

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF-MANAGEMENT* UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN BELAJAR SISWA SMK

Rifca Nilamsari¹, Afifuddin Tirmidzi², Tanti Handayani³
SMKN 1 Ngasem Kab. Kediri¹, SMAN 4 Pamekasan², SMPN 1 Jetis Ponorogo³
rifcanilamsari11@guru.smk.belajar.id¹, abaafif212@gmail.com²,
handayanitanti86@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas konseling kelompok dengan Teknik *self-management* untuk menurunkan kecemasan belajar siswa SMK Negeri 1 Ngasem Kediri. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest post-test design* yang diberikan kepada populasi 6 siswa kelas X SMKN 1 Ngasem Kediri. Berdasarkan skor hasil *pretest* dan *post-test* terjadi penurunan skor kecemasan belajar yang disebarkan kepada 6 sampel, Konseli ZR dengan hasil *pretest* 83 dan hasil *post-test* 65, Konseli BA dengan hasil *pretest* 87 dan *post-test* 67, Konseli FK dengan hasil *post-test* 94 dan hasil *post-test* 74, Konseli ED dengan hasil *pretest* 83 dan hasil *post-test* 62, Konseli AT dengan hasil *pretest* 94 dan hasil *post-test* 72, Konseli PS dengan hasil *pretest* 84 dan hasil *post-test* 68. Dari hasil penelitian terhadap siswa SMKN 1 Ngasem ini menunjukkan bahwa teknik *self-management* dalam konseling kelompok efektif terhadap penurunan kecemasan belajar.

Kata kunci: *Konseling kelompok, self-management, kecemasan belajar*

ABSTRACT

This study aims to determine the effectiveness of group counseling with self-management techniques to reduce student anxiety at SMK Negeri 1 Ngasem Kediri. The research design used was a one group pre-test post-test design which was given to a population of 6 students of class X SMKN 1 Ngasem Kediri. Based on the pre-test and post-test scores, there was a decrease in learning anxiety scores which were distributed to 6 samples, Counselor ZR with pretest results of 83 and posttest results of 65, Counselor BA with pretest results of 87 and posttest 67, FK counselees with posttest results of 94 and Post test results 74, Counselors ED with pretest results 83 and post test results 62, Counselors AT with pretest results 94 and post test results 72, Counselors PS with pretest results 84 and post test results 68. From the results of research on SMKN students 1 This view shows that self-management techniques in group counseling are effective in reducing learning anxiety.

Keywords: *Group counseling, self-management, study anxiety*

PENDAHULUAN

Sejak tahun 1995 layanan bimbingan konseling merupakan bagian yang tak terpisahkan dari keseluruhan program Pendidikan di sekolah. Secara umum program Pendidikan sekolah mencakup tiga bidang yaitu: Pengajaran, supervisi, administrasi, dan layanan khusus yang mencakup bidang bimbingan dan konseling, pembinaan organisasi

kesiswaan dan kesejahteraan siswa. Pemberian bantuan melalui layanan-layanan tersebut dilakukan dengan menggunakan berbagai teknik bimbingan dan konseling, yaitu di antaranya adalah konseling kelompok. Konseling kelompok diberikan juga terhadap permasalahan permasalahan yang timbul di sekolah.

Wihastuti, Supriati dan Jahriah (2014) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan alam perasaan (afektif) yang di tandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Setiawati (2011) menambahkan bahwa kecemasan peserta didik dapat terjadi kapan saja, misalnya saja kecemasan bila di suruh maju ke depan kelas, kecemasan berbicara di muka umum dan sebagainya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yanti (2013), hasil kecemasan belajar siswa pada penelitiannya adalah 51,8% siswa memiliki tingkat kecemasan belajar tinggi, 45,9 % siswa memiliki kecemasan belajar sedang dan 2,3 siswa memiliki tingkat kecemasan belajar rendah. Permasalahan kecemasan belajar siswa juga ditemukan di SMK Negeri 1 Ngasem Kediri. Pada dasarnya, kecemasan belajar bukanlah merupakan suatu perilaku negatif pada kondisi tertentu. Kecemasan belajar bahkan dapat memberikan dorongan untuk lebih baik dari apa yang dilakukan sebelumnya. Jika kecemasan belajar yang dialami siswa memicu semangat dan minat, akan membuat siswa lebih berhati-hati, berupaya untuk tidak gagal, maka kecemasan belajar justru dapat mendorong untuk lebih giat belajar. Namun kenyataan yang terjadi di lapangan berbeda jauh, karena kadang kala siswa merasakan kondisi yang kurang nyaman dalam proses belajar. Ketidaknyamanan tersebut menimbulkan kecemasan sehingga siswa menjadi tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar. Masalah akan muncul manakala siswa merasa tertekan terhadap tugas-tugas belajar, dan kondisi lingkungan yang kurang kondusif.

Terkait dengan banyaknya faktor yang mempengaruhi kegiatan belajar, faktor lingkungan sosial juga seringkali muncul sebagai gangguan yang menyebabkan kecemasan belajar. Pada awalnya hanya kecemasan biasa, normal sebagai wujud kekhawatiran. Perilaku cemas lama kelamaan akan mempengaruhi aspek kognitif, siswa akan merasa gelisah, malas, menurunnya perhatian terhadap belajar, orientasinya lebih ke masa lalu dari masa kini. Pada aspek emosional perilaku yang muncul adalah menarik diri dari lingkungan, mudah tersinggung, apatis, depresi.

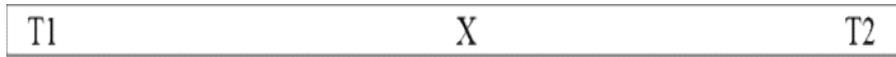
Dalam hal ini peneliti menggunakan konseling kelompok dalam penanganan kasus kecemasan belajar. Menurut Kurnanto (2014), Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Menurut Prayitno (2017), kelebihan dari konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal. Menurut Bannett (Romlah, 2006:71) tujuan konseling kelompok yaitu yang pertama memberikan kesempatan pada siswa belajar hal-hal penting yang berguna bagi pengarahannya yang berkaitan dengan masalah Pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan social. Kedua memberikan layanan-layanan penyembuhan melalui kegiatan kelompok dengan mempelajari masalah-masalah manusia pada umumnya, menghilangkan ketegangan emosi, mencapai tujuan bimbingan secara lebih ekonomis dan efektif dan untuk melaksanakan layanan konseling individual secara lebih efektif

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok dengan teknik *Self-management*. *Self-management* adalah kemampuan untuk membuat skala prioritas, memutuskan apa yang harus dilakukan, dan bertanggungjawab menuntaskan apa yang harus diselesaikan. Dengan kata lain bertanggung jawab atas dirimu sendiri dan mengatur berbagai hal yang terkait dengan berbagai aspek di dalam dirimu. *Self-management* merupakan salah satu penerapan teori modifikasi perilaku gabungan behavioristik dan kognitif social. *Self-management* dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi belajar, kebiasaan belajar yang buruk, kecemasan, mengurangi kebiasaan berkata jorok dan lain-lain. *Self-management* adalah Teknik konseling yang paling efektif, karena perubahan tingkah laku yang terjadi didasarkan pada kemauan, kesadaran, dan kemampuan individu sendiri sehingga bertahan lebih lama. Individu akan menganggap bahwa keberhasilan tersebut bukan terjadi atas usahanya sendiri dan ada campur tangan orang lain yang berupa stimulus lingkungan, tetapi usaha diri sendirilah yang lebih berpengaruh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan *one group pretest post-test design* (Sumadi Suryabrata, 2015) yang digunakan untuk mengetahui

efektifitas Konseling kelompok dengan teknik *self-management* untuk menurunkan kecemasan belajar siswa. Rancangan penelitian ini diuraikan pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Rancangan Penelitian *One Group Pre-test Post-test Design*

T1 adalah pengukuran variabel kecemasan belajar siswa sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*), T2 adalah pengukuran variabel kecemasan belajar siswa setelah diberikan perlakuan (*post-test*). X adalah perlakuan efektifitas penggunaan konseling kelompok kepada subjek penelitian sebanyak 6 orang siswa kelas X SMKN 1 Ngasem Kediri menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala kecemasan belajar siswa yang telah dilakukan uji validitas butir dan uji reliabilitas *Alpha Cronbach*. Hasil uji validitas butir dengan prosedur validitas isi diperoleh nilai signifikansi antara 0,00-0,05, dan hasil uji reliabilitas *Alpha Cronbach* diperoleh nilai koefisien sebesar 0,601.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Terdapat tiga kategori rentangan skor dalam skala pengukuran kecemasan belajar siswa kelas X SMKN 1 Ngasem yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Melalui kategori penilaian tersebut diambil 6 siswa atau siswa dengan kategori tinggi dalam kecemasan belajar. 6 konseli yang masuk dalam kategori tinggi dalam kecemasan belajar ini diberikan pretest terlebih dahulu, kemudian diberikan treatment yaitu dengan teknik *self-management* melalui konseling kelompok, dan terakhir akan diberikan post-test untuk mengetahui adakah perubahannya. Rincian hasil pre-test dan post-test dapat diuraikan pada tabel 1 sebagai berikut.

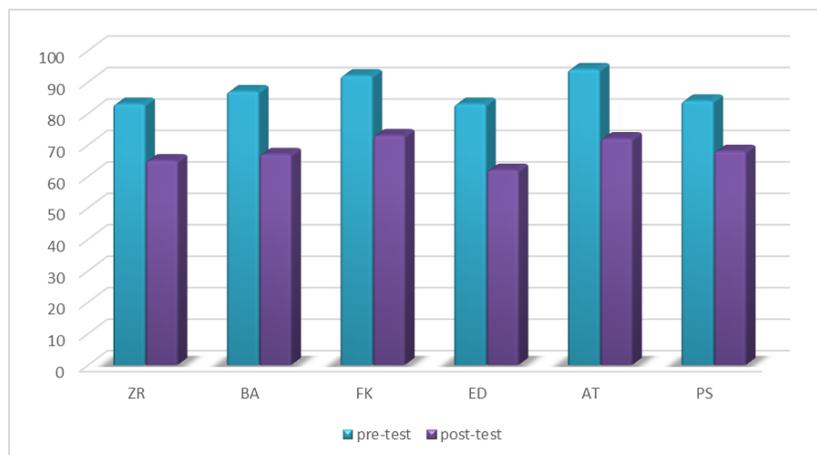
Pada tabel 1 menunjukkan setiap responden mengalami penurunan skor dari yang awalnya memiliki kecemasan belajar tinggi menjadi sedang. Terjadi penurunan mean score variabel kecemasan belajar siswa dalam posttest setelah dilakukan pemberian treatment dengan teknik *self-management* dalam konseling kelompok. Mean score variabel kecemasan belajar siswa saat *pretest* adalah 87.1 sedangkan mean score variabel kecemasan belajar siswa saat posttest adalah 67.8. Terjadi penurunan mean score variabel kecemasan belajar siswa sebanyak 19.3%.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pretest dan Post-test

Responden	<i>Pretest</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	Tingkat Perubahan
ZR	83	Tinggi	65	Sedang	18
BA	87	Tinggi	67	Sedang	20
FK	92	Tinggi	73	Sedang	19
ED	83	Tinggi	62	Sedang	21
AT	94	Tinggi	72	Sedang	22
PS	84	Tinggi	68	Sedang	16

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada siswa SMKN 1 Ngasem ini menunjukkan hasil bahwa teknik *self-management* dalam konseling kelompok berpengaruh terhadap penurunan kecemasan belajar. Hasil penelitian ditunjukkan melalui gambar 2 sebagai berikut.



Gambar 2. Grafik Hasil Pre-tes dan Poste pada Subjek Penelitian

Berdasarkan gambar 2., maka dapat diuraikan secara jelas bahwa terdapat penurunan kecemasan belajar siswa SMKN 1 Ngasem Kab. Kediri sebelum diberikan treatment teknik *self-management* dalam konseling kelompok dan setelah diberikan treatment teknik *self-management* dalam konseling kelompok. Berdasarkan skor hasil pretest dan posttest terjadi penurunan skor kecemasan belajar.

Konseli ZR mendapatkan persentase skor *pretest* sebesar 83, kemudian diberikan treatment menggunakan teknik *self-management* dalam konseling kelompok menurunkan tingkat kecemasan belajar menjadi 65 berdasarkan hasil *post-test*. Diawal pertemuan, konseli ZR masih bingung cara mengubah perilaku kecemasan belajar yang dilakukannya. Konseli ZR pada awal pertemuan cenderung kurang memahami dirinya, sulit mengatur waktu atau jadwal dalam belajar dan mengerjakan tugasnya sehingga mengalami kecemasan atau penundaan mengenai tugas akademik yang sangat tinggi. Namun beberapa kali pertemuan konseling, selanjutnya hingga pertemuan terakhir konseli ZR sudah mampu mengurangi perilaku kecemasan belajarnya. Konseli ini termasuk yang paling aktif saat melakukan proses konseling, konseli menceritakan sikap dan perilakunya dalam hal penundaan tugas-tugas yang konseli dapat dari gurunya. Konseli sudah tau apa yang harus konseli lakukan dalam mengatur jadwal untuk belajar.

Konseli BA mendapatkan persentase skor *pretest* sebesar 87, kemudian diberikan treatment menggunakan teknik *self-management* dalam konseling kelompok menurunkan tingkat kecemasan belajar menjadi 67 berdasarkan hasil *post-test*. Konseli BA adalah siswa yang lebih suka bermain game online atas ajakan teman-temannya. Konseli BA beranggapan bahwa jika tidak mengikuti teman-temannya untuk bermain game online, maka ia merasa ketinggalan teman-temannya. Namun sekarang konseli sudah mampu dan mengetahui bagaimana cara mengurangi kecemasan yang konseli BA alami. Konseli mampu mengurangi waktunya untuk bermain game online dan mampu mengatur waktu untuk mengerjakan tugas akademiknya.

Konseli FK mendapatkan persentase skor *pretest* sebesar 94, kemudian diberikan treatment menggunakan teknik *self-management* dalam konseling kelompok menurunkan tingkat kecemasan belajar menjadi 74 berdasarkan hasil *post-test*. Konseli FK adalah siswa yang mengalami perilaku kecemasan belajar yang paling tinggi karena konseli FK memiliki pemikiran irasional, bahwa “lebih baik mengerjakan tugasnya nanti daripada sekarang, karena masih ada waktu”. Itulah yang menjadi kebiasaan konseli. Awalnya konseli beranggapan bahwa menunda mengerjakan tugas itu bukan merupakan suatu masalah, sehingga membuat konseli FK mengalami kecemasan yang tinggi. Konseli ini juga saat melakukan proses konseling tidak konsentrasi dan lebih suka membuat hal-hal yang menurutnya itu sangat menyenangkan (kurang fokus). Namun, pada akhirnya setelah mengikuti proses konseling kelompok, konseli FK dapat mengurangi perilaku kecemasan dalam belajarnya.

Konseli ED mendapatkan persentase skor pretest sebesar 83, kemudian diberikan treatment menggunakan teknik *self-management* dalam konseling kelompok menurunkan tingkat kecemasan belajar menjadi 62 berdasarkan hasil *post-test*. Konseli ED adalah siswa yang ketika mengikuti proses konseling kelompok beberapa kali terlambat datang. Faktor yang menyebabkan penundaan pengumpulan tugas yaitu lebih mementingkan nonton Drama Korea (Drakor) daripada mengerjakan tugasnya. Namun, pada akhirnya setelah mengikuti proses konseling kelompok, konseli ED dapat mengurangi kecemasan belajar dan sudah bisa memulai menentukan prioritas kewajiban yang harus dilaksanakan.

Konseli AT mendapatkan persentase skor *pretest* sebesar 94, kemudian diberikan treatment menggunakan teknik *self-management* dalam konseling kelompok menurunkan tingkat kecemasan belajar menjadi 72 berdasarkan hasil *post-test*. Konseli AT adalah siswa yang mempunyai masalah dalam pergaulan remaja (pacaran), sehingga mengganggu tugas akademiknya. Hal tersebut yang memicu konseli mengalami kecemasan belajar yang cukup tinggi. Namun setelah melakukan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, konseli sudah mampu dan mengetahui bagaimana cara membagi waktunya untuk belajar.

Konseli PS mendapatkan persentase skor *pretest* sebesar 84, kemudian diberikan treatment menggunakan teknik *self-management* dalam konseling kelompok menurunkan tingkat kecemasan belajar menjadi 68 berdasarkan hasil *post-test*. Masalah dari konseli PS hampir sama dengan konseli BA yang berhubungan dengan game online. Konseli PS menomor satukan game online daripada mengerjakan tugas, sehingga tugas dari dosen seringkali terlupakan. Namun, setelah konseli PS melakukan konseling kelompok, dia mampu untuk menentukan prioritas yang harus dilakukan, yakni lebih memilih untuk mulai mengerjakan tugasnya lebih dahulu daripada bermain game online

Dalam penelitiannya, peneliti menggunakan teknik konseling konseling *self-management* merupakan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*). Keberhasilan dalam menggunakan teknik *self-management* adalah membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal, dan dengan meletakkan tanggungjawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka siswa akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan bertahan lama, disinipun siswa dapat semakin mampu menjalani hidup yang diraskan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor.

SIMPULAN

Teknik *self-management* dalam konseling kelompok merupakan suatu pendekatan seperangkat aturan dan upaya untuk menjalankan praktek bantuan profesional terhadap individu agar mereka dapat mengembangkan potensi dan memecahkan setiap masalahnya dengan mengimplementasikan seperangkat prinsip atau prosedur yang meliputi pemantauan diri (*self monitoring*). Keberhasilan dalam menggunakan teknik *self-management* adalah membantu individu untuk dapat mengelola diri baik pikiran, perasaan dan perbuatan sehingga dapat berkembang secara optimal, dan dengan meletakkan tanggungjawab perubahan sepenuhnya kepada individu maka siswa akan menganggap bahwa perubahan yang terjadi karena usahanya sendiri dan bertahan lama, disinipun siswa dapat semakin mampu menjalani hidup yang diraskan sendiri dan tidak tergantung lagi pada konselor. Berdasarkan hasil *pretest* dan *post-test* yang disebarkan, bahwa penggunaan konseling kelompok dengan teknik *self-management* secara signifikan efektif dalam menurunkan kecemasan belajar siswa kelas X SMKN 1 Ngasem Kediri. Dengan hasil sebagai berikut Konseli ZR dengan hasil *pretest* 83 dan hasil *post-test* 65, Konseli BA dengan hasil *pretest* 87 dan *post-test* 67, Konseli FK dengan hasil *post-test* 94 dan hasil *post-test* 74, Konseli ED dengan hasil *pre-test* 83 dan hasil *post-test* 62, Konseli AT dengan hasil *pretest* 94 dan hasil *post-test* 72, Konseli PS dengan hasil *pretest* 84 dan hasil *post-test* 68.

DAFTAR PUSTAKA

- Kurnanto, M. E. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil; Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Romlah, Tatiek. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Setyawati. (2011). *Motivasi*. Jakarta Kompas tanggal 19 Maret 2011.
- Suryabrata, S. (2015). *Metodelogi penelitian*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Wihastuti, T.A., Supriyati, L., dan Jahriah, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Appendectomy Di Ruang Flamboyan RSUD Tarakan Pemerintah Provinsi Kalimantan Timur*. Skripsi. Stikes Kusuma Husada.

Yanti dkk. (2013). *Hubungan Antara Kecemasan Dalam Belajar Dengan Motivasi Belajar Siswa*. 2013. Volume.2 <http://ejournal.fip.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/1242/1074>.