranya karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti kekhawatiran akan adanya kegagalan. Merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan sesuatu. Dinamika kecemasan ditinjau dari teori psikoanalisis dapat disebabkan oleh adanya tekanan buruk perilaku masalah serta adanya gangguan mental. Ditinjau dari teori kognitif, kecemasan terjadi karena adanya evaluasi diri yang negatif. Perasaan negatif tentang kemampuan yang dimilikinya dan orientasi diri yang negatif.

Berdasarkan teori humanistik, maka kecemasan merupakan kekhawatiran tentang masa depan, yaitu khawatir pada apa yang akan dilakukan. Dapat diketahui kecemasan dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kekhawatiran atau kegagalan, frustrasi pada hasil tindakan yang lalu, evaluasi diri yang negatif, perasaan diri yang negatif tentang kemampuan yang dimilikinya, dan orientasi diri yang negatif.

d) Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman 1991 (dalam Gufon & Risnawati 2017:145) menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masalah dan pikiran yang tidak rasional.

1. Pengalaman Negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan siswa dalam menghadapi tes.

2. Pikiran yang Tidak Rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Elis (dalam Gufon & Risnawati 2017:146) memberi daftar kepercayaan atau keyakinan kecemasan sebagai contoh dari pikiran tidak rasional yang disebut buah pikiran yang keliru, yaitu kegagalan katastrofik, kesempurnaan, persetujuan dan generalisasi yang lebih tepat.

1. Kegagalan Katastropik

Kegagalan katastrofik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan - perasaan ketidakmampuan serta tidak sanggup mengatasi permasalahannya.

2. Kesempurnaan

Setiap individu menginginkan kesempurnaan. Individu ini mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

3. Persetujuan

Persetujuan adanya keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman atau siswa.

4. Generalisasi yang tidak tepat.

Keadaan ini memberikab istilah generalisasi yang berlebihan. Hal ini terjadi pada orang yang mempunyai sedikit pengalaman. Secara umum faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religuitas yang rendah, rasa pesimis, takut gagal, pengalaman negatif masalalu , dan pikiran yang tidak rasional. Sementara faktor eksternal seperti kurangny dukungan sosial.

3. Konseling Kelompok

a) Pengertian Konseling Kelompok

Adhiputra (dalam Lumongga 2016:24) mendefinisikan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya.

Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah. Gazda (dalam Adhiputra 2015:24). Kelompok merupakan wahana untuk membantu individu-individu yang menjadi anggota kelompok. Fokus perhatian dan bantuan konselor diarahkan pada keunikan individual bukan kepada kelompok.

Lesmana (dalam Lumongga 2016:24) mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan membantu dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (klien) agar dapat menghadapi persoalan/konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Didalam suatu konseling kelompok terdapat bantuan konseling, yaitu menyediakan kondisi, sarana, dan keterampilan yang membuat klien dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta, harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri. Rogers (dalam Lumongga 2016:25)

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien.

b) Konselor

Konselor adalah pihak yang membantu klien dalam proses konseling. Sebagai pihak yang paling memahami dasar dan teknik konseling secara luas, konselor bukan hanya menjalankan perannya sebagai fasilitator bagi klien,

melainkan juga bertindak sebagai penasehat, guru, konsultan yang mendampingi klien sampai klien dapat menemukan dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Lesmana (dalam Lumongga 2016:26).

Dalam melakukan proses konseling, seorang konselor harus dapat menerima kondisi klien apa adanya. Konselor harus dapat menciptakan suasana yang kondusif sssaat pada saat proses konseling berlangsung. Posisi konselor sebagai pihak yang membantu, menempatkannya pada posisi yang benar-benar dapat memahami dengan baik permasalahan yang dihadapi klien.

Setiap konselor pada masing-masing pendekatan teknik konseling yang digunakannya memiliki karakteristik dan peranan yang berbeda-beda. Hal ini tergantung dari konsep konsep pendiri teori yang dijadikan landasan berpijak. Berikut ini diuraikan secara luas karakteristik seorang konselor yang efektif, peran dan fungsi konselor, masalah yang dihadapi konselor dan resistasi konselor.

1. Karakteristik Konselor

1) *Congruence*

Menurut Rogers (dalam Lumongga 2016:27) seorang konselor haruslah terintegrasi dan kongruen. Pengertiannya disini adalah seorang konselor terlebih dahulu harus memahami dirinya sendiri. Antara pikiran, perasaan, dan pengalamannya harus serasi. Konselor harus bersungguh-sungguh menjadi dirinya sendiri, tanpa menutupi kekurangan yang ada pada dirinya.

2) *Unconditional Positive Regard*

Konselor harus dapat menerima/respek kepada klien walaupun dengan keadaan yang tidak dapat diterima oleh lingkungan. Setiap individu menjalani kehidupannya dengan membawa segala nilai-nilai dan kebutuhan yang dimilikinya. Rogers mengatakan bahwa setiap manusia memiliki tendensi untuk mengaktualisasikan dirinya kearah yang lebih baik. Untuk itulah konselor harus memberikan kepercayaan kepada klien untuk mengembangkan diri mereka.

3) *Empathy*

Empathy adalah memahami orang lain dari suatu kerangka berfikirnya. Selain itu empati yang dirasakan juga harus di tunjukan. Konselor harus menyingkirkan nilai-nilainya sendiri tetapi tidak boleh ikut berlarut didalam nilai-nilai klien.

Rogers (dalam Lumongga 2016:28) mengartikan empati sebagai kemampuan yang dapat merasakan dunia pribadi klien tanpa kehilangan kesadaran diri. Ia menyebutkan komponen yang terdapat dalam empati meliputi: penghargaan positif (*positive regard*), rasa hormat (*respect*), kehangatan (*warmth*), kekonkretan (*concreteness*), kesiapan/kesegaran (*immediacy*), konfrontasi (*confrontation*), dan keaslian (*congruence genuiness*).

c) **Peran dan Fungsi Konselor.**

Corey (dalam Lumongga 2016:37) menyatakan bahwa fungsi utama dari seorang konselor adalah membantu klien menyadari kekuatan-kekuatan

mereka sendiri, menemukan hal-hal apa yang mendatangi mereka meemukan kekuatan tersebut, dan memperjelas pribadi seperti apa yang merek harapkan. Ia tidak percaya bahwa pemecahan masalah adalah fungsi dari suatu proses konseling. Disatu sisi, konselor perlu memberi dukungan dan kehangatan, tetapi disisi lain konselor perlu menantang dan berkonfrontasi dengan klien.

Baruth dan Robinson (dalam Lumongga 2016:38) mendefinisikan peran konselor adalah peran yang inherenada dan disandang oleh seseorang yang berfungsi sebagai konselor. Elemen-elemen nya dapat saja berbeda. Hal ini tergantung setting atau institusi tempat konselor bekerja, akan tetapi peran dan fungsinya sama.

d) Konselor dalam Konseling Kelompok

a. Pemeliharaan (*providing*)

Konselor berperan sebagai pihak yang bertanggung jawab untuk tetap menjaga dan memelihara hubungan yang baik dengan klien. Selain itu konselor harus dapat meumbuhkan dan memelihara suasana konseling yang kondusif. Oleh karena itu diperlukan keterampilan dan kemampuan konselor dalam memberi dukungan, semangat, perlindungan, kehangatan, penerimaan, ketulusan dan perhatian.

b. Pemrosesan (*processing*)

Konselor berperan memberikan penjelasan mengenai hal-hal yang terdapat dalam proses konseling yang meliputi eksplanasi,

interpretasi, dan memberikan kerangka kerja untuk perubahan atau menuangkangagasan kepada anggota kelompok.

c. Penyaluran (*catalyzing*)

Konselor berperan mendorong terbentuknya interaksi positif dengan sesama anggota kelompok melalui pengalamanterstruktur dan pemberian model. Selain itu konselor harus dapat menyalurkan perasaannya dalam menggali perasaan klien seperti melalui konfrontasi, menantang klien, dan lain-lain.

d. Pengarahan (*directing*)

Pengarahan ini dimaksud bahwa konselor mengarahkan proses konseling seperti dalam membatasi topik, mengarahka peran anggota kelompok, mengarahkan norma dan tujuan kelompok, peraturan waktu, langkah-langkah yang diambil, menghentikan proses konseling, menengahi perselisihan anggota, dan menegaskan prosedur.

e) **Klien.**

Apabila konselor adalah pihak yang membantu dalam proses konseling, maka klien bertindak sebaliknya, yaitu sebagai pihak yang dibantu. Walaupun terkadang masalah yang harus ditangani seorang konselor adalah sama, tetapi tetap saja memunculkan reaksi yang berbda dari masing-masing klien untuk itulah diperlukan pemahaman tentang klien yang sebenarnya.

Willlis (dalam Lumanggo 2016:40) mendefinisikan klien adalah setiap individu yang diberikan bantuan profesional oleh seorang konselor atas permintaan dirinya sendiri atau orang lain. Tetapi ada kalanya kehadiran klien

didalam konseling bukanlah atas keinginannya sendiri. Bahwa klie tidak sadar bahwa ia memiliki masalah dan menolak menemui konselor pada awalnya karena ketakutan dianggap memiliki gangguan kepribadian.

a. Karakteristik klien

Klien yang datang menemui konselor tidak diharuskan memiliki persyaratan kepribadian tertentu sehingga dapat diterima oleh konselor. Akan tetapi klien yang datang dengan membawa permasalahan yang dihadapinya selalau menampilkan keunikan tersendiri dan harus diterima oleh konselor apa adanya. Kepribadian klien beraneka ragam, dan kepribadian inilah yang menjadi penentu dari keberhasilan konseling.

Aspek-aspek kepribadian klin yang terdiri dari sikap, emosi, motivasi, harapan, kecemasan, dan sebagainya akan terungkap pada saat klien menjalani proses konseling. Klien akan membuka diri dan kehidupannya perlahan-lahan dan hal itu akan muncul baik disengaja maupun tidak oleh klien. Akan tetapi, ada klien yang bersikap tertutup dan tidak peduli dengan konselor. Maka tugas seorang konselorlah yang berupaya bagaimana memahami karakteristik klien tersebut sehingga dapat melakukan eksplorasi masalah.

b. Harapan Klien

Memenuhi harapan klien adalah bagian yang tak kalah pentingnya setelah memahami karakteristik klien. Harapan inilah yang menjadi salah satu pendorong bagi klien untuk menjalani proses konseling dan harapan klien jugalah yang menentukan berhasil tidaknya konseling.

Tidak dapat dipungkiri, klien yang datang pada konselor memiliki harapan yang berbeda-beda. Dan konselor yang efektif harus mengetahui apa yang menjadi harapan kliennya. Hal ini dapat diketahui pada awal memulai konseling atau pada saat proses konseling berlangsung. Jangan pernah menganggap sepele mengenai harapan klien tersebut. Karena bersikap seolah meniadakan harapan yang ingin dicapai klien, akan merasa membuatnya tidak mengerti.

c. Kebutuhan Klien

Beberapa klien yang datang atas dorongan orang lain selain dirinya pada dasarnya memiliki kebutuhan yang sama, akan tetapi sering kali terhalang karena berbagai faktor, misalnya konselor mengetahui sisi negatif yang ada pada dirinya. Begitupun terkadang klien yang datang pada konselor atas kemauannya sendiri, tidak memahami secara jelas kebutuhan apa yang ingin dia penuhi dari proses konseling.

Seorang konselor dalam menangani kliennya harus menempatkan kebutuhan klien di atas kebutuhannya sendiri sebagai pihak yang dibantu, klien memiliki hak untuk mendapatkan pelayanan yang baik dari konselor. Seorang konselor yang masih menempatkan kebutuhannya sendiri di atas kepentingan klien akan menimbulkan efek negatif yang seharusnya tidak perlu terjadi. Alih-alih ingin melayani dan membantu klien, tanpa sadar ia hanya membantu mengembangkan dirinya sendiri.

d. Resistansi Klien

Menurut Gladding (dalam Lumongga 2016:49) klien yang resistensi adalah klien yang tidak mau atau menolak perubahan. Resistansi ini terjadi karena klien tidak bersedia untuk melalui rasa sakit yang dituntut oleh konselor agar terjadi perubahan. Dalam hal ini, klien bertahan dalam tingkah lakunya yang sekarang meskipun tingkah laku tersebut tidak lagi produktif dan difungsional.

Willis (dalam Lumongga 2016:50) mengemukakan penyebab klien menjadi resisten sebagai berikut :

1. Klien dihadirkan secara paksa mungkin atas desakan orangtua atau guru.
2. Konselor bersikap kaku, curiga, kurang bersahabat atau konselor terlalu mendominasi konseling.
3. Situasi ruang konseling kurang mendukung klien untuk bersikap terbuka, misalnya terlalu ramai, ruangan dekat dengan orang lain yang mudah mendengarkan pembicaraan.
4. Faktor pribadi klien, seperti keangkuhan karena jabatan titel (gelar), kekayaan, dan lain-lain.

f) Fungsi Konseling

Dalam menjalankan layanan konseling kelompok memiliki fungsi layanan kuratif dan layanan preventif. Layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Adapun layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu. Kunanto (dalam Lumongga 2016:54)

Menurut Adhiputra (dalam Lumongga 2016:54) secara konseptual fungsi layanan konseling kelompok meliputi dua layanan, yaitu :

- a. Konseling individual: hubungan balik antar-individu untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan, dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan seterusnya.
- b. Konseling kelompok: upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepadapemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangan.

g) Tujuan Konseling

Penentuan tujuan konseling mutlak harus dilakukan untuk memperjelas apakah yang menjadi alasan klien datang kepada konselor, apa yang ingin dicapai dalam konseling, serta bantuan apa yang harus diberikan oleh konselor kepada klien. Biasanya penentuan tujuan konseling dilakukan awal pertemuan untuk membuat proses konseling berjalan sistematis.

Jadi, sebelum konseling dilakukan, baik konselor maupun klien telah mengetahui tujuan apa yang ingin dicapai dan target-target apa yang harus disusun untuk mencapai tujuan tersebut. Perumusan tujuan konseling inilah yang kemudian menunjukkan proses konseling dan kemudian menunjukkan kepada konselor apakah penerapan konseling berhasil atau tidak.

h) Faktor-faktor yang Memengaruhi Konseling Kelompok

Menurut Yalom (dalam Lumongga 2016:74) untuk mencapai tujuan dalam konseling kelompok, maka konselor perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan proses konseling, yaitu :

1. Membina Harapan

Harapan akan menimbulkan perasaan optimis pada diri klien untuk dapat menyelesaikan masalahnya. Melalui harapan, klien akan belajar memahami dan mengembangkan kemampuan/potensi yang dimilikinya.

2. Universalitas

Universalitas akan mengurangi tingkat kecemasan klien karena mengetahui bahwa bukan hanya dirinya yang memiliki masalah. Untuk itulah memberikan pemahaman kepada klien bahwa permasalahan adalah hal yang wajar dalam kehidupan sangat diperlukan agar klien tertantang untuk mengatasi masalahnya.

3. Pemberian informasi

Informasi dapat diperoleh dari pimpinan kelompok (konselor) maupun dari anggota kelompok lain. Informasi ini meliputi pengalaman dari anggota kelompok, pemecahan masalah yang ditawarkan oleh konselor atau anggota kelompok dan hal yang bermakna bagi kehidupan klien.

4. Altruisme

Altruisme mengacu kepada proses memberi dan menerima. Klien yang merasa bahwa kelompoknya telah memberikan banyak masukan dan kebaikan pada dirinya selama menjalani proses konseling.

5. Pengulangan korektif keluarga primer

Pengulangan korektif keluarga primer dimaksudkan untuk menjalin kedekatan emosional antar-anggota dan konselor. Masing-masing klien diharapkan dapat merasa sebagai satu keluarga yang saling mendukung dan memberi perhatian layaknya hubungan saudaranya.

6. Pengembangan teknik sosialisasi

Teknik sosialisasi berhubungan dengan cara anggota kelompok menjalin hubungan interpersonal. Masing-masing anggota belajar untuk dapat mengomunikasikan keinginannya dengan tepat, memberikan perhatian dan dapat memahami orang lain.

7. Peniruan tingkah laku

Peniruan tingkah laku diperoleh dari pengalaman atau hasil identifikasi anggota kelompok yang dirasakan layak untuk ditiru. Mendapatkan model positif yang dapat ditiru akan sangat menguntungkan anggota karena memudahkannya dalam mempelajari tingkah laku baru yang lebih positif.

8. Belajar menjalin hubungan interpersonal

Anggota kelompok diharapkan dapat saling belajar menjalin hubungan interpersonal dengan kelompoknya. Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain: berani mengekspresikan dirinya dihadapan kelompok, merespons apa yang disampaikan anggota kelompok serta meningkatkan sensitivitas terhadap masalah anggota kelompoknya.

9. Kohesivitas kelompok

Kohesivitas tidak terjadi begitu aja. Ada bentuk penerimaan yang hangat dari masing-masing anggota serta keinginan untuk terus-menerus menjalin hubungan interpersonal yang akrab. Apabila kohesivitas telah terbentuk, masing-masing anggota akan dapat berinteraksi secara optimal dan tanpa keraguan memberikan umpan balik demi kemajuan anggota kelompok.

10. Katarsis

Anggota kelompok diharapkan dapat melepaskan katarsis yang dimilikinya melalui pengungkapan perasaan baik secara positif maupun negatif. Ekspresi perasaan tersebut dapat berupa marah, cinta, sedih, kecewa, atau kesulitan yang tidak dapat diungkapkan. Katarsis ini dapat disebabkan pengalaman masa lalu atau masa kini yang dialami anggota.

11. Faktor-faktor eksistensial

Faktor-faktor eksistensial perlu dibicarakan dan menjadi bahan diskusi bagi anggota kelompok. Hal ini penting untuk memberikan pemahaman pada kelompok bahwa banyak hal yang harus dimengerti dan dicapai dalam hidup.

i) Struktur Konseling Kelompok

Setelah membicarakan tujuan dan faktor-faktor yang mempengaruhi konseling kelompok, maka hal penting lain yang tidak boleh adalah struktur. Untuk melaksanakan konseling kelompok, konselor harus memperhatikan struktur, yaitu :

1. Jumlah Anggota Kelompok

Menurut Yolom (dalam Lumongga 2016:77), jumlah kenggotakan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari 4 orang dinamika kelompok menjadi kurang hidup, sebaliknya bila anggota kelompok dari 12 orang maka konselor akan kewalahan mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok terlalu besar.

Dalam menentukan jumlah anggota kelompok, konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan dan pertimbangan dan keefektifan proses konseling. Konselor yang terbiasa menangani klien dengan format konseling individual dapat saja mengalami kesulitan ketika harus menangani klien dalam konseling kelompok dengan jumlah klien diatas 5 orang. Tetapi hal tersebut tidak berlaku bagi konselor yang biasa menangani konseling kelompok dengan jumlah klien diatas 5 orang. Oleh karena itu, penetapan jumlah anggota kelompok ini bersifat sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ingin diciptakan klien dan konselor.

2. Homogenitas Kelompok

Permasalahan homogenitas atau heterogenitas dalam konseling kelompok tentu saja sangat relatif, artinya tidak ada ketentuan yang baku dalam menentukan karakteristik kliennya dapat disebut homogen atau heterogen. Beberapa konseling kelompok memandang bahwa homogenitas kelompok dilihat dari berdasarkan jenis kelamin klien yang sama, jenis masalah yang sama, kelompok usia yang sama, dan lain-lain. Tetapi pada saat yang berbeda

seorang konselor dalam konseling kelompok dapat saja menetapkan bahwa homogenitas klien yang hanya dilihat dari masalah atau gangguan yang dihadapi. Artinya klien yang memiliki masalah yang sama dimasukkan dalam kelompok yang sama meskipun dari segi usia yang jauh berbeda.

3. Sifat Kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

a. Sifat terbuka

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan.

b. Sifat tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk.

4. Waktu Pelaksanaan

Batas akhir pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan seberapa besar permasalahan yang dihadapi kelompok. Biasanya masalah yang dihadapi terlalu kompleks membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat bila dibandingkan dengan masalah yang kompleks dan rumit. Selain itu, durasi pertemuan konseling sangat ditentukan pula oleh situasi dan kondisi anggota kelompok.

Penentuan pertemuan waktu yang tepat ditentukan oleh kebijaksanaan yang dibuat oleh konselor. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*shortterm group counseling*), waktu pertemuan berkisar antara 8-20 pertemuan. Frekuensi pertemuan 1-3 kali dalam seminggu dengan durasi antara 60-90 menit/sesi dengan batasan waktu yang biasanya ditetapkan pada konseling kelompok pada umumnya dilakukan 1-2 kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan apabila terlalu jarang (misalnya: 1 kali dalam 2 minggu) akan menyebabkan banyaknya informasi umpan balik yang terlupakan.

j) Tahapan Konseling Kelompok

Corey dan Yolom (dalam Lumongga 2016:80) membagi tahapan konseling kelompok menjadi 6, yaitu :

1. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimaksudkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang akan dijalankan untuk mencapai tujuan. Penting sekali pada tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu-membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif.

Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikutberpartisipasi dalam

keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

2. Tahap Pemulaan

Tahap ini ditandai dengan terbentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksud untuk menyadarkan klien pada makna kehadiran terlibat dalam kelompok.

Selain itu, klien diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Biasanya klien hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.

Black (dalam Lumongga 2016:82) menguraikan secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan panggilan ide atau perasaan. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat

pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

3. Tahap Transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulaiterbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik, dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

4. Tahap Kerja.

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya, yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku *modelling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini juga dapat terjadi konfrontasi antar-anggota dan transfereni. Dan

peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi, apabila tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya. Apabila tahap ini berjalan dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapakan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

5. Tahap Akhir.

Tahap ini adalah tahap dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dilakukan sebagai tahap melatih dari klien untuk melakukan perubahan.

Sehubungan dengan pengakhiran perubahan, kegiatan kelompok harus ditunjukkan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat segera diakhiri.

6. Pascakonseling.

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya onselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya. Apapun hasil dari konseling kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dapat memberikan peningkatan pada pengaruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.

k) Interaksi dalam Konseling Kelompok

Mempertemukan klien-klien dalam latar kehidupan yang berbeda walaupun telah memilihnya berdasarkan homogenitas akan menimbulkan dua proses interaksi yang berbeda. Interaksi dapat berlangsung positif apabila pada interaksi kelompok tersebut terjadi kohesivitas, saling memberi umpan balik, dan terjadi kedekatan emosional antar-anggota sebaliknya, interaksi dapat berlangsung negatif apabila pada interaksi terjadi hal-hal yang mengucapakan suatu proses konseling.

Latipun (dalam Lumongga 2016:84) mengemukakan interaksi negatif tersebut seperti berikut ini:

1. Konflik

Konflik ialah terjadi pertentangan antar-anggota kelompok yang dapat disebabkan karena ketidaksiapan menerima umpan balik, atau umpan balik disampaikan secara negatif.

2. Kecemasan.

Kecemasan ini kemungkinan disebabkan sikap tertutup pada anggota yang sulit membuka diri dan berinteraksi dengan anggota kelompok lain. Hal ini biasa terjadi pada klien yang memiliki perasaan rendah diri.

3. Tranferensi

Anggota kelompok kemungkinan melimpahkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan pada konselor atau kelompoknya. Hal ini akan menghambat proses konseling apabila konselor tidak dapat mengendalikannya.

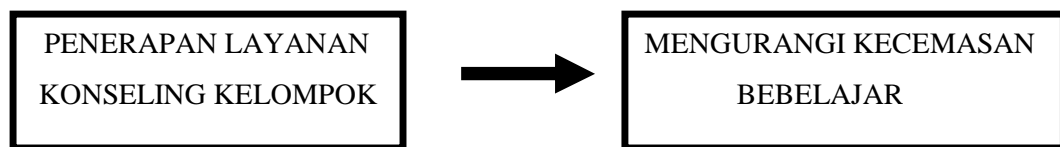
4. Dominasi

Terjadi apabila salah satu anggota menguasai pembicaraan sementara anggota kelompok lain tidak diberikan kesempatan untuk mengemukakan masalahnya. Hal ini akan membuat anggota kelompoknya lebih banyak diam dan menolak menyampaikan umpan balik.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variable yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia diharapkan dapat

membantu siswa untuk mengembangkan diriya, serta dapat mencapai perubahan yang positif setelah mengikuti layanan konseling kelompok.



Gambar 1
Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2009:96) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan kajian teori tersebut diatas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : “layanan konseling kelompok dapat Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia tahun ajaran 2019/2020”

seorang konselor dalam konseling kelompok dapat saja menetapkan bahwa homogenitas klien yang hanya dilihat dari masalah atau gangguan yang dihadapi. Artinya klien yang memiliki masalah yang sama dimasukkan dalam kelompok yang sama meskipun dari segi usia yang jauh berbeda.

1. Sifat Kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

a. Sifat terbuka

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan.

b. Sifat tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk.

2. Waktu Pelaksanaan

Batas akhir pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan seberapa besar permasalahan yang dihadapi kelompok. Biasanya masalah yang dihadapi terlalu kompleks membutuhkan waktu penanganan yang lebih cepat bila dibandingkan dengan masalah yang kompleks dan rumit. Selain itu, durasi pertemuan konseling sangat ditentukan pula oleh situasi dan kondisi anggota kelompok.

Penentuan pertemuan waktu yang tepat ditentukan oleh kebijaksanaan yang dibuat oleh konselor. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (*shortterm group counseling*), waktu pertemuan berkisar antara 8-20 pertemuan. Frekuensi pertemuan 1-3 kali dalam seminggu dengan durasi antara 60-90 menit/sesi dengan batasan waktu yang biasanya ditetapkan pada konseling kelompok pada umumnya dilakukan 1-2 kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan apabila terlalu jarang (misalnya: 1 kali dalam 2 minggu) akan menyebabkan banyaknya informasi umpan balik yang terlupakan.

j) Tahapan Konseling Kelompok

Corey dan Yolom (dalam Lumongga 2016:80) membagi tahapan konseling kelompok menjadi 6, yaitu :

1. Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimaksudkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang akan dijalankan untuk mencapai tujuan. Penting sekali pada tahap inilah konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu-membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif.

Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam

keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

2. Tahap Pemulaan

Tahap ini ditandai dengan terbentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dibentuknya struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok memahami aturan yang ada dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan tujuan yang harus dicapai dalam konseling. Hal ini dimaksud untuk menyadarkan klien pada makna kehadiran terlibat dalam kelompok.

Selain itu, klien diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Biasanya klien hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.

Black (dalam Lumongga 2016:82) menguraikan secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan panggilan ide atau perasaan. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat

pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

3. Tahap Transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Hal umum yang sering kali muncul pada tahap ini adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulaiterbuka satu sama lain, tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik, dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota kelompok sebagai keluarganya sendiri.

4. Tahap Kerja.

Tahap kerja sering disebut sebagai tahap kegiatan. Tahap ini dilakukan setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya, yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku *modelling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini juga dapat terjadi konfrontasi antar-anggota dan transfereni. Dan

peran konselor dalam hal ini adalah berupaya menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahapan sebelumnya. Jadi, apabila tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, begitupun sebaliknya. Apabila tahap ini berjalan dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapakan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

5. Tahap Akhir.

Tahap ini adalah tahap dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dilakukan sebagai tahap melatih dari klien untuk melakukan perubahan.

Sehubungan dengan pengakhiran perubahan, kegiatan kelompok harus ditunjukkan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila pada tahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat segera diakhiri.

6. Pascakonseling.

Jika proses konseling telah berakhir, sebaiknya onselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan apabila terdapat hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling berakhir.

Konselor dapat menyusun rencana baru atau melakukan perbaikan pada rencana yang telah dibuat sebelumnya. Atau dapat melakukan perbaikan terhadap cara pelaksanaannya. Apapun hasil dari konseling kelompok yang telah dilakukan seyogyanya dapat memberikan peningkatan pada pengaruh anggota kelompok. Karena inilah inti dari konseling kelompok yaitu untuk mencapai tujuan bersama.

a) Interaksi dalam Konseling Kelompok

Mempertemukan klien-klien dalam latar kehidupan yang berbeda walaupun telah memilihnya berdasarkan homogenitas akan menimbulkan dua proses interaksi yang berbeda. Interaksi dapat berlangsung positif apabila pada interaksi kelompok tersebut terjadi kohesivitas, saling memberi umpan balik, dan terjadi kedekatan emosional antar-anggota sebaliknya, interaksi dapat berlangsung negatif apabila pada interaksi terjadi hal-hal yang mengucapakan suatu proses konseling.

Latipun (dalam Lumongga 2016:84) mengemukakan interaksi negatif tersebut seperti berikut ini:

1. Konflik

Konflik ialah terjadi pertentangan antar-anggota kelompok yang dapat disebabkan karena ketidaksiapan menerima umpan balik, atau umpan balik disampaikan secara negatif.

2. Kecemasan.

Kecemasan ini kemungkinan disebabkan sikap tertutup pada anggota yang sulit membuka diri dan berinteraksi dengan anggota kelompok lain. Hal ini biasa terjadi pada klien yang memiliki perasaan rendah diri.

3. Tranferensi

Anggota kelompok kemungkinan melimpahkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan pada konselor atau kelompoknya. Hal ini akan menghambat proses konseling apabila konselor tidak dapat mengendalikannya.

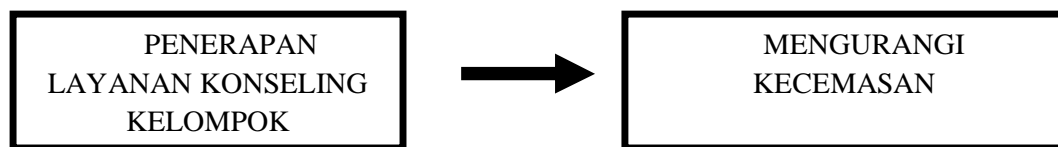
4. Dominasi

Terjadi apabila salah satu anggota menguasai pembicaraan sementara anggota kelompok lain tidak diberikan kesempatan untuk mengemukakan masalahnya. Hal ini akan membuat anggota kelompoknya lebih banyak diam dan menolak menyampaikan umpan balik.

B. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sintesis tentang hubungan antara dua variable yang disusun dari berbagai teori yang telah dideskripsikan. Kerangka konseptual dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia diharapkan

dapat membantu siswa untuk mengembangkan diriya, serta dapat mencapai perubahan yang positif setelah mengikuti layanan konseling kelompok.



Gambar 1

Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2009:96) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Berdasarkan kajian teori tersebut diatas, peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut : “layanan konseling kelompok dapat Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia tahun ajaran 2018/2019”

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiono (2018:130) Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Elemen populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti. Sedangkan menurut Bailey (dalam Yusuf,2017:147) menyatakan populasi atau *universe* ialah jumlah keseluruhan dari unit analisis. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.2
Populasi Penelitian

NO.	KELAS VIII	JUMLAH
1.	Kelas IX-1	38
2.	Kelas IX-2	37
3.	Kelas IX-3	37
4.	Kelas IX-4	37
5.	Kelas IX-5	38
6.	Kelas IX-6	38
7.	Kelas IX-7	36
8.	Kelas IX-9	37
Jumlah Keseluruhan		335

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah populasi dan karakteristik yang terpilih dan mewakili dari populasi tersebut. Adapun prosedur pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan

teknik penarikan sampel yang didasarkan pada ciri-ciri atau karakteristik (tujuan) yang ditetapkan oleh peneliti sebelumnya.

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel, untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel random sampling. Pada prinsipnya simple random sampling dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Tabel 3.3
Sampel Penelitian

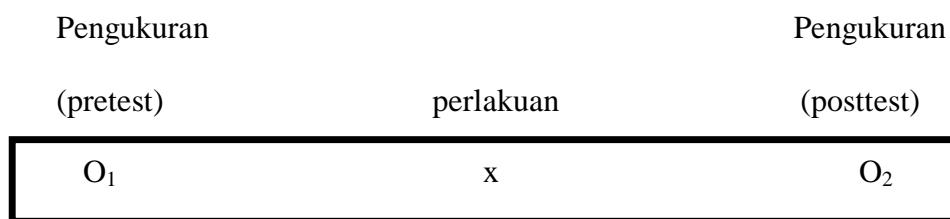
NO	KELAS	POPULASI	SAMPEL
1.	Kelas IX-1	38	1
2.	Kelas IX-2	37	1
3.	Kelas IX-3	37	1
4.	Kelas IX-4	37	1
5.	Kelas IX-5	38	1
6.	Kelas IX-6	30	1
7.	Kelas IX-7	36	1
8.	Kelas IX-8	37	1
JUMLAH			8

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan adalah metode kuantitatif, banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya. Demikian juga tetap dipakai kesimpulan penelitian menjadi lebih baik apabila disertai dengan table, grafik, bagan, gambar, atau penampilan lainnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah

penelitian pre-experimental. Penelitian eksperimen ini menggunakan pola *design pretes-posttest one group design*.

Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja. Kelompok tersebut terlebih dahulu diberikan pre-test (tes awal) untuk mengukur kecemasan akademik siswa, kemudian dilaksanakan perlakuan dalam jangka waktu tertentu dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok. Setelah itu dilakukan pengukuran kembali (post-test) dengan menggunakan skala yang sama, untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap subjek yang di teliti.



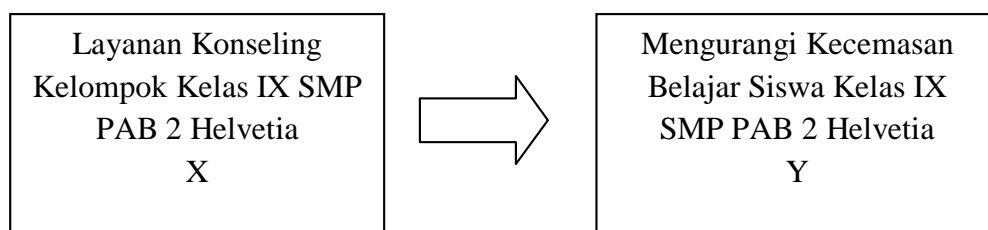
Gambar 2
Pola One Group Pretest – Posttest Design

Keterangan :

- O1 : Pengukuran awal kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia sebelum diberikan perlakuan akan diberikan pretest.
- X : Perlakuan dengan menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa SMP PAB 2 Helvetia.
- O2 : Posttest yaitu untuk mengukur kecemasan belajar siswa kelas IX SMP 2 Helvetia setelah diberikan perlakuan bimbingan kelompok.

D. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018:102) menyatakan bahwa variabel peneliti adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Peneliti mengkaji dua variabel yaitu “Layanan Bimbingan Kelompok” sebagai variabel independen (bebas) atau sebagai variabel yang mempengaruhi, yang digambarkan dengan simbol X, dan “kecemasan akademik” sebagai variabel dependen (terikat) atau sebagai variabel yang dipengaruhi, yang digambarkan dengan simbol Y



Gambar 3
Variabel Penelitian

E. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variable merupakan uraian yang berisikan sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasi variable atau konsep yang digunakan. Definisi operasional dibuat untuk memudahkan pemahaman dan pengukuran setiap variable yang ada didalam penelitian. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah :

a. Kecemasan Belajar

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan

emosi yang dialami seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Mengalami keadaan emosional seperti kecemasan adalah gejala yang umum. Semua situasi yang akan mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Konflik, frustrasi, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, dan tekanan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan akan menimbulkan kecemasan.

Kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya).

b. Layanan Konseling Kelompok

Adhiputra (dalam Lumongga 2016:24) mendefinisikan konseling kelompok merupakan upaya bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pengembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok merupakan suatu sistem layanan

bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah

F. Instrumen Penelitian

Menurut Narbuko & Achmadi (2003:76) metode kuesioner atau angket adalah suatu daftar yang berisikan rangkaian pertanyaan mengenai sesuatu masalah atau bidang yang akan diteliti. Untuk memperoleh data, angket disebarakan kepada responden terutama pada penelitian survai. Angket atau kuesioner adalah pengumpulan data melalui formulir-formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan dan informasi yang diperlukan oleh peneliti (Mardalis, 1989:67).

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket kecemasan akademik dengan skala likert, diberikan kepada siswa melalui pre-test dan post-test. Model Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu kejadian atau keadaan sosial, kemudian variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item pernyataan Sarjono & Julianita (2011:6).

Dalam penelitian ini, ada alternatif jawaban responden dalam mengisi skala komunikasi antar pribadi terdiri dari 4 pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Item-item skala komunikasi antar pribadi diberi nilai masing-masing. Item-item yang bersifat

favorable (+) mempunyai nilai 4 – 1, sedangkan aitem-aitem yang bersifat unfavorable (-) mempunyai nilai dari 1 – 4. Setelah skor diperoleh lalu diberi rata-rata skor per-responden. Data responden secara individu didistribusikan berdasarkan kriteria tertentu, sehingga dapat dideskripsikan distribusi jawabannya.

Table 3.4
Kisi – kisi Angket Kecemasan Belajar

No	Aspek	Sub Indikator	Item Pertanyaan	
			Positif	Negatif
1	Kebiasaan Individu	a. Merasa rendah diri b. Tidak percaya kepada kemampuan diri c. Kehilangan gairah belajar d. Tidak dapat mengelola waktu	1, 11,	2, 3, 6, 10, 16, 19,
2	Emosionalitas	a. Tidak mampu mengendalikan emosi diri b. Sulit konsentrasi dalam belajar c. Takut mengalami kegagalan d. Keyakinan pada diri sendiri	12, 15, 20	4, 5, 8,
3	Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas	a. Mudah lupa b. Merasa dibandingkan dengan orang lain. c. Merasa tertekan terhadap tugas		7, 9, 13, 14, 17, 18
Jumlah				

1. Uji Validitas

Teknik yang digunakan untuk mengukur validitas soal adalah teknik korelasi produk momen angka kasar. Rumusnya adalah :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = angka indeks korelasi *r product moment*

$\sum xy$ = jumlah hasil perkalian antara x dan y

$\sum x$ = jumlah skor soal (x)

$\sum y$ = jumlah skor total (y)

N = jumlah seluruh sampel

Interpretasi besarnya koefisien korelasi antara lain :

Ø 0,80 – 1,00 : validitas sangat tinggi

Ø 0,60 – 0,79 : validitas tinggi

Ø 0,40 – 0,59 : validitas cukup

Ø 0,20 – 0,39 : validitas rendah

Ø 0,00 – 0,19 : validitas rendah atau tidak valid

1. Uji Reabilitas

Reabilitas adalah kecakapan suatu instrument sehingga dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah balik.

$$r_{11} = \left[\frac{k}{(k-1)} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

r_{11} = reabilitas instrumen

k = banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varia butir

σ_t^2 = varian total

Dengan kriteria jika $r_{11} > r_{tabel}$ berarti reliable dan jika $r_{11} < r_{tabel}$ tidak reliable

G. Teknik Analisis Data

Pengolahan dan analisis data yang dilakukan meliputi penentuan skor soal analisis deskriptif, analisis uji prasyarat, dan analisis inferensial. Untuk pengolahan data uji prasyarat dan analisis inferensial menggunakan program Microsoft Excel 2007.

a. Analisis deskriptif

1. Perhitungan varian
2. Analisis deskriptif hasil belajar
 - Ø Deskriptif untuk hasil belajar aspek sikap
 - Ø Deskriptif untuk hasil belajar aspek keterampilan
 - Ø Deskriptif untuk hasil belajar aspek pengetahuan.

b. Analisis Uji prasyarat

1. Uji Normalitas

Dengan rumus chi kuadrat sebagai berikut :

$$X^2 = \sum \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Dimana :

X^2 : uji chi kuadrat

f_o : dua frekuensi yang diperoleh dari sampel

f_h : frekuensi yang diharapkan dalam populasi

2. Uji Homogenitas

Dengan rumus sebagai berikut :

$$F_{hitung} = \frac{\text{varianterbesar}}{\text{varianterkecil}}$$

Sampel dikatakan memiliki varian homogen apabila F_{hitung} lebih kecil dari pada F_{tabel} pada taraf signifikan 5%

3. Uji T - Test

Uji t pada dasarnya adalah uji hipotesis mengenai tperbedaan mean dari dua sampel atau dua variabel. Masing-masing variabel tersebut berskala internal/rasio, adanya normalitas. Menurut Sugiyono (2008:197), rumus uji tsampel berpasangan digunakan untuk membandingkan sebelum dan sesudah perlakuan atau membandingkan *pre test* dengan *post test*. Untuk itu rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{r^2}$$

Keterangan:

t : t hitung

r : koefisien regresi

n : jumlah populasi

r^2 : koefisien determinasi

(Sugiyono, 2010:230)

Pengambilan kesimpulan signifikansi dalam penelitian ini dilakukan dengan membandingkan t hitung dengan t tabel sama dengan atau lebih besar dari t tabel dengan taraf signifikansi 5% berarti variabel tersebut berpengaruh secara signifikan. Sebaliknya, jika t hitung lebih kecil dari t tabel berarti variabel tersebut tidak berpengaruh secara signifikan.

4. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis yang dirumuskan, maka digunakan rumus uji-t dengan rumus :

$$t_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan :

t = harga yang dihitung dan menunjukkan nilai standart deviasi dari distribusi t (table)

r = koefisien

n = jumlah konstanta

Harga t dihitung tersebut selanjutnya dibandingkan dengan harga t tabel. Untuk kepercayaan 5% ujian dua pihak dan $dk = n-2 \geq t_{\text{table}}$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dan jika $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{table}}$ maka H_a dan H_o diterima.

5. Determinasi

Untuk mengetahui seberapa besar persentasi yang dapat dilakukan variabel bebas terhadap variabel terikat, digunakan rumus koefisien determinan (D) dengan rumus :

$$D = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

$$D = r^2 \times 100\%$$

D = Koefisien Determinan

r = koefisien korelasi variabel bebas dengan variabel terikat

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Gambaran Umum Sekolah

1. Deskripsi Data

1.1 Identitas Kepala Sekolah

1. Nama : RAHMAN HADI,S..Pd
2. Tempat/tgl lahir : Helvetia, 16 September 1975
3. Alamat : Jln.Beringin I Psr.X No. 44 Desa Manunggal
4. Nomor HP : 081370450500
5. Izajah Terakhir : Sarjana (S.1)
6. Nomor SK : PU/KPTS.PERS.1147/PAB/IX/2012
7. Tanggal SK : 14 September 2012
8. Lembaga Yang mengeluarkan SK : PU PAB Sumatera Utara

1.2 Identitas Sekolah

Profil Sekolah

1. Nama Sekolah : SMP Swasta PAB 2 Helvetia
2. Alamat :
 - Jalan : Veteran Pasar IV Helvetia
 - Desa : Helvetia
 Telepon : (061) 8457394
3. Kecamatan : Labuhan Deli
4. Kabupaten : Deli Serdang

5. Propinsi : Sumatera Utara
6. NSS / NDS/ NPSN : 204070102068 / 2007010068 / 10213918
7. Status Kepemilikan : Yayasan
- Nama Yayasan : Persatuan Amal Bakti
- Alamat yayasan : Jln.Putri Hijau Medan
- Telepon : (061) 6619059
8. Tahun Didirikan : 1962
9. Tahun Beroperasi : 21 Juni 1962
10. Status Tanah : Status Hak Milik Yayasan
11. Luas tanah : 5317 m²
12. Jenjang Akreditasi : Disamakan / A
- 13 NIS : 200840
- 14 NPSN : 10213918

1.3 Jenis dan jumlah Ruangan

- | | | | |
|-----------------------|------|-------------------|-------|
| 1. Ruang Kelas | : 16 | 16 Komputer | : 20 |
| 2. Ruang Kasek | : 1 | 17 Ruang TU | : 1 |
| 3. Ruang Guru | : 1 | 18 Piling Cabinet | : 10 |
| 4. Ruang Perpustakaan | : 1 | 19 Lemari besi | : 1 |
| 5. Ruang Laboratorium | : 1 | 20 Lemari kayu | : 15 |
| 6. Ruang BP | : 1 | 21 Meja siswa | : 392 |
| 7. Ruang UKS | : 1 | 22 Kursi siswa | : 392 |
| 8. Ruang Olah Raga | : 1 | 23 Meja guru | : 14 |

9. Ruang Musolla	: 1	24	Kursi guru	: 14
10. Tempat Parkir	: 1	25	TV	: 2
11. Toilet Guru	: 2	26	Radio	: 1
12. Toilet Kasek	: 1	27	Pengeras suara	: 1
13. Toilet Siswa	: 4	28	Meja TU	: 8
14. Ruang Sanggar	: 1	29	Kursi TU	: 15
15. Mesin Tik	: 3	30	Kalkulator	: 3

1.4 Data Kualifikasi Guru

Jml Guru	Jenis Kelamin		Pendidikan			
	Lk	Pr	SMA	D3	S1	S2
48	29	19	3	1	42	2

1.5 Visi dan Misi Sekolah

a. Visi

Terciptanya sekolah ramah, anak unggul dalam prestasi, kreatif, berkarakter berakar pada budaya bangsa dan berwawasan lingkungan berdasarkan IMTAQ.

b. Misi

1. Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama sebagai landasan dalam bergaul dan bertindak.
2. Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif dan kompetitif.
3. Mendorong dan membantu siswa untuk mengenali potensi dirinya sehingga dapat dikembangkan secara optimal.

4. Menumbuhkan semangat keunggulan secara intensif kepada seluruh warga sekolah.
5. Meningkatkan kualitas fisik dan non fisik sekolah.
6. Menciptakan suasana kekeluargaan yang harmonis dan demokratis.
7. Membudayakan kegiatan 7 S yaitu Senyum, salam, sapa, sopan, santun, semangat dan sepuh hati pada seluruh warga sekolah.
8. Mengembangkan mutu kelembagaan dan manajemen sekolah.

B. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh bahwa konseling kelompok memberikan pengaruh positif yaitu dengan mengurangi kecemasan belajar siswa. Penelitian ini dilakukan di SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Yang menjadi sampel ini adalah kelas IX sebanyak 8 siswa. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket kepada siswa. Penyebaran angket dengan pilhan alternative yang dilakukan untuk memudahkan para siswa dalam memberikan pilihan sesuai dengan keadaan mereka yang berupa :

Tabel 4.1

Pengukuran Skala Likert

Pernyataan	Bobot Penilaian	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (S)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

1. Data Pre-test Angket Kecemasan Belajar Siswa

Berdasarkan data yang diperoleh dari angket penelitian kecemasan belajar siswa dengan jumlah responden 8 orang siswa memperoleh skor tertinggi = 78, skor terendah = 28, rata-rata (M) = 49, dan standart devisiasi (SD) = 16.

Data *pre-test* data yang diperoleh dari penyebaran angket yang diisi oleh responden sebelum diberikan layanan konseling kelompok. Sedangkan data *pre-test* diperoleh penyebaran angket yang diisi oleh responden telah diberikan perlakuan untuk mengurangi kecemasan belajar siswa. Kemudian, untuk memperoleh kesimpulan penelitian, maka dilakukan uji beda antara *pre-test* dan *post-tes*.

2. Data post-tes Angket Kecemasan Belajar Siswa

Berdasarkan data yang diperoleh dari angket penelitian kecemasan belajar siswa dengan jumlah responden 8 orang siswa memperoleh skor tertinggi = 78, skor terendah = 66, rata-rata (M) = 70, dan standart deviasi (SD) = 4

C. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Validitas

Validitas menunjukkan sejauh mana alat pengukur yang dipergunakan untuk mengukur apa yang diukur. Adapun caranya adalah dengan mengkorelasikan antara skor yang diperoleh pada masing-masing item pertanyaan dengan skor total individu. Pengujian validitas dilakukan dengan bantuan komputer menggunakan program SPSS versi 20.00. Dalam penelitian ini pengujian validitas hanya dilakukan terhadap 8 responden.

Cara mengetahui suatu objek valid atau tidak adalah dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ pada tabel item total statistic maka instrument dinyatakan valid tapi jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrumen dinyatakan tidak valid. Rumusnya adalah

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X) (\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} = angka indeks korekasi r *product moment*

$\sum xy$ = jumlah hasil perkalian antara x dan y

$\sum x$ = jumlah skor soal (x)

$\sum y$ = jumlah skor total (y)

N = jumlah seluruh sampel

Tabel 4.2

Skor Angket Pre-test Kelas IX SMP PAB 2 HELVETIA MEDAN

No Responden	Nomor butir soal angket																				Skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4	3	53
2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	3	1	1	34
3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	56
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	78

6	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	28
7	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	48
8	4	2	4	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	56

Dari tabel diatas mengenai hasil layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Aajaran 2018/2019 sebanyak 8 siswa dengan 20 butir pernyataan-pernyataan dengan nilai tertinggi 78 dan nilai terendah 28.

Tabel 4.3

Skor Angket Post-test Kelas IX SMP PAB 2 HELVETIA MEDAN

No responden	Nomor Butir Soal Angket																				skor
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	68
2	2	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	67
3	4	2	3	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	68
4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	70
5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	78
6	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	66
7	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	69
8	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	70

Dari tabel diatas mengenai hasil layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Aajaran

2018/2019 sebanyak 8 siswa dengan 20 butir pernyataan-pernyataan dengan nilai tertinggi 78 dan nilai terendah 66.

Tabel 4.4

Data validitas

No pernyataan	r_{hitung}	R tabel (5%,N =38)	Signifikan	keterangan
1	0,964	0.707	0,000	Valid
2	0,927	0.707	0,003	Valid
3	0,927	0.707	0,003	Valid
4	0,927	0.707	0,003	Valid
5	0,927	0.707	0,003	Valid
6	0,964	0.707	0,000	Valid
7	0,927	0.707	0,000	Valid
8	0,927	0.707	0,003	valid
9	0,927	0.707	0,003	Valid
10	0,927	0.707	0,003	Valid
11	0,964	0.707	0,000	Valid
12	0,927	0.707	0,003	Valid
13	0,927	0.707	0,003	Valid
14	0,964	0.707	0,000	Valid

Sumber hasil pengolahan SPSS 20.0 (2019)

Berdasarkan tabel diatas terdapat 14 butir soal yang valid, yaitu; 1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13,14,15 dan 20. Karena dalam r tabel (Corrected Item – Total Corelation) > r tabel (0.707). Sedangkan butir soal yang tidak valid

adalah 5, 9,16,17,18,19 dikarenakan r tabel (Corrected Item – Total Coreltion) $< r$ tabel (0.631)

2. Uji Realibitas

Berdasarkan uji reabilitas angket layanan informasi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa melanjutkan studi Perguruan Tinggi dilakukan dengan menggunakan rumus Cronbach Alpha dengan bantuan program SPSS versi 20.0. Instrumen dinyatakan relibitas apabila memiliki nilai alpa Cronbach > 0.6 namun, jika r hitung $<$ dari r tabel(0,60) maka isntrumen dikatakan tidak reliabel.

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,988	,990	14

Nilai alpa Cronbach pada instrumen kuesioer dalah 0.988. nilai tersebut > 0.6 . untuk melihat pengaruh salah satu pertanyaan terhadap nilai alpa Cronbach dapat dilihat dari tabel item-Total Statistics.

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
V1	30,50	138,571	,873	.	,989
V2	30,75	144,214	,919	.	,988
V3	30,50	140,571	,902	.	,988
V4	30,75	144,214	,919	.	,988
V5	30,50	140,571	,902	.	,988
V6	30,63	140,268	,923	.	,987
V7	30,63	142,268	,982	.	,987
V8	30,75	144,214	,919	.	,988

V9	30,63	142,268	,982	.	,987
V10	30,75	144,214	,919	.	,988
V11	30,63	140,268	,923	.	,987
V12	30,75	144,214	,919	.	,988
V13	30,63	142,268	,982	.	,987
V14	30,63	140,268	,923	.	,987

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrument diatas menunjukkan bahwa masing-masing instrument untuk mengurangi kecemasan belajar siswa dinyatakan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

3. Uji Normalitas

Uji Noramlitas dilakukan untuk mengetahui apakah ada setiap persamaan regresi memiliki nilai residual yang berdistribusi normal atau tidak. Metode yang digunakan adalah analisis Kolmogorov-Smirnov.

		Pretest	Posttest
N		8	8
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	49,13	58,63
	Std. Deviation	15,597	11,463
Most Extreme Differences	Absolute	,205	,133
	Positive	,205	,133
	Negative	-,098	-,126
Kolmogorov-Smirnov Z		,579	,375
Asymp. Sig. (2-tailed)		,891	,999

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dasar pengambilan keputusan dalam pengujian signifikansi normalitas data di uji Kolmogorov-Smirnov adalah

Ø Signifikansi > 0,005 maka data berdistribui normal

Ø Signifikansi $< 0,005$ maka data tidak berdistribusi normal.

Pada Tabel diatas nilai signifikansinya kolom Pre-test adalah 0,891 jika dibandingkan dengan tingkat signifikansi 0,05 maka $0,891 > 0,05$ berarti Pre-test yang dilaksanakan berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikansi pada Post-test adalah 0,999, jika dibandingkan dengan tingkat signifikansi 0,05, maka $0,999 > 0,05$ berarti Post-test tersebut berdistribusi normal.

4. Uji T

Uji T- Test ini bertujuan untuk mengetahui keberartian variabel kepercayaan diri terhadap kemampuan public speaking.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest – posttest	-9,500	5,155	1,822	-13,809	-5,191	5,213	7	,001

Dasar Pengambilan Keputusan

1. Jika nilai sig, (2-tailed) $< 0,05$, maka terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil data pretest dan posttest.
2. Jika nilai sig, (2-tailed) $> 0,05$, maka tidak terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil data pretest dan posttest.

Pengambilan Keputusan

Diketahui bahwa nilai Sig, (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang nyata antara kecemasan belajar siswa pada data Pretest dan Posttest.

1. Uji Hipotesis

Hipotesis pada variabel ini adalah layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa. Pengujian hipotesisnya adalah sebagai berikut :

Ha : Ada pengaruh layanan konseling kelompok mengurangi kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia.

Ho : Tidak ada pengaruh layanan konseling kelompok mengurangi kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia.

Setelah dilakukan analisis data, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis untuk mengetahui apakah ditolak atau diterima, serta mengetahui apakah ada pengaruh antara variabel X dan variabel Y maka digunakan signifikan koefisien korelasi uji t dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$t \text{ hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Distribusi t yang digunakan memiliki dk $(n-2)$ dk $(30-2) = 28$, berdasarkan sampel ukuran 8 dengan $r = 0,631$, dirumuskan yaitu :

$$\begin{aligned} t_{hitung} &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\ &= \frac{0,707 \sqrt{8-2}}{\sqrt{1-0,707^2}} \end{aligned}$$

$$= \frac{(0,707)(6)}{\sqrt{1-0,49}}$$

$$= \frac{1,72}{0,71}$$

$$t_{hitung} = 2,42$$

Harga t_{tabel} pada $dk = n - 2 = 8 - 2 = 6$ dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ ($t_{tabel} = t_{(1-\alpha ; dk)} = t_{0,95 ; 8}$) pada daftar distribusi adalah 1,94. Maka, dengan nilai t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} , $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,42 > 1,94$). Sebagai kriteria hipotesis diterima atau ditolak. Maka, H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat diketahui bahwa **ada pengaruh Layanan Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa Kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2018/2019**. Dengan koefisien determinasi $D = r^2 \times 100 \%$

$$D = r^2 \times 100\%$$

$$D = 0,707^2 \times 100 \%$$

$$D = 0,84 \times 100 \%$$

$$D = 84 \%$$

D. Pembahasan dan Hasil Diskusi Penelitian

Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Medan Tahun Ajaran 2018/2019 melalui layanan konseling kelompok. Dalam hal ini jelas layanan konseling kelompok dapat membantu siswa mengurangi kecemasan belajarnya.

1. Gambaran kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 helvetia sebelum diberikan layanan konseling kelompok.

Sebelum dilakukan layanan konseling kelompok, peneliti memberikan angket sebagai tes awal yang harus diisi oleh siswa (responden) untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan belajar pada dirinya. Berdasarkan hasil data *pre-test* yang diperoleh menunjukkan bahwa kecemasan belajar siswa rendah

2. Gambaran kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 helvetia sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Setelah dilaksanakan layanan konseling kelompok, peneliti memberikan angket sebagai tes akhir untuk mengetahui perubahan yang terjadi setelah diberikan layanan konseling kelompok. Berdasarkan hasil data *post-test* menunjukkan adanya penurunan kecemasan siswa dalam belajar.

3. Perbedaan kecemasan belajar sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Berdasarkan hasil data *pre-test* yang diperoleh dari angket penelitian kecemasan belajar siswa dengan jumlah responden 8 orang siswa memperoleh skor tertinggi = 78, skor terendah = 28, rata-rata (M) = 49 dan standart deviasi (SD) = 16. Sedangkan data *post-test* yang diperoleh dari angket penelitian harga diri siswa dengan jumlah responden 8 orang siswa memperoleh skor tertinggi = 78, skor terendah = 66, rata-rata (M) = 70, dan standart deviasi (SD) = 4. Berdasarkan hasil perhitungan data *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perbedaan yang signifikan.

4. perubahan layanan konseling kelompok terhadap kecemasan belajar.

Data penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Berdasarkan hasil uji analisis data uji t menggunakan analisis uji *paired sample test* bahwa mean dari siswa setelah dilakukan *pre-test* dan *post-test* sebesar 9,500 dan standar deviasi sebesar 5,155. Nilai uji t - 5,213 Diketahui bahwa nilai Sig, (2-tailed) sebesar $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang nyata antara kecemasan belajar siswa pada data Pretest dan Posttest.

Kemudian, uji t menunjukkan nilai t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} , $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,42 > 1,94$). Sebagai kriteria hipotesis diterima atau ditolak. Maka, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan hasil koefisien determinasi 84% menunjukkan besar penurunan kecemasan belajar siswa.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai penerapan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas IX SMK PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 2018/2019, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Penerapan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia Tahun Ajaran 208/2019 berjalan dengan baik, siswa mulai membiasakan diri untuk lebih fokus dan berkonsentrasi dalam belajar.
2. berdasarkan data pre-test yang diperoleh dari angket penelitian kecemasan belajar siswa dengan jumlah responden 8 orang siswa memperoleh skor tertinggi = 78, skor terendah = 28, rata-rata (M) = 49, dan standart devisiasi (SD) = 16. Sedangkan berdasarkan data post-test yang diperoleh dari angket penelitian kecemasan belajar siswa dengan jumlah responden 8 orang siswa memperoleh skor tertinggi = 78, skor terendah = 66, rata-rata (M) = 70, dan standart deviasi (SD) = 4.
3. Berdasarkan uji determinasi dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan diri siswa kelas IX SMP PAB 2 Helvetia tahun ajaran 2018/2019 sebesar 84%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dikemukakan, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi guru disekolah hendaknya lebih memperhatikan lagi siswa yang mengalami kecemasan dalam belajar. Serta lebih memahami permasalahan-permasalahan yang terjadi pada siswa.
2. Diharapkan siswa mampu memahami arti penting penerapan layanan konseling kelompok dan dapat mengambil nilai-nilai positif serta dapat belajar bagaimana supaya kita dapat mengontrol diri dan menerima pelajaran yang diberikan oleh guru.
3. Bagi kepala sekolah diharapkan lebih peka terhadap proses konseling yang dilaksanakan disekolah agar berjalan lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, N. 2015. *Konseling Kelompok Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta : Media Akademik
- Lumongga, Namora. 2016. *Konseling Kelompok*. Jakarta : Kencana
- Purwa Admaja, Prawira. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Latipun. 2011. *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press
- Huwari, Dadang, 2001. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Susanto. Ahmad. 2018. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta : Prenadamedia Group
- Prayitno & Amti, Erman. 2004. *Dasar – dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Yusuf, Muri. 2017. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung. Alfabeta CV
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfa Beta
- Wirandi, Endang Widi. 2018. *Teori dan Praktik Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R&D*. Jakarta : PT Cahaya Prima Sentosa

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. IDENTITAS

1. Nama : Diana Putri
2. Tempat/Tgl.lahir : Pasir Pengaraian, 7 Mei 1997
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Anak ke : 2 dari 4 bersaudara
6. Kewarganegaraan : Indonesia
7. Status Perkawinan : Belum Kawin
8. Alamat : Jl. Kapten Muchtar Basri
9. Nama Orang Tua
Ayah : Alm. Dasri Ali
Ibu : Neli Kurnia
Alamat : Pasir Pengaraian, Rokan Hulu, Riau

II. PENDIDIKAN

1. SD Negeri 003 Rambah Samo tahun 2003-2009
2. SMP Negeri 2 Rambah Samo tahun 2009-2012
3. SMK Negeri Rambah tahun 2012-2015
4. Tahun 2015 sampai sekarang tercatat sebagai Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling Tahun 2015/2016