

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA SAAT MENGHADAPI GURU BIMBINGAN KONSELING

Khairil Basyar¹, Basri Basri², Teuku Fadhlil³

^{1,2,3}Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Jabal Ghafur, Sigli
e-mail: khairilbasyar@gmail.com, basri@unigha.ac.id, teukufadli@unigha.ac.id

Jurnal Psiko-Konseling
Vol. 1 No. 2 Th 2023
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling services to overcome students' phobias when dealing with guidance and counseling teachers at SMA Negeri 2 Sigli. The total population in this study were 14 respondents consisting of 7 experimental groups and 7 control groups. This research is quantitative, namely a process of finding knowledge that uses data in the form of numbers as a tool to analyze information about what you want to know. The research design used in this research is the one group pretest posttest design. In this design, before the treatment is given, the sample is first given a pretest (initial test) and at the end of the study, the sample is given a posttest (final test). Collecting research data conducting observational research, documenting research objects. Data testing was carried out using the help of computer analytic software SPSS version 24. The results of the study by testing the Paired Sample T-test obtained a p value = 0.356 (p value < 0.05), this means the application of group counseling services to overcome student phobias when facing guidance teachers counseling was not effective in the control group. Whereas for the experimental group group counseling services to overcome student phobias when facing counseling teachers were very effective, as evidenced by the acquisition of a p value = 0.001 (p value < 0.05), meaning that Ha was rejected and Ho was accepted.

Keywords : *Group counseling services, phobias, students and teachers guidance counseling*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui layanan konseling kelompok efektif untuk mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi guru bimbingan konseling di SMA Negeri 2 Sigli. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang responden yang terdiri dari 7 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol. Penelitian ini bersifat kuantitatif, yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *one group pretest posttest design*. Dalam desain ini, sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tes awal) dan di akhir pembelajaran sampel diberi *posttest* (tes akhir). Pengumpulan data penelitian melakukan penelitian secara observasi, dokumentasi pada objek penelitian. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan bantuan software analitik komputer SPSS versi 24. Hasil penelitian dengan pengujian *Uji Paired Sampel T-test* didapatkan nilai *p value* = 0.356 (*p value* ≤ 0.05), ini bermakna penerapan layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi guru bimbingan konseling tidak efektif pada kelompok kontrol. Sedangkan untuk kelompok eksperimen layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi guru bimbingan konseling sangat efektif, yang dibuktikan dengan perolehan nilai *p value* = 0.001 (*p value* ≤ 0.05), artinya *Ha* ditolak dan *Ho* di terima.

Kata kunci: Layanan konseling kelompok, kecemasan, siswa dan guru bimbingan konseling

1. Pendahuluan

Seiring berkembangnya ilmu dan teknologi siswa dituntut memiliki kemampuan yang lebih baik dalam bidang akademik maupun non-akademik untuk memperoleh prestasi berbagai bidang. Tugas guru yaitu untuk membimbing dan mengarahkan siswa agar dapat mencapai prestasi yang diinginkan, lebih bersemangat dalam belajar baik di sekolah maupun di rumah (Arifin, 2011: 78).

Dalam upaya mewujudkan pengajaran yang baik, perlu diketahui bahwa setiap keputusan dan tindakan dalam rangka kegiatan belajar mengajar akan membawa dampak atau efek kepada siswa, misalnya saja sikap dan perilaku guru yang tidak bersahabat, galak, judes, dan kurang berkompeten. Kemudian dari keluarga seperti ekonomi keluarga, pola asuh otoriter dan yang lainnya dimana hal tersebut dapat menjadi pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa kemudian menjadi kecemasan.

Terdapat 9 karakteristik seorang guru bimbingan dan konseling yang mampu membantu siswa untuk mengembangkan dirinya di antaranya yaitu guru bimbingan dan konseling harus ikhlas, empati, konfrontasi, hangat, tidak berbelit-belit dalam melakukan konseling, polos, hormat, dibiarkan tumbuh berkembang, dan positive regard. Dalam keterbatasan personal dan profesional, dan ada 7 sifat yang harus dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling di antaranya yaitu memiliki tingkah laku yang etis, kemampuan intelektual, keluwesan (flexibility), sikap penerimaan (acceptance), pemahaman (understanding), peka terhadap rahasia pribadi, dan komunikasi (Prayitno, 2009: 344).

Faktanya, keberadaan guru bimbingan dan konseling justru ditakuti oleh siswa di sekolah. Seperti yang diungkapkan oleh Juhana (dalam Purwaningsih, 2012: 2) bahwa di satu pihak guru dan bimbingan konseling dianggap sebagai “keranjang sampah”, yaitu tempat ditampungnya siswa yang

bermasalah. Akan tetapi di sisi lain guru bimbingan dan konseling dianggap sebagai “manusia super” yang harus dapat mengetahui dan dapat mengungkapkan hal-hal yang melatarbelakangi suatu kejadian atau masalah.

Guru bimbingan dan konseling masih terpaku dalam menjalankan tugas sekolah seperti mengurus siswa yang bermasalah, sering menunjukkan ekspresi dan sikap yang kurang bersahabat. Masih banyak guru bimbingan dan konseling yang berpandangan untuk menjadikan siswa disiplin harus dengan cara yang keras dan kasar. Aturan yang dibuat agar mendisiplinkan siswa diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling serta siapapun yang melanggarnya akan mendapatkan hukuman. Hal ini terjadi karena masih banyak guru bimbingan dan konseling yang latar pendidikannya bukan dari bimbingan dan konseling melainkan guru mata pelajaran yang kekurangan jam mengajar atau guru yang dianggap dapat disegani oleh siswa.

Hasil dari pengamatan yang terlihat di SMA Negeri 2 Sigli dimana layanan bimbingan dan konseling belum dilaksanakan secara intensif, sehingga guru bimbingan dan konseling pun belum dapat melaksanakan programnya dengan baik. Selain itu, hasil wawancara menurut beberapa siswa mengungkapkan ketakutan ketika menghadap guru bimbingan dan konseling yaitu karena guru tersebut terlihat tidak ramah, takut dipanggil orang tuanya jika dipanggil oleh guru bimbingan dan konseling serta mendengar cerita dari kakak kelas dan alumni. Hal ini memperjelas bahwa siswa kurang mendapatkan informasi lebih jelas mengenai layanan bimbingan dan konseling dan peran guru bimbingan dan konseling di sekolah.

Menurut Wade dan Travis (2007: 333) rasa takut merupakan emosi yang dialami seseorang terhadap suatu situasi, aktivitas, objek atau subjek tertentu yang dianggap berbahaya bagi dirinya sendiri. Rasa takut ini apabila tidak dapat

dikendalikan maka akan menimbulkan rasa takut yang berlebihan yang disebut juga dengan kecemasan. Dalam hal ini, rasa takut yang dialami siswa adalah kepada guru bimbingan dan konseling. Adapun ciri-cirinya seseorang mengalami rasa takut pada guru bimbingan dan konseling yaitu saat dipanggil merasa cemas ketika akan menghampiri guru bimbingan dan konseling, merasa gugup ketika sedang berbicara dengan guru bimbingan dan konseling, panik ketika dipanggil guru bimbingan dan konseling, dan gelisah ketika berhadapan langsung dengan guru bimbingan dan konseling.

Ciri-ciri yang telah penulis sebutkan masih berlangsung, tentu saja akan menghambat siswa dalam penerimaan bimbingan dari guru bimbingan dan konseling. Ciri-ciri yang dialami oleh siswa tersebut, rasa takut itu dapat diatasi dengan strategi konseling. Strategi konseling adalah rencana tindakan yang dirancang untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu dari masing-masing konseling Hackey dan Cormier (dalam Nursalim, 2014: 13).

Kecemasan adalah suatu perasaan ketakutan yang muncul karena sesuatu yang tidak memperlihatkan ancaman yang sejati terhadap kelangsungan hidup. Mungkin sesuatu cenderung mental, mengingat fakta yang mudah diingat sekalipun dan kebanyakan suatu sensasi panik buta. Mungkin sama halnya dengan reaksi fisik yang mengakibatkan gejala yang melumpuhkan, misalnya perut melilit, pusing, mulut kering, gemetar, tersipu-sipu, berdebar-debar, dan pernafasan tidak teratur (David Lewis, 1987).

Secara sederhana (Kartono 1981) menyatakan kecemasan adalah ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional dan tidak dapat dikontrol terhadap suatu situasi atau obyek tertentu. Kecemasan adalah perasaan takut yang irasional berlebihan dan bersifat terus menerus terhadap sesuatu atau situasi (Gunawan, 2009).

Berkaitan dengan hal tersebut pemberian layanan konseling Kelompok untuk mengatasi masalah kecemasan pada siswa dan diharapkan dapat mencegah terjadinya hal-hal negatif yang dilakukan siswa tanpa memahami efek yang berakibat fatal.

Menurut pendapat sukardi (2008:68) mengemukakan bahwa pelayanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Sedangkan menurut pendapat Supriatna (2014:107) berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Mungin Eddy Wibowo, (dalam Sucipto 2016). Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan, konseling kelompok merupakan suatu upaya pemberian bantuan yang diberikan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan.

Dengan menggunakan layanan bimbingan konseling kelompok baik tes maupun non tes, maka guru Bimbingan Konseling dapat mengetahui keadaan siswa yang sebenarnya, dan dapat menentukan kebutuhan siswa akan layanan apa yang harus diberikan. Karena dengan melakukan hal itu, maka akan jelas permasalahan apa saja yang paling mengganggu siswa, yang kiranya segera membutuhkan layanan bimbingan konseling, baik bimbingan secara pribadi,

kelompok dan maupun klasikal. Dari sinilah pembimbing atau konselor dapat menentukan materi layanan yang tepat bagi siswa-siswanya.

Sehubungan dengan pembahasan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti masalah tersebut dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Guru Bimbingan Konseling di SMA Negeri 2 Sigli”.

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini Apakah layanan konseling kelompok efektif untuk mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi guru bimbingan konseling di SMA Negeri 2 Sigli ?

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual terhadap kecemasan siswa saat menghadapi guru BK di SMA Negeri 2 Sigli.

2. Metode

Desain penelitian ini bersifat kuantitatif, yaitu suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui (Purwanto, 2013: 149).

Variabel penelitian ini bersifat objek atau titik perhatian dari suatu penelitian. Pada penelitian ini terdapat dua buah variabel, yaitu variabel bebas yaitu layanan konseling dan variabel terikat yaitu kecemasan siswa saat menghadapi guru bimbingan konseling.

Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 48 orang siswa di SMA Negeri 2 Sigli. Berdasarkan jumlah populasi tersebut, maka penulis menetapkan jumlah sampel sebanyak 14 siswa yang penulis bagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol sebanyak 7 orang dan kelompok eksperimen sebanyak 7 orang. Lebih jelasnya mengenai sebaran sampel maka dapat dilihat pada tabel di bawah ini;

Tabel 1

| Sampel Penelitian | | |
|-------------------|---------------------|---------------|
| No | Kelompok | Jumlah Sampel |
| 1 | Kelompok Kontrol | 7 |
| 2 | Kelompok Eksperimen | 7 |
| Jumlah | | 14 |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sampel dalam penelitian ini sebanyak 14 orang yang terdiri dari 7 orang kelompok eksperimen dan 7 orang kelompok kontrol.

Uji Validitas Instrumen

Dari uji validitas yang telah dilakukan jumlah responden sebanyak 10 orang dengan $df = n-2 = 10 - 2 = 8$, berdasarkan tabel saraf *significancy* yang diperlukan adalah 0,632. Sehingga, nilai tabel korelasi dari pertanyaan dalam kuesioner harus memenuhi taraf *significancy* di atas 0,632. Untuk lebih jelas setiap item pertanyaan dari kecemasan dapat dilihat pada tabel 4.1 di bawah ini:

Tabel 2
Nilai Validitas Kecemasan

| Nilai Korelasi (Pearson Correction) | Nilai r Tabel | Kesimpulan |
|-------------------------------------|---------------|------------|
| 0,917 | | Valid |
| 0,989 | | Valid |
| 0,917 | 0.632 | Valid |
| 0,927 | | Valid |
| 0,989 | | Valid |

Uji Reabilitas Instrumen

Uji reliabilitas berguna untuk menetapkan apakah instrument yang dalam hal ini kuesioner dapat digunakan lebih dari satu kali, paling tidak oleh responden yang akan menghasilkan data yang konsisten. Dengan kata lain, reliabilitas instrument mencirikan tingkat konsistensi.

Uji reliabilitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hasil (nilai Cronbach`s Alpha) dengan nilai r tabel. Bila nilai r hasil (Conbach`s alpha)

> r tabel, maka pertanyaan / instrument tersebut reliable (Arikunto, 2010).

Dalam uji reabilitas sebagai nilai r hasil adalah nilai *cronbach alpha* yang diperoleh adalah 0,981 untuk pertanyaan kecemasan, maka nilai r Alpha lebih besar dari nilai r tabel, yaitu 0,632, maka dapat disimpulkan nilai reliable tersebut di atas adalah *reliable*. Untuk lebih jelasnya untuk nilai reliabel dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini:

Tabel 3
Nilai Reliabel

| Variabel | r Alpha | r Tabel | Kesimpulan |
|-----------|---------|---------|------------|
| Kecemasan | 0,981 | 0,632 | Reliable |

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan terhadap data yang diperoleh ketika dilakukan penelitian, yaitu dengan empat kriteria, yaitu pre test kelompok kontrol, post test kelompok kontrol, pre test kelompok kontrol dan post test kelompok kontrol. Uji normalitas yang penulis lakukan dengan menggunakan bantuan software komputer analitik SPSS versi 25. Uji normalitas yang penulis gunakan adalah dengan menggunakan uji *one-sample Kolmogorov - smirnov test* terhadap 7 orang untuk masing-masing kelompok kontrol dan eksperimen, maka uji *one-sample Kolmogorov - smirnov test* lebih cocok digunakan. Untuk lebih jelasnya tentang nilai yang penulis peroleh dapat di lihat pada tabel 4.3 di bawah ini:

Tabel 4
Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | Pre Test Kelompok Kontrol | Post Test Kelompok Kontrol | Pre Test Kelompok Eksperimen | Post Test Kelompok Eksperimen |
|----------------------------------|---------------------------|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| N | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 7,14 | 7,71 | 6,86 |
| | Std. Deviation | 2,116 | 2,289 | 2,854 |
| Most Extreme Differences | Absolute | ,200 | ,168 | ,337 |
| | Positive | ,200 | ,168 | ,337 |
| | Negative | -,156 | -,127 | -,258 |
| Test Statistic | ,200 | ,168 | ,337 | ,213 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,200 ^{c,d} | ,200 ^{c,d} | ,016 ^c | ,200 ^{c,d} |

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Untuk mengetahui normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov, dengan pedoman yakni :

- Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas < 0,05 distribusi data adalah tidak normal.
- Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas > 0,05 distribusi data adalah normal.

Berdasarkan output SPSS *one-sample Kolmogorov-Smirnov test* di atas diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

- Pre Test Kelompok Kontrol sebesar 0.200
- Post Test Kelompok Kontrol sebesar 0.200
- Pre Test Kelompok Eksperimen sebesar 0.16
- Post Test Kelompok Eksperimen sebesar 0.200

Karena nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk ke empat variabel di atas lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari ke empat variabel tersebut di atas adalah berdistribusi normal. Dengan demikian, maka analisa faktor dalam penelitian ini dapat dilanjutkan.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Penelitian Kelompok Kontrol

Hasil analisis data distribusi frekuensi jawaban responden mengenai efektivitas layanan konseling kelompok terhadap kecemasan siswa saat menghadapi guru BK di SMA Negeri 2 Sigli dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5
Hasil Uji Paired Sampel T-test Kelompok
Kontrol Paired Sampel Test

| | | Paired Samples Test | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|-----------------|--|---------------------|------------|---|---------|------|---------|------|-----------------|
| | | Paired Differences | | | | | | | |
| | Mean | Std. Deviation | Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | | |
| Paired Sample 1 | Pre Test Kelompok Kontrol - Post Test Kelompok Kontrol | - ,571 | 1,512 | ,571 | - 1,970 | ,827 | - 1,000 | ,356 | |

Berdasarkan hasil Uji *Paired Sampel T-test* menunjukkan tidak adanya peningkatan rata-rata yang signifikan pada kelompok kontrol. Sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok tidak efektif mengurangi kecemasan siswa saat menghadapi guru BK di SMA Negeri 2 Sigli pada kelompok kontrol yang ditunjukkan oleh perolehan nilai $p\ value = 0.208$ ($p\ value \leq 0.05$). Alasan tidak efektif adalah pada kelompok kontrol tidak dilakukan perlakuan khusus dengan pendekatan layanan konseling kelompok.

b. Penelitian Kelompok Eksperimen

Hasil analisis data distribusi frekuensi jawaban responden mengenai efektivitas layanan konseling kelompok terhadap kecemasan siswa saat menghadapi guru BK di SMA Negeri 2 Sigli dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6
Hasil Uji Paired Sampel T-test
Kelompok Eksperimen
Paired Sampel Test

| | | Paired Samples Test | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|-----------------|--|---------------------|------------|---|----------|---------|---------|------|-----------------|
| | | Paired Differences | | | | | | | |
| | Mean | Std. Deviation | Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | | |
| Paired Sample 2 | Pre Test Kelompok Eksperimen - Post Test Kelompok Eksperimen | - 9,429 | 3,910 | ,478 | - 13,044 | - 5,813 | - 6,380 | ,001 | |

Berdasarkan hasil Uji *Paired Sampel T-test* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata yang signifikan pada kelompok eksperimen. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendekatan layanan konseling kelompok efektif mengurangi kecemasan siswa pada saat menghadapi guru BK di SMA Negeri 2 Sigli pada kelompok eksperimen yang ditunjukkan oleh perolehan nilai $p\ value = 0.002$ ($p\ value \leq 0.05$). Peneliti berasumsi bahwa penyebab efektifnya layanan konseling kelompok disebabkan adanya pemberian tindakan berupa penyuluhan terlebih dahulu, sehingga dengan adanya perlakuan tersebut membuat penelitian lebih efektif.

c. Pembahasan

1) Efektivitas Layanan Konseling Kelompok terhadap Kecemasan Siswa Saat Menghadapi Guru BK di SMA Negeri 2 Sigli

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialami oleh siswa melalui dinamika kelompok (Sukardi, 2008: 68). Tujuan dari adanya konseling kelompok yaitu melatih anggota kelompok

agar berani berbicara dengan banyak orang, melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebayanya, dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok, dan mengentaskan permasalahan kelompok.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terhadap kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh hasil bahwa, pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang signifikan keefektifan layanan konseling kelompok terhadap kecemasan siswa saat menghadapi guru BK di SMA Negeri 2 Sigli yang ditunjukkan oleh perolehan perhitungan dengan bantuan software analitik SPSS versi 2.5 dan pengujian yang digunakan adalah *Uji Paired Sampel T-test* didapatkan nilai $p\ value = 0.208$ ($p\ value \leq 0.05$), ini bermakna penerapan layanan konseling kelompok terhadap kecemasan siswa saat menghadapi guru BK di SMA Negeri 2 Sigli tidak efektif pada kelompok kontrol. Sedangkan untuk kelompok eksperimen layanan konseling kelompok terhadap kecemasan siswa saat menghadapi guru BK di SMA Negeri 2 Sigli sangat efektif, yang dibuktikan dengan perolehan nilai $p\ value = 0.002$ ($p\ value \leq 0.05$).

Rasa takut merupakan emosi yang dialami seseorang terhadap suatu situasi, aktivitas, objek atau subjek tertentu yang dianggap berbahaya bagi dirinya sendiri. Rasa takut ini apabila tidak dapat dikendalikan maka akan menimbulkan rasa takut yang berlebihan yang disebut juga dengan kecemasan. Dalam hal ini, rasa takut yang dialami siswa adalah kepada guru bimbingan dan konseling. Adapun ciri-cirinya seseorang mengalami rasa takut pada guru bimbingan dan konseling yaitu saat dipanggil merasa cemas ketika akan menghampiri guru bimbingan dan konseling, merasa gugup ketika sedang berbicara dengan guru bimbingan dan konseling, panik ketika dipanggil guru bimbingan dan konseling, dan gelisah

ketika berhadapan langsung dengan guru bimbingan dan konseling.

Ciri-ciri yang telah penulis sebutkan masih berlangsung, tentu saja akan menghambat siswa dalam penerimaan bimbingan dari guru bimbingan dan konseling. Ciri-ciri yang dialami oleh siswa tersebut, rasa takut itu dapat diatasi dengan strategi konseling. Strategi konseling adalah rencana tindakan yang dirancang untuk memenuhi tujuan-tujuan tertentu dari masing-masing konseling Hackey dan Cormier (dalam Nursalim, 2014: 13).

Kecemasan adalah suatu perasaan ketakutan yang muncul karena sesuatu yang tidak memperlihatkan ancaman yang sejati terhadap kelangsungan hidup. Mungkin sesuatu cenderung mental, mengingat fakta yang mudah diingat sekalipun dan kebanyakan suatu sensasi panik buta. Mungkin sama halnya dengan reaksi fisik yang mengakibatkan gejala yang melumpuhkan, misalnya perut melilit, pusing, mulut kering, gemetar, tersipu-sipu, berdebar-debar, dan pernafasan tidak teratur (David Lewis, 1987). Menurut Davidson dan Neale (dalam Hadjam, 2001: 70) kecemasan adalah ketakutan luar biasa yang tidak masuk akal yang mengganggu kehidupan seseorang yang sebenarnya normal.

Secara sederhana (Kartono 1981) menyatakan kecemasan adalah ketakutan atau kecemasan yang abnormal, tidak rasional dan tidak dapat dikontrol terhadap suatu situasi atau obyek tertentu. Kecemasan adalah perasaan takut yang irasional berlebihan dan bersifat terus menerus terhadap sesuatu atau situasi (Gunawan, 2009).

Berkaitan dengan hal tersebut pemberian layanan konseling Kelompok untuk mengatasi masalah kecemasan pada siswa dan diharapkan dapat mencegah terjadinya hal-hal negatif yang dilakukan siswa tanpa memahami efek yang berakibat fatal.

Menurut pendapat Sukardi (2008:68) mengemukakan bahwa

pelayanan konseling kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan permasalahan yang dialaminya melalui dinamika kelompok. Sedangkan menurut pendapat Supriatna (2014:107) berpendapat bahwa konseling kelompok adalah suatu upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya.

Mungin Eddy Wibowo, (dalam Sucipto 2016). Tujuan yang ingin dicapai dalam konseling kelompok, yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, agar terhindar dari masalah dan masalah terselesaikan dengan cepat melalui bantuan anggota kelompok yang lain.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Widya (2018) tentang Upaya Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Melalui Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Kelas X MAN 4 Medan diperoleh hasil penerapan penerapan layanan konseling kelompok dapat menurunkan kecemasan berkomunikasi pada siswa. b) penurunan kecemasan berkomunikasi siswa dapat dilihat dari perubahan komunikasi siswa menjadi lebih baik. Pada kondisi awal, tingkat kecemasan berkomunikasi siswa termasuk dalam kategori tinggi dengan persentase 80,25 menurun pada siklus I menjadi 63,75 dengan kategori tinggi. Pada siklus II, kecemasan berkomunikasi siswa mengalami penurunan yang berarti dari siklus I dengan persentase 63,75 menjadi 44,75 pada siklus II dan termasuk dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa layanan konseling kelompok dapat diterapkan terhadap siswa yang tertekan diakibatkan adanya emosi serta ingin memiliki maupun menyakitkan perilaku yang bisa merugikan

orang lain ataupun diri sendiri, seseorang dengan menerapkan bahasa yang sangat mutlak (harus, tidak pernah, selalu), seseorang dengan adanya sistem terhadap kepercayaan serta dapat menghambat terhadap kemajuan dirinya sendiri. Dengan pembentukan terhadap pelayanan Bimbingan Konseling secara efektif dengan membawa perubahan ke arah yang lebih positif mau itu pikiran atau perilaku.

4. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok efektif untuk mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi guru bimbingan konseling di SMA Negeri 2 Sigli, sehingga hipotesa awal (H_a) yang penulis ajukan yaitu layanan konseling kelompok efektif mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi guru bimbingan konseling di SMA Negeri 2 Sigli, dan hipotesa akhir (H_o) yaitu layanan konseling kelompok tidak efektif mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi guru bimbingan konseling di SMA Negeri 2 Sigli ditolak.

Dari hasil penelitian yang peneliti dapatkan, maka peneliti menyarankan kepada;

a. Bagi Guru

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang efektifitas layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi guru bimbingan dan konseling sehingga dapat membantu pihak sekolah untuk memantau dan memperhatikan permasalahan yang dihadapi anak terutama mengenai hal yang berkaitan dengan permasalahan anak yang memiliki rasa takut untuk hadir ke sekolah serta memberikan masukan bagi pihak pengajar mengenai cara menangani anak yang mengalami kecemasan terhadap guru bimbingan konseling.

b. Bagi peneliti

Dengan penelitian ini peneliti dapat menambahkan dan meningkatkan wawasan, pengetahuan yang berkaitan dengan efektifitas layanan konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan siswa saat menghadapi guru bimbingan dan konseling.

5. Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2006. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Davison, G.C & Neale J.M. 2006. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Fadhli, dkk. 2021. *Implementasi Teori Prodigy dengan Pendekatan Pembelajaran Berbasis Manajemen Kelas untuk Meningkatkan Potensi Diri dalam Belajar*. Sigli: Naskah Publikasi Universitas Jabal Ghafur Sigli
- Hartono dan Boy Soedarmadji. 2012. *Psikologi Konseling*. Jakarta: Kencana
- Juntika, Achmad. 2005. *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Refika Aditama.
- Lubis, Lahmuddin. 2011. *Landasan Formal Bimbingan Konseling di Indonesia*. Medan : Cita Pustaka Media Printis
- Prayitno. 2004. *Layanan Konseling Perorangan*. Padang : Universitas Negeri Padang Press.
- Prayitno dan Amti, Erman. 2009. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: RinekaCipta.
- Purwaningsih, Sri. 2012. *“Hubungan Sikap Siswa Terhadap Konselor dan Tingkat Keterbukaan Diri dengan Minat Memanfaatkan Layanan Konseling*. Surakarta: Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nevid, Jeffrey S dkk. 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Erlangga: Jakarta.
- Rahman, Hibana S. 2003. *Bimbingan dan Konseling Pola 17 Plus*. Yogyakarta: Sutirna.
- Sofyan. S. Willis. 2004 . *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi Ketut. 2008. *Proses Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Intelegensi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Wade, Carole dan Travis, Carol. 2007. *Psikologi Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Yusuf, A. M. 2013. *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelittian Gabungan*. Padang: UNP Pres