

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PADA KECEMASAN
MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR**

(Studi di Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Ar-Raniry)

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

Febrina Rahma

NIM. 180402087

Prodi Bimbingan Konseling Islam



FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY

BANDA ACEH

2023 M / 1444 H

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN AR-RANIRY

Darussalam Banda Aceh

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh

Gelar Sarjana S-1 dalam

Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh:

Febrina Rahma

NIM. 180402087

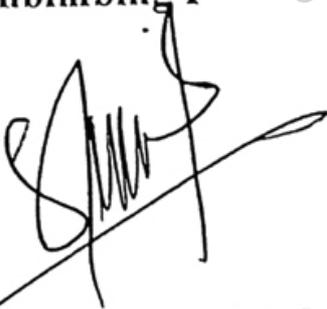
Disetujui Oleh :

جامعة الرانيري

AR - RANIRY

Pembimbing I

Pembimbing II



Syaiful Indra, M. Pd., Kons
NIP : 199012152018011000



Azhari, MA
NUPK.2018061307191065

SKRIPSI

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan
Sebagai Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam

Diajukan Oleh:

FEBRINA RAHMA
180402087

Pada Hari/Tanggal
Senin, 02 Januari 2023 M
09 Jumadil Akhir 1444 H

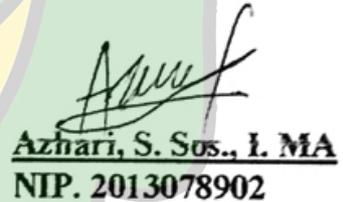
Di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua,



Drs. Umar Latif, MA
NIP. 195811201992031001

Sekretaris,



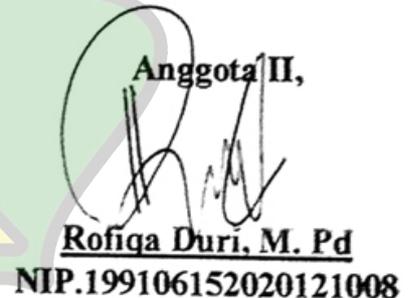
Azhari, S. Sos., I. MA
NIP. 2013078902

Anggota I,



Dr. Mira Fauziah, M. Ag
NIP. 197203111998032002

Anggota II,



Rofiq Duri, M. Pd
NIP.199106152020121008

Mengetahui,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry



Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd
NIP. 196412201984122001



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Dengan ini saya:

Nama : Febrina Rahma

NIM : 180402087

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 22 November 2022

Yang Menyatakan,



Febrina Rahma

NIM. 180402087

ABSTRAK

Efektivitas Konseling Kelompok Pada Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir adalah sebuah judul yang diangkat untuk dilakukan penelitian. Untuk itu, penelitian ini akan memberikan jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan bagaimana efektivitas konseling kelompok pada kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir khususnya Prodi Bimbingan Konseling Islam, bagaimana pengaruhnya terhadap mahasiswa serta apa saja hambatan dalam pelaksanaannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan kuisioner dan studi dokumentasi. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan berbagai pertimbangan dan ketentuan tertentu yang dipilih oleh peneliti. Informan berjumlah 7 orang yang terdiri dari mahasiswa Bimbingan Konseling Islam. Berdasarkan hasil penelitian yang saya lakukan dapat diambil kesimpulan dari tabel data Rank yaitu untuk negative rank 7 responden mengalami penurunan baik dari mean rank nya 4.00 maupun sum of ranks nya 28.00 (baik dari rata-rata maupun total rangkingnya itu adanya penurunan). Kemudian Positif Rank 7 responden tidak adanya peningkatan kecemasan baik dari Mean Ranknya maupun Sum Of Ranksnya. Dan dari hasil tabel test statistics untuk melihat apakah hipotesis itu diterima atau ditolak. Jadi dasar pengambilan keputusannya jika nilai signifikansi nya $< 0,05$ maka hipotesis diterima. Jika nilai signifikansi lebih dari $>0,05$ maka hipotesis ditolak. Jadi dari hasil uji test statistic ini hasilnya 0,01 kurang dari 0,05 maka hipotesis diterima.

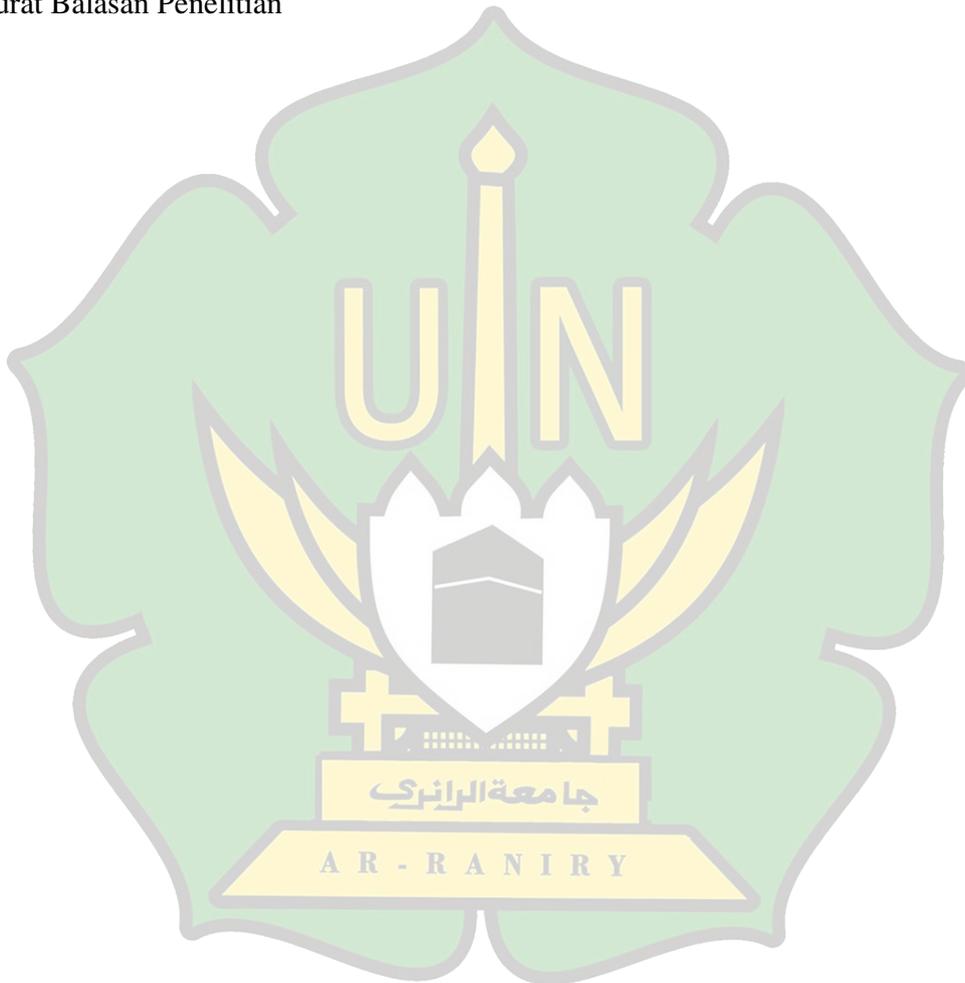
Kata kunci: Kecemasan, Konseling Kelompok.

DAFTAR LAMPIRAN

Surat Penelitian

SK

Surat Balasan Penelitian



KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan anugerah, kesempatan, taufiq serta hidayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan tugas akademik ini dengan baik. Selawat dan salam penulis hadirkan tak henti-hentinya kepada revolusioner dunia yang telah berhasil mengubah mindset dan paradigma manusia untuk bertindak dan berkontribusi inovatif demi kebaikan dan kemaslahatan seluruh penghuni jagat raya ini. Salam penghormatan penulis sampaikan juga kepada seluruh keluarga sahabat beliau yang selalu setia sampai hayat demi memperjuangkan tegaknya Dinul Haq di persada bumi ini. Akhirnya ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis hanturkan kepada Ibunda Julina Junet dan Ayahanda M. Yamin Nyakhat yang telah mendidik mengasuh penulis dengan kasih sayang dan do'anya selalu mengiringi penulis setiap saat sejak kecil sampai menyelesaikan studi di Perguruan Tinggi, yang penulis banggakan ini kepada kakak tercinta Rahayu Suci Miranda dan kedua abang Muhibal Feri Yulizar dan Yurijal Alhadi yang telah mendo'akan dan memberikan semangat kepada penulis.

Penulis menyadari tidak dapat membalasnya, hanya do'a yang penulis panjatkan semoga jerih payah dan ketulusan keduanya diridhai dan dibalas oleh Allah SWT kelak di Yaumul Masyar. Alhamdulillah berkat 'Inayah dan hidayah-Nyalah, penulis telah selesai menyusun skripsi yang sangat sederhana ini untuk memenuhi dan melengkapi syarat-syarat guna memperoleh dan mencapai gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dengan judul “ Efektivitas Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir” Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terwujud tanpa bantuan semua pihak, maka pada kesempatan ini izinkanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Yang pertama sekali penulis ucapkan terima kasih kepada yang paling istimewa Ayah tercinta M. Yamin Nyakhat dan ibu tercinta Julina Junet dan tidak lupa juga untuk abang dan kakak tersayang. Yang selalu memberikan cinta, doa dan nasihat, serta dorongan yang luar biasa.

2. Terima kasih kepada pembimbing skripsi saya yaitu pak Syaiful Indra, M. Pd, Kons sebagai pembimbing 1 dan pak Azhari, MA sebagai pembimbing 2.
3. Ibu Dr. Kusmawati Hatta, M.Pd Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Wakil Dekan beserta Staffnya yang telah ikut membantu dan memberikan saran dan arahan demi kelancaran penulisan skripsi ini.
4. Bapak Jarnawi, M.Pd Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Wakil Ketua beserta Staffnya yang telah ikut membantu dan memberikan saran dan arahan demi kelancaran penulisan skripsi ini.
5. Kepada seluruh Dosen selingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, yang telah mendidik penulis sehingga berhasil menyelesaikan seluruh mata kuliah.
6. Pimpinan dan staf perpustakaan UIN Ar-Raniry Banda Aceh, pimpinan dan staf perpustakaan Wilayah Provinsi Aceh, Pimpinan dan staf perpustakaan Mesjid Raya Baiturrahman dan pimpinan dan staf perpustakaan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang selalu memberikan waktu dan izin kepada penulis untuk membaca dan mencari referensi yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi ini.
7. Terima kasih juga kepada seluruh rekan-rekan sejawat dan seluruh mahasiswa/i Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang sering memberikan masukan dan arahan, motivasi serta atensi demi terwujudnya penulisan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih sangat banyak kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran konstruktif guna perbaikan guna yang akan datang.

Banda Aceh, 22 November 2022

Penulis,

(Febrina Rahma)

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
DAFTAR LAMPIRAN	iv
KATA PENGANTAR	v
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II: KAJIAN TEORITIS	8
A. Penelitian Sebelumnya Yang Relevan	8
B. Ruang Lingkup Kecemasan	10
1. Pengertian kecemasan	10
2. Tingkat Kecemasan	14
3. Rentang Respon	15
4. Skala Kecemasan HARS	16
C. Konseling Kelompok	18
1. Fungsi Konseling Kelompok	23
2. Tujuan Konseling Kelompok	24
3. Faktor-faktor Terapeutik Dalam Terapi Kelompok	26
4. Pendekatan-pendekatan Dalam Konseling Kelompok	27
5. Persiapan Konseling Kelompok	31
6. Dinamika Kelompok	34
7. Tahapan-tahapan Dalam Konseling Kelompok	35
D. Tugas Akhir.....	44
1. Kerangka Berfikir.....	45
2. Hipotesis Penelitian	45

BAB III: METODE PENELITIAN.....	46
Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
1. Pengertian Kecemasan	46
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	47
B. Desain Penelitian	48
C. Variabel Penelitian	49
D. Populasi dan Sampel	50
E. Teknik Pengumpulan Data.....	51
a. Kuisisioner (Angket)	52
b. Instrument Penelitian	52
c. Uji Reliabilitas	53
d. Teknik Analisis Data	53
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	55
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	55
1. Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok	55
a. Hasil Penelitian	59
b. Administrasi Penelitian	63
c. Pelaksanaan Validasi.....	63
d. Pembahasan.....	67
BAB V PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Secara garis besar kecemasan adalah suatu keadaan apresensasi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.¹Kecemasan merupakan kondisi ketakutan, kebingungan dan tekanan yang mendalam yang tidak menemukan jalan keluarnya sehingga individu mengalami ketidakstabilan emosi yang mengakibatkan sakit, marah, malas dan dll. Indikator kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir yaitu tidak fokus, ketakutan,panas dingin, sakit perut dan sebagainya. Dampaknya sangat negative jika kecemasan tersebut tidak mendapat penanganan layanan konseling kelompok secara optimal.

Kecemasan pasti dialami oleh setiap mahasiswa akhir dan sebagian dari mahasiswa akhir tidak tau bagaimana mengatasi perasaan tersebut. Kecemasan dapat berpengaruh positif atau negatif terhadap kehidupan seseorang, tergantung bagaimana cara menyikapinya. Apabila seseorang terus menerus merasa cemas, khawatir berkepanjangan tanpa ada upaya untuk mengurangi bahkan menyembuhkannya, maka kecemasan tersebut akan menimbulkan pengaruh yang buruk pada orang tersebut. Orang yang mengalami kecemasan setiap kali akan melakukan sesuatu atau menghadapi sebuah masalah, selalu dihantui rasa cemas, takut, perasaan khawatir

¹Jefferi S Nevid, Spencer A. Rathus, Beherly Greene. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga 2003. hal 163.

menghadapi pekerjaan tersebut. Perasaan takut gagal serta munculnya anggapan akan ketidakmampuan menyelesaikan suatu tugas akan selalu menghantui mahasiswa akhir.

Salah satu penyebab dari kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata maupun khayalan. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi.² Komalasari Wahyuni dan Karsih mengemukakan bahwa kecemasan neurotic dapat dikurangi dengan mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan dan tidak menyenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu seperti kecemasan, panic, trauma dan fobia.³ Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan salah satunya adalah pengalihan perubahan tingkah laku dari kecemasan ini yang dapat difasilitasi dengan pemanfaatan konseling kelompok sebagai dunia kecil dari kehidupan sebenarnya. Konselor perlu membangun situasi dimana anggota kelompok dapat mencoba tingkah laku yang dibuat dalam situasi kelompok sehingga mereka dapat memperoleh feedback atas diri mereka, konseling kelompok ini digunakan untuk menghilangkan kecemasan dengan kondisi rileks saat berhadapan dengan situasi yang menimbulkan kecemasan tersebut.⁴

²Namora Lumonga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta: Kencana 2009), hal 14.

³Ahmad Masrur Firasad, Dkk. *Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa*. *Jurnal Konselor*. Vol.5 N0.2, juni 2016. H. 102.

⁴Nofa Afrianti. *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk mengurangi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester Di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Terpadu Muhammadiyah Pekanbaru*. *Jurnal Skripsi*. 2021 hal 4-5.

Dari hasil data yang dilakukan oleh peneliti di Prodi Bimbingan Konseling Islam terdapat 80 mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Setelah diberikan kuisioner mahasiswa tersebut terdapat 7 mahasiswa yang mengalami kecemasan dan kecemasan tersebut bisa diatasi dengan memberikan layanan konseling, salah satu layanannya adalah layanan konseling kelompok.

Pengertian konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan untuk membantu individu dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok. Keuntungan dari layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi individu, khususnya kemampuan komunikasi, menghargai pendapat orang lain, belajar dari pengalaman orang lain, kerja kelompok, rasa toleransi, rasa percaya diri, dan peningkatan tanggung jawab.⁵

Pengertian layanan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam suatu kelompok. Sementara itu, menurut Gazda dalam Namora konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.⁶

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok juga terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan yaitu hangat, terbuka, dan penuh keakraban dalam konseling kelompok juga terdapat

⁵Radiyati. *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik untuk Siswa SMP*, Jurnal Prakarsa Paedagogia Vol. 1, Juni 2018, hal. 61-66.

⁶Namora Lamongga Lubis. *Op. Cip* 2011, hal 198.

fungsi kuratif (mengatasi) dan preventif (mencegah) apabila dianalisis, suatu kelompok yang sedang menyelenggarakan konseling kelompok tetap memiliki dalam keempatnya unsur pokoknya.

Tujuan yang didukung oleh konseling kelompok ialah terpecahnya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok. Anggota kelompok adalah sesama mereka yang mengikat konseling kelompok dan kegiatan kelompok. Masing-masing anggota dalam berbicara dan menganggap pembicaraan anggota lain harus dengan sopan, berusaha memahami dan menerima apa adanya. Pendapat orang lain mengendalikan diri dan tenggang rasa. Pembahasan topik konseling kelompok biasanya bersifat umum dan pribadi. Pengalihan perubahan kecemasan ini dapat difasilitasi dengan pemanfaatan konseling kelompok sebagai dunia kecil dari kehidupan sebenarnya. Konselor perlu membangun situasi dimana anggota kelompok dapat mencoba tingkah laku yang dikehendaki dalam situasi kelompok sehingga mereka dapat memperoleh feedback atas diri mereka.

Alasan peneliti memilih konseling kelompok adalah karena konseling kelompok mengacu pada berkembangnya kemampuan sosialisasi individu, khususnya kemampuan komunikasi, menghargai pendapat orang lain, belajar dari pengalaman orang lain, kerja kelompok, rasa toleransi, rasa percaya diri, dan peningkatan tanggung jawab. Dan dilihat dari fenomena yang tampak saat peneliti melaksanakan wawancara, penulis merasa konseling kelompok sangat cocok dilaksanakan untuk mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan agar mereka bisa

lebih tenang dalam menyelesaikan tugas akhir. Sehingga peneliti tertarik dengan masalah tersebut.

Pengertian tugas akhir merupakan sesuatu yang diwajibkan bagi para mahasiswa sebagai persyaratan kelulusan. Bahkan hasil tugasnya dapat dijadikan patokan cepat atau tidak lulusnya mahasiswa dan tentang kesanggupan bagi mahasiswa berfikir secara logis melalui proses yang memenuhi standar kompetensi yang ditentukan dan sesuai dengan prosedur yang ada di universitas.

Tugas akhir seringkali dianggap sebagai beban oleh para mahasiswa karena tidak semua dari mahasiswa mampu mengerjakan tugas tersebut. Tidak dapat dihindari perasaan cemas, takut dan gagal tersebut dapat menjadi beban yang menyebabkan para mahasiswa memiliki kecemasan dalam menghadapi tugas akhir tersebut, kecemasan ini dapat mengurangi kondisi psikologis mereka yang akan mengganggu aktivitas mereka sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam. Masalah yang ada dalam ruang lingkup mahasiswa adalah banyaknya tugas akhir yang harus dikerjakan dan diselesaikan oleh mahasiswa sehingga mempengaruhi kecemasan mahasiswa akhir.⁷

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik dengan masalah tersebut dan mengambil judul “EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK PADA KECEMASAN MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR”.

⁷M. Edi Kurtanto, 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung. ALFABETA cv, hal 10.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data.⁸

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir sebelum dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok ?
2. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian mengenai apa saja yang akan dicapai dalam penelitian tersebut dan selalu menuliskan apa saja yang ingin dicapai dalam rumusan masalah.⁹

Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir sebelum dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok.
2. Untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.

⁸ Prof. Dr.Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2014) Hal 35.

⁹V. Wiratna Sujarweni, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta : Pustaka Baru Press, 2014). Hal 55.

D. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada masalah :

1. Mengingat banyak persoalan-persoalan yang terkait dengan kajian seperti yang dikemukakan dalam identifikasi masalah di atas, jadi peneliti tidak mengambil secara luas/keseluruhan, maka peneliti menfokuskan pada efektivitas konseling kelompok terhadap kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian berkenaan dengan manfaat yang ilmiah dan praktis berkenaan dengan hasil dari penelitian.¹⁰ Manfaat penelitian dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti terkait dengan konseling kelompok pada kecemasan mahasiswa.
2. Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa sehingga dapat mengatasi dan meminimalisir kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa.

¹⁰Ibid, hal 56.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Penelitian Sebelumnya Yang Relevan

Penelitian terdahulu ini menjadi salah satu acuan penulis dalam melakukan penelitian sehingga penulis dapat memperkaya teori yang digunakan dalam mengkaji penelitian yang dilakukan. Dari penelitian terdahulu, penulis tidak menemukan penelitian dengan judul yang sama seperti judul penelitian penulis. Namun, penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dalam memperkaya bahan kajian pada penelitian penulis. Berikut merupakan penelitian terdahulu berupa beberapa jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis :

1. Maulina Haryati (2011), meneliti tentang “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester Di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Terpadu Muhammadiyah Pekanbaru”. Dalam rangka penelitian skripsi pada tahun 2021 di Muhammadiyah Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretes-posttes design*. Setelah saya membaca semua isi di dalam jurnal ini tidak adanya keterbatasan/kekurangan didalam jurnal tersebut.
2. Raditya Angga Kusuma Eka Putri, Yessy Elita, Afifatus Sholihah (2020), meneliti tentang ”Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Problem Solving Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP UNIB”. Dalam rangka penelitian skripsi tahun 2020 di Universitas Bengkulu .Penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*

design. Keterbatasan/kekurangan dari penelitian ini adalah tidak adanya pengaruh yang cukup signifikan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik problem solving.

3. Musdalipah (2020) meneliti tentang “Penerapan Konseling Imagery Dalam Mengatasi Kecemasan Bagi Mahasiswa Tahap Penyelesaian Tugas Akhir Pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah”. Dalam Penelitian ini menggambarkan kecemasan dapat timbul pada mahasiswa jika keinginan dan fakta yang terjadi tidak sesuai harapan. Dalam tahap penyelesaian tugas akhir mahasiswa memiliki banyak hambatan-hambatan yang tidak diinginkan selama proses penyelesaian tugas akhir. Penelitian ini mengkaji tentang bentuk kecemasan mahasiswa dalam tahap penyelesaian tugas akhir, kecemasan mahasiswa berupa kecemasan dalam bentuk kognitif, emosi, behavioral dan persepsi
4. Firmansyah, Reza pada tahun (2014) yang berjudul ”kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi dan solusinya perspektif bimbingan dan konseling islam”. Studi kasus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang. Penelitian ini menggambarkan problematika psikologis sering terjadi pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi. Problematika psikologis yang sering terjadi pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi adalah kecemasan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir

studi dapat digolongkan menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

5. Cucu Arumsari, Milah Nurkamilah, Yuni Kuswita (2018), meneliti tentang Efektivitas Bimbingan Kelompok Untuk Mendapatkan Informasi Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Teknologi Informasi Menghadapi Ujian. Dalam rangka penelitian ini pada tahun 2018 di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen *semu dengan desain randomized posttest only control group desain*. Kekurangan dari penelitian ini adalah bimbingan kelompok tidak efektif mereduksi kecemasan mahasiswa PTI yang sedang menghadapi ujian.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety) yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

Kecemasan berasal dari bahasalatin (anxius) dan dari bahasa jerman (anst), yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negative

dan rangsangan fisiologi. Istilah kecemasan sebagai suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental kesukaran dan tekanan yang menyertai konflik atau ancaman.

a.) Perasaan cemas terbagi menjadi dua bagian :

- State anxiety

State anxiety adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai ancaman, misalnya mengikuti tes, menjalani operasi, atau lainnya. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan tegang yang subjektif.

- Trait anxiety

Trait anxiety adalah disposisi untuk menjadi cemas dalam menghadapi berbagai macam situasi (gambaran kepribadian). Ini merupakan ciri atau sifat yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang atau menginterpretasikan suatu keadaan menetap pada individu (bersifat bawaan) dan berhubungan dengan kepribadian demikian.

Kecemasan adalah rasa takut dan bayangan terhadap nasib buruk pada masa yang akan datang. Orang yang mengidap kecemasan akan memiliki bayangan bahwa ada yang mengancam dalam suatu aktivitas dan objek. Jika seseorang mengalami gejala itu maka ia akan merasa cemas. Sikap cemas merupakan respon emosional yang tidak menentu terhadap suatu objek yang tidak jelas.

Dari pengertian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang. Kecemasan dapat juga diartikan sebagai suatu keadaan tertentu (state anxiety), yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadiannya.¹¹

Secara umum kecemasan dibagi menjadi dua tingkatan, yaitu psikologis dan fisiologis :

a. Tingkat psikologis

Di tingkat ini kecemasan dapat berwujud sebagai gejala-gejala kejiwaan, seperti tegang, bingung, khawatir, susah berkonsentrasi, perasaan tidak menentu dan lain-lain. ada dua komponen pada tingkatan ini yaitu komponen emosional dan komponen kognitif. Dalam komponen emosional, individu mengalami perasaan takut yang intens dan didasari. Sedangkan dalam komponen kognitif, peningkatan rasa takut akan mengacaukan kemampuan individu untuk berfikir jernih.

b. Tingkat fisiologis

Pada tingkatan ini, kecemasan sudah mempengaruhi atau terwujud sebagai gejala-gejala fisik, terutama di fungsi system saraf seperti tidak dapat tidur,

¹¹Ibid, hal 397.

jantung berdebar-debar, gemetar, perut mual, dan lain-lain. pada kondisi ini tubuh merespon ketakutan dengan memobilisi diri untuk bertindak, baik dikehendaki ataupun tidak. Respon ini merupakan hasil kerja system saraf otonom yang mengendalikan sebagai otot dan kelenjar tubuh.

➤ Aspek-aspek kecemasan

Sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini :

- a. Kekhawatiran merupakan pikiran negative tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b. Emosionalitas sebagai reaksi diri terhadap ransangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
- c. Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan kecendrungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.¹²

➤ Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan. Yaitu pengalaman yang negative pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

- a. Pengalaman negative di 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

¹²ibid, hal 379.

yang juga tidak menyenangkan misalnya pernah gagal dalam tes. Hal ini merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan.

b. *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.

2. Tingkat Kecemasan

a. *Kecemasan Ringan*

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapangan persepsinya. Kecemasan ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas. Perasaan bahwa ada sesuatu yang berbeda dan membutuhkan perhatian khusus. Stimulasi sensori meningkatkan dan membantu individu memfokuskan perhatian untuk belajar, menyelesaikan masalah, berfikir, bertindak, merasakan dan melindungi dirinya sendiri.

b. *Kecemasan Sedang*

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. kecemasan ini mempersempit lapangan persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. *Kecemasan Berat*

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal ini. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area ini. Dialami ketika individu yakin bahwa ada sesuatu yang berbeda dan ada ancaman, ia memperlihatkan respon takut.

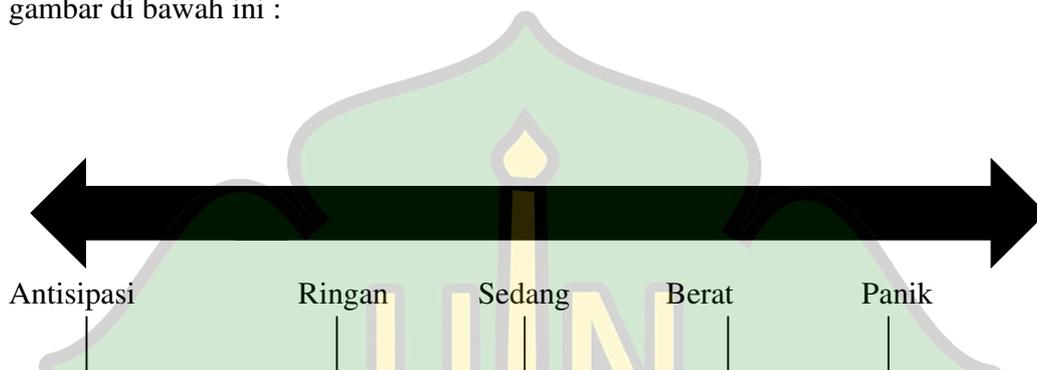
d. Panik

Berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan dan terror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik mencakup disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang rasional.

3. Rentang Respon

Rentang respon individu terhadap cemas berfluktuasi antara respon adaptif dan maladaptive. Rentang respon yang paling adaptif adalah antisipasi dimana individu siap siaga untuk beradaptasi dengan cemas yang mungkin muncul. Sedangkan rentang yang paling maladaptive adalah panik dimana individu sudah tidak mampu lagi berespon terhadap cemas yang dihadapi sehingga mengalami gangguan fisik, perilaku maupun kognitif.

Seseorang yang berespon adaptif terhadap kecemasannya maka tingkat kecemasan yang dialaminya ringan, semakin maladaptive respon seseorang terhadap kecemasan maka semakin berat pula tingkat kecemasan yang dialaminya, seperti gambar di bawah ini :



Gambar 2. Rentang Respon Cemas

4. Skala Kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Kecemasan dapat diukur dengan pengukuran tingkat kecemasan menurut alat ukur kecemasan yang disebut HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 symptom yang nampak, setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor 0 (not present) sampai dengan 4 severe (Nur Asni, 2014).

Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959, yang diperkenalkan oleh Max Hamilton dan sekarang telah menjadi standar dalam pengukuran kecemasan terutama pada penelitian trial clinic. Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan realibilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada trial clinic yaitu 0,93 dan 0,97. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan

menggunakan skala HARS akan diperoleh hasil yang valid dan reliable. Skala HARS menurut Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang dikutip Nur Asni (2014) penelitian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi :

- a. Perasaan cemas (anxiety) yang ditandai dengan cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri, mudah tersinggung.
- b. Ketegangan yang ditandai dengan merasa tegang, lesu, tidak dapat istirahat tenang, mudah terkejut, mudah menangis, gemetar, gelisah.
- c. Ketakutan ditandai dengan ketakutan pada gelap, ketakutan ditinggal sendiri, ketakutan pada orang asing, ketakutan pada binatang besar, ketakutan pada keramaian lalu lintas, ketakutan pada kerumunan orang banyak.
- d. Gangguan tidur ditandai dengan sukar masuk tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, banyak mimpi-mimpi buruk, mimpi yang menakutkan.
- e. Gangguan kecerdasan ditandai dengan sukar konsentrasi, daya ingat buruk, daya ingat menurun.
- f. Perasaan depresi ditandai dengan kehilangan minat, sedih, bangun dini hari, kurangnya kesenangan pada hobi, perasaan berubah sepanjang hari.
- g. Gejala somatic ditandai dengan nyeri pada otot, kaku, kedutan otot, gigi gemeretak, suara tidak stabil.
- h. Gejala sensorik ditandai oleh tinnitus, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, merasa lemah, perasaan ditusuk-tusuk.

- i. Gejala kardiovaskuler ditandai oleh denyut jantung cepat, berdebar-debar, nyeri dada, denyut nadi mengeras, rasa lesu/lemas seperti mau pingsan, detak jantung berhenti sekejap.
- j. Gejala gastrointestinal ditandai dengan sulit menelan, mual, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, rasa panas di perut, perut terasa kembung atau penuh, muntah, buang air besar lembek, kehilangan berat badan, sukar buang air besar (konstipasi).
- k. Gejala pernafasan ditandai dengan rasa tertekan atau sempit di dada, perasaan tercekik, merasa nafas pendek/sesak, sering menarik nafas panjang.
- l. Gejala urogenital ditandai oleh sering buang air kecil, tidak dapat menahan kencing, tidak datang bulan, darah haid berlebihan tidak teratur. Ejakulasi dini, ereksi melemah, ereksi hilang, impoten.
- m. Gejala otonom ditandai dengan mulut kering, muka merah, mudah berkeringat, pusing, sakit kepala, kepala terasa berat, bulu-bulu berdiri.
- n. Perilaku sewaktu wawancara ditandai dengan gelisah, tidak tenang, jari gemetar, mengerutkan dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat, nafas pendek dan cepat, muka merah.

5. Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Dalam prosesnya,

konseling kelompok dapat membicarakan beberapa masalah, seperti kemampuan dalam membangun hubungan dan komunikasi, pengembangan harga diri, dan keterampilan-keterampilan dalam mengatasi masalah. Konseling kelompok adalah konseling yang terdiri dari 4-8 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor.¹³

Pengertian konseling kelompok merupakan suatu proses interpersonal yang dinamis yang memusatkan pada usaha dalam berfikir dan tingkah laku, serta melibatkan pada fungsi-fungsi terapi yang dimungkinkan, serta berorientasi pada kenyataan-kenyataan, membersihkan jiwa, saling percaya mempercayai, pemeliharaan, pengertian, penerimaan dan bantuan. Fungsi-fungsi dari terapi itu diciptakan dan dipelihara dalam wadah kelompok kecil melalui sumbangan perorangan dalam anggota kelompok sebaya dan konselor.

Konseli-konseli dalam anggota kelompok adalah individu-individu normal yang mempunyai berbagai masalah yang tidak memerlukan penanganan perubahan kepribadian lebih lanjut. Konseli-konseli konseling kelompok menggunakan interaksi kelompok untuk meningkatkan pengertian dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu.

Dari pernyataan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok pada hakikatnya adalah suatu proses antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang di sadari, dibina dalam suatu kelompok kecil mengungkapkan diri kepada sesama anggota dan konselor, dimana komunikasi antar pribadi tersebut dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan

¹³ M.Edi Kurnanto. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung . ALFABETA, cv, hal 7-8.

penerimaan diri terhadap nilai-nilai kehidupan dan segala tujuan hidup serta untuk belajar perilaku tertentu kearah yang lebih baik dari sebelumnya.¹⁴

a. Pengertian konseling

Istilah konseling berasal dari kata “counseling” adalah kata dalam bentuk mashdar dari “to counsel” secara etimologis berarti “to give advice” atau memberikan saran dan nasihat. Konseling juga memiliki arti memberikan nasihat atau memberikan anjuran kepada orang lain secara tatap muka (face to face). Jadi, counseling berarti pemberian nasihat atau penasihatan kepada orang lain secara individual yang dilakukan dengan tatap muka (face to face). Pengertian konseling dalam bahasa Indonesia, juga dikenal dengan istilah penyuluhan.

Dapat disimpulkan bahwa konseling adalah bantuan yang diberikan kepada individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup. Dalam memecahkan permasalahannya ini individu memecahkannya dengan kemampuannya sendiri, dengan demikian, klien tetap dalam keadaan aktif, memupuk kesanggupannya didalam memecahkan setiap permasalahan yang mungkin akan dihadapi di dalam kehidupannya.

Dalam proses konseling terdapat tujuan tertentu, yaitu pemecahan sesuatu permasalahan atau kesulitan yang dihadapi oleh klien. Dan pada prinsipnya proses konseling dilakukan secara individual yaitu antara klien dan konselor. Pemecahan masalah dalam proses konseling itu dijalankan dengan wawancara atau diskusi antara klien dengan konselor, di mana wawancara dilakukan secara face to face.

¹⁴M. Edi Kurnanto. *Konseling Kelompok*. 2014. Bandung. ALVABETA, cv, hal 8.

Untuk melakukan tugas konseling kita dapat melihat inti pokoknya dalam pelaksanaan konseling tersebut yaitu pada adanya face to face meeting antara pembimbing dengan si terbimbing. Oleh karena itu, baik bimbingan maupun konseling dilakukan terhadap individu melalui berbagai metode, dengan pengertian bahwa kegiatan tersebut ditujukan kepada bantuan pemecahan masalah pribadi dengan tanpa ada unsur paksaan dan pemerkosaan terhadap bakat dan kemampuan individual masing-masing. Jadi, counseling berarti pemberian nasihat atau penasehatan kepada orang lain secara individual yang dilakukan dengan tatap muka (face to face). Pengertian konseling dalam bahasa Indonesia juga dikenal dengan istilah penyuluhan.¹⁵

Konseling adalah perjumpaan secara berhadapan muka antara konselor dengan konseli atau orang yang disuluh sedang didalam pelayanan bimbingan. Konseling dapat dianggap sebagai intinya proses pemberian pertolongan yang esensial bagi usaha pemberian bantuan kepada klien pada saat mereka berusaha memecahkan permasalahan yang mereka hadapi. Namun demikian, konseling tidak dapat memadai bilamana hal tersebut tidak dibentuk atas dasar persiapan yang tersusun dalam struktur organisasi. Konselor berusaha memberikan kesempatan kepada klien untuk memberikan alternative-alternative pilihan yang sesuai dengan kondisi dan situasi dirinya. Konselor akan ikut membantu agar klien dapat mempertimbangkan alternative-alternative secara realistic.¹⁶

¹⁵Drs. Samsul Munir Amin, M.A. *Bimbingan Dan Konseling Islam*, hal. 10-12.

¹⁶Prof. Dr. Sofyan S. Willis, *Konseling Individual (Teori dan Praktek)*, hal. 17-18.

Untuk melakukan tugas konseling kita dapat melihat inti pokoknya dalam pelaksanaan konseling tersebut, yaitu pada adanya face to face meeting antara pembimbing dengan si terbimbing. Oleh karena itu baik bimbingan ataupun konseling dilakukan terhadap individu melalui berbagai metode, dengan pengertian bahwa kegiatan tersebut ditunjukkan kepada bantuan pemecahan masalah pribadi dengan tanpa ada unsur paksaan. Perlu diingat konselor tidak boleh bersikap kaku, totaliter, ingin menguasai, dan sebagainya terhadap orang yang diberi konseling, melainkan harus memiliki sikap yang familiar, serta sikapnya yang dapat mengeratkan hubungan antara dirinya dengan si terbimbing.

Dengan langkah-langkah tersebut akan timbul suasana hubungan yang akrab antara terbimbing dengan pembimbing dan suasana tersebut menjadi syarat suksesnya bimbingan. Didalam konseling dapat dibedakan dua aspek, yaitu aspek proses dan aspek pertemuan sesaat dalam layanan bimbingan. Aspek proses menunjuk pada perubahan-perubahan yang dialami oleh konseli dalam dirinya selama hubungan dengan konselor berlangsung, hubungan itu dapat berlangsung beberapa kali sampai berbulan-bulan.¹⁷ Klien datang kepada konselor dalam keadaan tidak selaras, yakni terdapat ketidakcocokan antara persepsi diri dan pengalaman dalam kenyataan. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang melihat dirinya sendiri sebagai dokter di masa depan tetapi nilai ujiannya sebagian besar di bawah rata-rata, memiliki resiko dikeluarkan dari fakultas. Ketidakcocokan antara pandangan si mahasiswa tentang

¹⁷Drs. Samsul Munir Amin, MA. *Bimbingan Dan Konseling Islam*, hal. 14-15.

dirinya sendiri (self concept) atau pandangan yang disukai oleh si mahasiswa tentang dirinya sendiri (ideal-self-concept) dengan kenyataan bahwa kemampuan akademisnya rendah dapat menimbulkan kecemasan dan kesulitan pribadi, yang pada gilirannya bisa memotivasinya untuk menjalani terapi. Si mahasiswa sebagai klien harus mengamati bahwa suatu masalah ada pada dirinya, atau setidaknya mengalami bahwa dirinya tidak cukup nyaman dengan penyesuaian psikologisnya sekarang dan berkeinginan mengeksplorasi kemungkinan-kemungkinan untuk berubah.¹⁸

6. Fungsi konseling kelompok

Konseling kelompok mempunyai dua fungsi, yaitu fungsi layanan kuratif, yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu. Serta fungsi layanan preventif, yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan para diri individu. Konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Konseling kelompok bersifat pencegahan, dalam arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar di masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga meganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain.

Sedangkan konseling kelompok bersifat penyembuhan dalam pengertian membantu individu untuk dapat keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan kepada individu untuk mengubah sikap dan prilakunya agar selaras dengan lingkungannya. Ini artinya,

¹⁸Gerald Corey, *Teori dan PraktekKonseling dan Psikoterapi*, hal 97-98

bahwa penyembuhan yang dimaksud di sini adalah penyembuhan bukan persepsi pada individu yang sakit, karena pada prinsipnya, obyek konseling adalah individu yang normal, bukan individu yang sakit secara psikologis.¹⁹

7. Tujuan konseling kelompok

Tujuan dari konseling kelompok sebagai peta bagi pemimpin. Anggota dan pemimpin harus jelas tentang kedua tujuan umum dan tujuan spesifik setiap sesi kelompok. Kadang-kadang tujuannya adalah jelas, seperti menurunkan berat badan, berhenti merokok, mengatasi fobia, atau belajar keterampilan belajar.

Ketika seorang pemimpin kelompok belum jelas tentang tujuan kelompok yang di pimpinnya, maka ada kecenderungan kelompok tersebut akan sering membingungkan, membosankan, atau tidak produktif atau pemimpin tidak mengikuti tujuan yang dinyatakan. Berikut yang penting dari aspek kepemimpinan kelompok yang efektif adalah perencanaan.

Konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu :

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam

¹⁹M. Edi Kurnanto. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung. ALFABETA, cv, hal 9.

menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.

- c. Para anggota kelompok memperoleh kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitive juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak, dari pada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- g. Para anggota kelompok lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.

- i. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka , dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat di kemudian hari.

Bagi konseli, konseling kelompok dapat bermanfaat sekali karena melalui interaksi dengan anggota-anggota kelompok, mereka akan mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) dan kepercayaan terhadap orang lain. dalam suasana kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana kelompok mereka juga lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota atau dari konselor yang memimpin kelompok itu dari pada bila mereka berbicara dengan seorang konselor dalam konseling individual.²⁰

8. Faktor-faktor Teurapetik Dalam Terapi Kelompok

Sebagai sebuah layanan konseling, konseling kelompok mempunyai nilai terapeutik. Ada faktor terapeutik dalam terapi kelompok sebagai berikut :

- a. Membangkitkan harapan (*instillation of hope*)

Membangkitkan dan memelihara harapan sangat penting dalam semua jenis psikoterapi, harapan tidak hanya dibutuhkan agar pasien tetap mengikuti terapi hingga faktor-faktor terapeutik lainnya efektif, tetapi keyakinan

²⁰M. Edi Kurnanto. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung. ALFABETA, cv, hal 11-12.

terhadap kemanjuran bentuk treatment dapat merupakan faktor terapeutik yang efektif.

b. Universalitas (universality)

Perasaan keunikan seorang pasien sering dipertinggi oleh isolasi sosial, karena adanya kesulitan interpersonal, kesempatan untuk mendapatkan validasi yang jujur dan tulus dalam hubungan intim sering tidak didapatkan oleh pasien. Dalam terapi kelompok, terutama tahap-tahap awal, diskonfirmasi perasaan unik pada pasien merupakan sumber yang sangat baik untuk menciptakan perasaan lega.

c. Penyampaian informasi (imparting of information)

Setelah berhasil menamatkan terapi kelompok secara interaksional, kebanyakan konseli merasa sudah belajar banyak tentang keberfungsian psikis, arti bermacam-macam gejala, dinamika interpersonal dan kelompok, dan proses psikoterapi.

9. Pendekatan-pendekatan dalam konseling kelompok

a. Konseling kelompok dengan pendekatan psikoanalisis

Pembahasan dalam pendekatan psikoanalisis terarah pada tahap-tahap perkembangan kehidupan individu dan juga evolusi dalam kehidupan dan proses kelompok analitik sendiri. Sigmund Freud, dalam hal ini memberikan sumbangan yang besar terhadap pemahaman mengenai perkembangan psiko-seksual dari individu dalam masa kanak-kanak,

tetapi ia tidak mengemukakan terlalu banyak hal-hal yang berkaitan dengan pengaruh psikososial mengenai perkembangan manusia setelah masa kanak-kanak. Tujuan proses analisis adalah untuk menata kembali struktur watak dan kepribadian konseli. Tujuan itu dicapai dengan membuat konflik-konflik yang tidak disadari menjadi disadari dengan menguji dan menjajaki materi yang bersifat intrapsikis.

b. **Konseling kelompok dengan pendekatan psikologi individual**

Teori psikologi individual, walaupun pada mulanya tidak di desain khusus dalam layanan konseling kelompok, namun dalam perkembangannya teori ini juga digunakan dalam layanan konseling kelompok. Pendekatan Adler menekankan tanggung jawab, perjuangan mencapai kelebihan dari orang lain dan upaya mencari nilai-nilai dan keberartian hidup. Oleh karena itu pendekatan Adler tampak sebagai suatu model pertumbuhan. Aliran Adler menolak gagasan bahwa banyak individu “sakit” secara psikologis dan sangat membutuhkan “penyembuhan”. Ia lebih mendekati manusia secara “sosioteleologis”, dimana makna manusia adalah makhluk sosial yang prilakunya didorong oleh kekuatan-kekuatan sosial dan berjuang untuk mencapai tujuan tertentu.

c. **Konseling kelompok dengan pendekatan Client Centered (berpusat pada pribadi).**

Pendekatan ini didasari asumsi bahwa manusia cenderung bergerak kearah perwujudan diri dan bahwa anggota kelompok sebagai individu

juga kelompok sebagai keseluruhan itu dapat menemukan arah sendiri dengan bantuan yang minimum dari konselor kelompok atau fasilitator. Pendekatan berpusat pada pribadi menekankan mutu pribadi konselor daripada keterampilan teknisnya dalam memimpin kelompok, karena tugas dan fungsi utama dari fasilitator kelompok adalah mengerjakan apa yang diperlukan untuk menciptakan suatu iklim yang subur dan sehat di dalam kelompok.

d. **Konseling kelompok dengan pendekatan behavioral**

Pendekatan perilaku merupakan pendekatan yang sangat populer, kepopuleran pendekatan ini disebabkan oleh penekanan pendekatan ini terhadap upaya melatih atau mengajar konseli tentang pengelolaan diri yang dapat digunakannya untuk mengendalikan kehidupannya, untuk menangani masalah masa kini dan masa yang akan datang, dan mampu berfungsi dengan memadai tanpa terapi yang terus menerus.

e. **Konseling kelompok dengan pendekatan Rasional Emotif**

Pendekatan ini dikembangkan oleh Albert Ellis semenjak pertengahan tahun 1950-an. Pendekatan ini dikenal dengan Rational Emotive Therapy (RET). RET didasari asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi rasional (berfikir langsung) dan juga irasional (berfikir berliku-liku). Keyakinan irasional itu yang menyebabkan gangguan emosional. Yang penting bagi pendekatan ini adalah keterampilan dan kesediaan konselor untuk menantang, mengkonfrontasikan dan meyakinkan konseli

mempraktikkan kegiatan yang akan mengarah kepada perubahan yang konstruktif dalam pemikiran dan perbuatan konseli.

f. **Konseling kelompok dengan pendekatan Analisis Transaksional**

Analisis Transaksional dikembangkan dan di perkenalkan pertama kali oleh Eric Berne pada tahun 1950 dan diorientasikan untuk terapi kelompok. AT adalah teori dan praktik konseling yang dapat diklasifikasikan ke dalam perspektif pendekatan kognitif, namun AT juga memperlihatkan dimensi perilaku. Dalam terapi AT hubungan konselor dan konseli dipandang sebagai suatu transaksi (interaksi, tindakan yang diambil, Tanya jawab) yang menurut Berne adalah sebagai manifestasi hubungan sosial, dimana masing-masing partisipan berhubungan satu dengan lainnya sebagai fungsi tujuan tertentu.

g. **Teknik konseling kelompok realitas**

Tokoh dari teori realitas adalah William Glasser. Teori ini menekankan bahwa semua perilaku yang muncul dalam diri seseorang bertujuan untuk memenuhi satu atau lebih kebutuhan dasar dari dirinya. Terapi bertumpu pada ide yang berpusat pada anggota kelompok yang bebas memilih perilaku dan harus bertanggung jawab tidak hanya atas apa yang kelompok lakukan, tetapi juga bagaimana anggota kelompok berfikir dan merasakan. Terapi realitas merupakan terapi jangka pendek yang berfokus pada saat

sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan jalan bagi anggota kelompok bisa belajar tingkah laku dan lebih realistic.²¹

10. Persiapan konseling kelompok

a. Memulai konseling kelompok

Banyak konselor yang telah memiliki pelatihan khusus konseling kelompok, akan tetapi mereka memiliki sedikit kesulitan dalam mentransfer masing-masing keterampilan individualnya untuk setting kelompok. Kesulitan ini terutama dalam hal mengambil langkah awal, yaitu banyak di antara konselor yang tidak mau mengambil resiko melalui program kelompok. Mereka konselor yang telah mulai program kelompok konsisten melaporkan, bahwa mereka berkomitmen untuk menjadikan konseling kelompok sebagai kendaraan ampuh, dan dalam banyak kasus menjadi modus intervensi yang mereka sukai.

Dengan modal pengetahuan yang tersedia yang berkaitan dengan hasil positif, prosedur, dan proses, praktisi konselor harus mengambil inisiatif awal untuk terjun ke pengalaman pertama dengan kepemimpinan kelompok. Jika pengalaman menggunakan setting kelompok pertama adalah positif, baik bagi anggota dan pemimpin, maka konselor akan terus menggunakan kelompok sebagai metode intervensi.

b. Penelitian dan pengambilan keputusan

²¹M. Edi Kurnanto. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung. ALFABETA, cv, hal 35-79.

Setiap kelompok dimulai dengan ide yang dengan cepat diikuti oleh keputusan. Seperti halnya konseling individu, konselor kelompok harus memutuskan apa jenis klien mereka akan menikmati dan kompeten bekerja untuk melakukan treatment kelompok. Kadang-kadang keputusan untuk bekerja dengan populasi tertentu berasal dari keinginan konselor sendiri, tetapi kadang-kadang juga berasal dari kebutuhan yang ada dalam lingkungan pekerjaan konselor. Banyak proses kelompok terhenti pada tahap proses perencanaan karena klinikus tidak tau apa yang harus dilakukan selanjutnya atau percaya bahwa pengaturan kelompok lebih rumit daripada memberikan layanan klien secara individual.

c. Wawancara Pregroup

Proses kelompok tidak otomatis menjadi terapi. Sama seperti dalam konseling individu, hubungan orang per orang, dalam kelompok bisa lebih baik atau buruk. Salah satu variable utama, mungkin yang paling penting, adalah pemimpin kelompok. Pemimpin terutama bertanggung jawab untuk penataan kelompok dan rekayasa dinamika, sedemikian rupa, sehingga dapat mempromosikan pertumbuhan positif anggota kelompok.

d. Aturan untuk proses kelompok

Konseling kelompok adalah pengalaman belajar, oleh karena itu, setiap anggota harus belajar bagaimana bekerja sama untuk memaksimalkan kemungkinan belajar. Asumsi itu tidak dapat dibuat bahwa anggota kelompok sudah tau bagaimana untuk bekerja sama sebagai sebuah

kelompok. Karena pengalaman kelompok konseling merupakan hal baru bagi sebagian besar anggota, maka pedoman sering membantu dengan memberikan daftar prosedur di sesi pertama yang berisi pedoman umum, diharapkan dapat membantu proses yang fasilitatif.

e. Memfasilitasi tanggung jawab

Diasumsikan bahwa tanggung jawab atas perilaku sendiri bukanlah sesuatu yang terjadi secara otomatis dalam konseling kelompok. Konselor kelompok harus mampu memfasilitasi jenis iklim yang tidak hanya memungkinkan tetapi juga mendorong anggota kelompok untuk terlibat dalam proses menentukan apa kontribusi yang akan mereka berikan dan apa yang mereka akan dapatkan ketika keluar dari kelompok.

f. Kesabaran: prasyarat

Kadang-kadang konselor kelompok mungkin mengalami kesulitan dalam menahan dirinya sendiri dalam kelompok. Hal ini tampaknya terutama berlaku ketika konselor merasa mengalami “hal yang terjadi” atau ketika konselor tiba-tiba “melihat” apa yang orang lain perlukan dalam kelompok membutuhkan kesabaran dan kesediaan untuk memungkinkan anggota untuk menemukan sendiri. Kesabaran memang prasyarat dasar untuk mengembangkan tanggung jawab dalam kelompok.

g. Tanggung jawab anggota kelompok

Anggota kelompok lebih mungkin mengalami perubahan pribadi ketika mereka diizinkan untuk bertanggung jawab atas perubahan itu. Potensi

untuk perubahan akan sangat meningkat ketika anggota kelompok diberikan kebebasan untuk menjadi dan pada saat yang sama dibantu untuk menerima tanggung jawab untuk menghasilkan perilaku.

h. Mencapai stabilitas pada konseling kelompok

Berkelompok adalah suatu keniscayaan. Bagi orang-orang yang bergerak di bidang pekerjaan sosial, pengelolaan kelompok adalah sesuatu yang menarik. Hal ini disebabkan oleh asumsi bahwa secara alamiah bahwa orang-orang akan cenderung untuk membentuk kelompok secara spontan. Konselor pendidikan berada dalam posisi menguntungkan untuk memanfaatkan kecenderungan ini, dengan menggunakan prinsip pembentukan konseling kelompok.

11. Dinamika kelompok

Dalam literature konseling kelompok ada tiga hal yang hampir selalu dibicarakan, yaitu dinamika kelompok, proses kelompok dan dorongan terapeutik. Dinamika kelompok biasanya mengacu kepada sikap dan interaksi antar sesama anggota kelompok dan antara anggota kelompok dengan pemimpin kelompok. Proses kelompok mengacu kepada tahapan kegiatan dan perkembangan perubahan yang terjadi dalam kelompok. Dorongan terapeutik merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi dinamika kelompok dan proses kelompok.

12. Tahapan-tahapan dalam konseling kelompok

Tahapan-tahapan konseling kelompok dibagi dalam empat tahap, yakni: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap penutupan.

a.) Tahap Pembentukan

Fase pembentukan dalam suatu kelompok jarang terjadi secara otonom dan berdiri sendiri tetapi cenderung tumpang tindih dengan batas-batas yang sering tidak jelas. Sebagian penulis dalam bidang konseling kelompok dan psikoterapi kelompok telah mengidentifikasi tahap-tahap perkembangan kelompok, tetapi mereka cenderung tumbuh dari pengalaman dan pengamatan klinis daripada data yang ada.

Dalam konseling kelompok, pembentukan kelompok merupakan tahap awal yang sangat berpengaruh dalam proses konseling selanjutnya. Karena tahap ini mempunyai pengaruh besar terhadap keberlangsungan proses konseling, maka sebelum pembentukan kelompok dilakukan, ada beberapa persiapan yang harus dilakukan oleh seorang konselor.

Secara umum kelompok yang sehat dan kohesif cenderung mengikuti skema perkembangan yang mirip dengan salah satu tahapan utama yang terdiri atas beberapa fase minor. Tidak semua anggota akan berada pada tahap yang sama dan pada waktu yang sama, karena setiap fase mewakili penguasaan atas individu dan tugas perkembangan kelompok, dan tidak akan pernah berkembang berdasarkan seluruh urutan yang ada.

➤ Peranan konselor kelompok

- a. Membantu para konseli dalam mencapai tujuan mereka, konselor harus mendedikasikan diri sepenuhnya untuk membantu konselinya. Dalam hal ini, konselor kelompok perlu menjelaskan (tujuan umum yang ingin dicapai, menjelaskan cara-cara yang akan dilaksanakan untuk mencapai tujuan, memperkenalkan diri agar kegiatan kelompok berjalan dengan lancar, memperlihatkan komunikasi yang menghargai konseli dan menampilkan ketulusan hati, kehangatan, dan empati kepada konseli. Penampilan konselor kelompok diharapkan dapat menjadi contoh bagi konseli dalam mengikuti kegiatan konseling kelompok.
- b. Merangsang dan memantapkan partisipasi anggota-anggota dalam suasana kelompok seperti yang diharapkan.
- c. Membangkitkan minat dan kebutuhan serta rasa pentingnya anggota konseli untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok yang akan diikutinya.
- d. Menumbuhkan sikap kebersamaan dan perasaan sekelompok.
- e. Merangsang dan memberi semangat semua konseli untuk ikut serta dan bertanggung jawab dalam kegiatan konseling kelompok.
- f. Menjelaskan tentang asas-asas yang perlu diikuti konseli, yakni asas: kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan, kegiatan, dan kenormatifan sebagai pedoman bagi mereka untuk mengarahkan peranannya dalam pencapaian tujuan bersama.
- g. Menumbuhkan rasa saling mengenal antar sesama konseli.

- h. Menumbuhkan sikap saling percaya dan saling menerima antar sesama konseli.
 - i. Memulai pembahasan tentang tingkah laku dan suasana perasaan anggota-anggota dalam kelompok.
- Dapat digunakan teknik-teknik berikut dalam konseling kelompok:
- a. Teknik pertanyaan dan jawaban. Teknik ini dipakai untuk mengungkapkan diri konseli, konselor kelompok memberikan suatu pertanyaan, kemudian semua konseli menulis jawaban-jawabannya pada selembar kertas. Kemudian secara bergiliran anggota membacakan jawaban tersebut di dalam kelompok. Jawaban-jawaban dan tanggapan para konseli terhadap pertanyaan yang dikemukakan oleh konselor kelompok.
 - b. Teknik perasaan dan tanggapan. Masing-masing konseli diminta untuk mengemukakan perasaan dan tanggapannya atas suatu masalah atau suasana yang mereka rasakan pada waktu pertemuan kelompok berlangsung. Teknik ini membuat para anggota untuk mengenali masalah atau perasaannya yang mungkin perlu dibahas dalam kegiatan kelompok tersebut.
 - c. Teknik permainan kelompok. Tujuan permainan kelompok adalah untuk menghangatkan dan mengakrabkan antar sesama konseli dan juga dengan konselor. Dengan permainan kelompok diharapkan terciptanya suasana

yang hangat dalam interaksi antar konseli dan tercipta suasana kebersamaan.

➤ Keterampilan konselor pada tahap awal konseling kelompok

a. memulai kegiatan kelompok b. membantu konseli mengenal anggota lain c. mengatur dinamika kelompok secara positif d. mengajak/mendorong konseli untuk berbicara e. menjelaskan tujuan kelompok f. menjelaskan peranan konselor kelompok g. menggambarkan keadaan kelompok yang dipimpin h. membantu konseli mengungkapkan harapannya i. mengarahkan pertanyaan-pertanyaan j. menjelaskan aturan-aturan dasar kelompok k. menjelaskan aturan-aturan khusus yang di berlakukan l. melihat tingkat kesenangan anggota-anggota dalam kelompok m. menilai gaya interaksi konseli n. menfokuskan pada isi.

b.) Tahap peralihan

Tahap peralihan merupakan jembatan antara tahap pertama dengan tahap ketiga. Adapun tujuan dari tahap peralihan adalah terbebaskannya anggota dari perasaan dari sikap enggan, ragu, malu, atau saling tidak percaya untuk memasuki tahap berikutnya, makin mantapnya suasana kelompok dan kebersamaan, makin mantapnya minat untuk ikut serta dalam kegiatan kelompok.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap ini adalah menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya, menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya, meningkatkan keikutsertaan anggota.

Peranan pemimpin kelompok, menerima suasana yang ada secara sadar dan terbuka tidak mempergunakan cara-cara yang bersifat langsung atau mengambil alih kekuasaan, mendorong dibahasnya suasana perasaan, membuka diri sebagai contoh dan penuh empati.

Pada tahap ini suasana kelompok mulai terbentuk dan dinamika kelompok sudah mulai tumbuh. Karakteristik tahap transisi ditandai perasaan khawatir, defence (bertahan) dan berbagai bentuk perlawanan. Pada kondisi demikian anggota peduli tentang apa yang dipikirkan terhadapnya dan belajar mengekspresikan diri sehingga anggota lain mendengarkan.

Tugas pemimpin kelompok di sini adalah mengajarkan kepada para anggota untuk bisa terbuka dengan masalah yang terjadi, memberi contoh bagaimana menerima dan bertanggung jawab terhadap kelompok dan membantu anggota untuk menghadapi masalah yang dapat mempengaruhi mereka untuk menjadi kelompok yang mandiri.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah :

- a. Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap berikutnya.
- b. Menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap berikutnya (tahap ketiga).
- c. Membahas suasana yang terjadi.
- d. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota.
- e. Kalau perlu kembali ke beberapa aspek tahap pertama (tahap pembentukan).

c.) Tahap Kegiatan

Dalam konseling kelompok, tahap pertama dan kedua, pada tahap dasarnya adalah tahap penyiapan agar semua anggota kelompok telah siap untuk melakukan proses konseling kelompok yang sebenarnya. Konselor menyiapkan kondisi psikologis konseli untuk dapat memasuki sesi konseling kelompok dengan penuh kesungguhan. Itulah sebabnya, direkomendasikan agar konselor tidak buru-buru masuk pada tahap ini sebelum konseli siap secara mental.

➤ Esensi tahap kegiatan

Tahap kegiatan bertujuan membahas suatu masalah atau topic yang relevan dengan kehidupan anggota secara mendalam dan tuntas. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mengumumkan suatu masalah atau topic tanya jawab antara anggota dan pemimpin kelompok tentang hal-hal belum jelas yang menyangkut masalah atau topic tersebut secara tuntas dan mendalam. Adapun peranan pemimpin kelompok adalah sebagai pengatur lalu lintas yang sabar dan terbuka, aktif tetapi tidak banyak bicara.

“tahap ini merupakan inti kegiatan kelompok sehingga aspek-aspek yang menjadi isi pengiringnya cukup banyak dan tahap ini ditandai adanya eksplorasi masalah-masalah yang tampak dengan tindakan yang efektif untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang dikehendaki.

Konseling tahap kegiatan meliputi diskusi, saling berbagi pendapat dan pengalaman, dan memecahkan masalah atau mengerjakan tugas-tugas. Pembahasan di sini ditekankan pada kelompok yang bertemu untuk sejumlah sesi. Namun, informasi ini juga dapat digunakan bagi kelompok yang bertemu hanya sekali atau dua

kali. Betapapun sedikitnya jumlah sesi pertemuan, pertemuan itu tetap memiliki suatu tahap pertengahan juga.

Pada kegiatan ini saatnya anggota berpartisipasi untuk menyadari bahwa merekalah yang bertanggung jawab atas kehidupan mereka. Jadi mereka harus di dorong untuk mengambil keputusan sendiri mengenai masalah yang dihadapi untuk digali dalam kelompok, dan belajar bagaimana menjadi bagian kelompok yang integral sekaligus memahami kepribadiannya sendiri dan menyaring umpan balik yang diterima dan membuat keputusan sendiri apa yang akan dilakukan. Ketika suatu kelompok mencapai tahap kegiatan, ada beberapa ciri yang tampak, antara lain: tingkat kepercayaan dan keakraban yang tinggi.

Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini, adalah:

- a. Masing-masing anggota secara bebas mengemukakan masalah.
- b. Menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
- c. Anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas.
- d. Kegiatan selingan.- R A N I R Y

d.) Tahap Penutupan :

Sebagaimana layanan konseling lainnya, konseling kelompok adalah sebuah layanan terbatas, artinya bahwa harus ada pembatasan waktu agar konseli tidak terlalu tergantung pada konselor. Selain itu, tidak mungkin seorang konselor dapat memberikan layanan secara terus-menerus. Tahap penutupan merupakan penilaian dan tindak lanjut, adanya tujuan terungkapnya kesan-kesan anggota kelompok yang

telah dicapai yang dikemukakan secara mendalam dan tuntas, terumuskan rencana kegiatan lebih lanjut, tetap dirasakannya hubungan kelompok dan rasa kebersamaan meskipun kegiatan diakhiri.

➤ Jenis-jenis penutupan dalam konseling kelompok

Ada dua jenis penutupan, yaitu closing phase (menutup sesi kegiatan). Closing stage sesi terakhir dari kelompok atau beberapa sesi terakhir, tergantung pada jenis kelompok dan total jumlah sesi yang terlibat.

Tujuan dari tahap penutupan adalah untuk menarik ide-ide bersama yang signifikan, perubahan pribadi dan keputusan yang dialami oleh anggotaselama kelompok. Berikut ini adalah beberapa tugas dari tahap penutupan sbb

- a. Meninjau dan meringkas pengalaman kelompok
- b. Menilai pertumbuhan dan perubahan anggota
- c. Finishing bisnis
- d. Menerapkan perubahan ke kehidupan sehari-hari
- e. Memberikan umpan balik
- f. Penanganan selamat tinggal
- g. Perencanaan dan keberlangsungan resolusi masalah.²²

➤ Mengevaluasi kelompok

Evaluasi dapat memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan secara terus menerus pada konselor dan juga bagi anggota kelompok. Oleh karena itu, fasilitator atau pemimpin kelompok memiliki tanggung jawab untuk menilai

²²M. Edi Kurnanto. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung. ALFABETA, cv, hal 135-170.

dan mengevaluasi efektivitas diri atau kelompoknya secara berkesinambungan.

a. Evaluasi diri sendiri

Fokus utama dari evaluasi oleh fasilitator harus pada dirinya sendiri. Pemimpin perlu memiliki perhatian yang tulus dan terbuka untuk belajar tentang diri sendiri dan pendekatan yang digunakan dalam memimpin kelompoknya.

b. Evaluasi pemimpin kelompok

HIM dapat berfungsi sebagai alat yang sangat berharga bagi pemimpin kelompok. Ini adalah salah satu alat ukur yang paling berguna bagi pemimpin kelompok. Ini adalah satu alat ukur yang paling berguna bagi pemimpin yang digunakan dalam mengkonseptualisasikan proses dan dinamika kelompok dengan memeriksa interaksi verbal antara anggota. Ini juga merupakan salah satu cara untuk membantu menentukan secara objektif sejauh mana kemajuan kelompok terhadap tujuan bersama.

- Kegiatan akhir dari kelompok adalah postgroup yang berupa follow up (tindak lanjut). Follow up dapat dilaksanakan secara kelompok maupun secara individu. Pada kegiatan tindak lanjut ini para anggota kelompok dapat membicarakan tentang upaya-upaya yang telah ditempuh. Mereka dapat melaporkan tentang kesulitan-kesulitan yang mereka temui, berbagai kesukacitaan dan keberhasilan dalam kelompok. Anggota kelompok

meyampaikan tentang pengalaman mereka dan hasilnya selama mengikuti kegiatan konseling kelompok dalam kehidupan sehari-hari.

Pemimpin kelompok dapat mengadakan evaluasi dengan memberikan pertanyaan atau wawancara dengan batas tertentu dan dilihat apakah anggota sudah dapat menguasai topik yang dibicarakan atau belum. Hal tersebut dapat memberi gambaran akan keberhasilan kegiatan kelompok.²³

13. Tugas Akhir

Tugas akhir merupakan karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa di setiap program studi berdasarkan hasil penelitian dari suatu masalah yang dilakukan secara seksama dengan bimbingan dosen pembimbing. Biasanya tugas ini dilakukan oleh mahasiswa yang sudah memasuki semester akhir. Jadi tugas akhir yang berupa skripsi ini menjadi suatu tugas yang menjadi beban juga untuk mahasiswa akhir dan karena itulah banyak mahasiswa merasa cemas dengan penyelesaian tugas akhirnya tersebut.

14. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok pada kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir. Dan dapat membantu mahasiswa akhir dalam meningkatkan kemampuan mengatur kecemasan dan mengurangi kecemasan dan meminimalisir kecemasan tersebut.



²³M. Edi Kurnanto. 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung. ALFABETA, cv, hal 179-186.

15. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.²⁴ Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Penggunaan layanan konseling kelompok tidak efektif untuk meminimalisir kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.

Ha : Penggunaan konseling kelompok efektif untuk meminimalisir kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.



²⁴ Prof. Dr.Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2014) hal 64.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Saifuddin Azwar, definisi operasional adalah suatu definisi yang memiliki arti tunggal dan diterima secara objektif bilamana indikatornya tidak tampak.²⁵ Dalam penelitian ini ada dua variabel yang akan di definisikan secara operasional agar tidak terjadi kesalahpahaman, yaitu : (1) kecemasan (2) konseling kelompok.

1. Kecemasan

Kecemasan menurut Sigmund Freud merupakan suatu kecemasan yang bersumber dari adanya ketakutan terhadap bahaya yang mengancam di dunia nyata. Kecemasan ini menuntun kita untuk berperilaku cara menghadapi bahaya dan tidak jarang ketakutan yang bersumber pada realitas ini menjadi ekstrim. Ketika beberapa jenis kecemasan terjadi, pikiran merespons dengan dua cara : pertama, upaya pemecahan masalah meningkat dan kedua, mekanisme pertahanan diri dipicu. Tetapi ketika kecemasan menjadi luar biasa, pikiran manusia harus mempertahankan diri.

Aspek-aspek kecemasan menurut Sigmund Freud dalam jurnal penelitian Psikologi, antara lain :

1. Ketakutan terhadap bahaya
2. Upaya pemecahan masalah meningkat

²⁵Ilham Agustian, Harius Eko Saputra, & Antonio Imandia, "Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di PT. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu". Jurnal Professional FIS UNIVED, Vol. 6, No. 1, Juni 2019, hal. 44.

3. Mekanisme pertahanan diri dipicu
4. Kekhawatiran
5. Ketegangan²⁶

2. Pendekatan dan Metode Penelitian

Metode penelitian adalah suatu cara atau jalan untuk memperoleh kembali pemecahan terhadap segala permasalahan. Metode digunakan agar kebenaran yang diungkapkan dapat dipertanggung jawabkan serta memiliki bukti secara ilmiah yang akurat dan dapat dipercaya.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini juga disebut metode discovery, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan berbagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistic.²⁷

Penelitian ini tergolong pada penelitian lapangan (field research). Field research adalah suatu penyelidikan yang dilakukan di lapangan atau lokasi penelitian, yaitu suatu tempat yang dipilih sebagai lokasi untuk laporan ilmiah.²⁸ Jenis-jenis data

²⁶Ibid, hal. 36

²⁷Bagus Erie Wijaksono, Skripsi: “*Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behaviour Contract Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di SMP PGRI 06 Bandar Lampung* (Bandar Lampung: 2019 hal 32.

²⁸Abdurrahmart Fathoni. *Metodologi Penelitian dan Penyusunan Skripsi*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal 96.

yang dikumpulkan dari berbagai sumber yang ditemui peneliti di lapangan diantaranya data tertulis yaitu berupa data jumlah mahasiswa yang dalam penyelesaian tugas akhir, kemudian data yang diperoleh dari keterangan langsung oleh objek penelitian.

3. Desain Penelitian

Desain penelitian eksperimen *pre-test and post-test nonequivalent control group design*, rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tahap *Pre-test*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di Prodi Komunikasi Penyiaran Islam. Yang masih banyak kecemasan mahasiswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

2. Pemberian *Treatment*

Pemberian *treatment* dalam penelitian diberikan kepada beberapa mahasiswa yang telah dipilih melalui purposive sampling dilihat dari frekuensi tertinggi dalam waktu satu semester. menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan metode langsung yaitu diskusi kelompok. Rencana pemberian *treatment* akan dilakukan 3 tahap dengan waktu 30-45 menit setiap kali pertemuan. Waktu dapat berubah menyesuaikan dengan situasi.²⁹

1. Yang pertama sekali yaitu tahap pembentukan, jadi ditahap ini adanya pengenalan dan pengungkapan tujuan. Penjelasan tentang tujuan kegiatan,

²⁹Bagus Erie Wijaksono, Skripsi: “ *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behaviour Contract Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di SMP PGRI 06 Bandar Lampung* (Bandar Lampung: 2019 hal 34-36.

penumbuhan rasa saling mengenal antar anggota, penumbuhan sikap saling mempercayai dan saling menerima, dimulainya pembahasan tingkah laku dan suasana perasaan dalam kelompok. Selanjutnya Klien diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh konselor. Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya. 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 dukungan. Dan disini pemimpin kelompok menampilkan tingkah laku dan komunikasi yang mengandung unsur penghormatan kepada anggota kelompok, ketulusan hati, kehangatan dan empati. Dan pemimpin kelompok menumbuhkan sikap kebersamaan dan keaktifan dalam kelompok. Karena diawal kurang aktifnya anggota kelompok jadi konselor memberikan teknik pertanyaan dan jawaban, teknik perasaan dan tanggapan, agar anggota kelompok semuanya aktif dalam diskusi kelompok.

2. Selanjutnya ditahap peralihan ini anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain dan mengungkapkan permasalahan masing-masing individu, jadi masing-masing dipersilahkan untuk menjelaskan permasalahannya yang sedang dialami ataupun yang pernah terjadi dimasa lalu namun masih berefek dimasa sekarang, jadi disinilah anggota kelompok mulai mengungkapkan apa yang dipendam selama ini dan disini mereka mulai terbuka terhadap satu sama lain.

3. Tahap kegiatan

Jadi di tahap ini konselor mulai membahas satu persatu permasalahan yang ada pada klien, setelah dibahas satu persatu, baru di ambil beberapa masalah anggota yang berat dan merasa kecemasan yang meganggu setiap hari. Setelah diketahui 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. Diberikan teknik modeling dan teknik token economy untuk meminimalisir kecemasan mahasiswa tersebut dan selanjutnya dilakukan es braking agar mahasiswa lebih santai dan tidak bosan dengan materi yang diberikan oleh konselor. Kegiatan kelompok ditahap ini dipengaruhi pada tahap sebelumnya. Jadi apabila ditahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik. karena tahap ketiga adalah tahap inti kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. Ditahap ini konselor benar-benar memberi teknik untuk kelancaran kegiatannya.

4. Ditahap akhir ini anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Jadi umpan balik adalah hal yang penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap

sebagai tahap melatih diri klien untuk melakukan perubahan. Kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila ditahap ini terdapat anggota yang memiliki masalah belum dapat terselesaikan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan. Konselor dapat memastikan waktu 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.

3. *Post Test*

Dilakukan untuk mengetahui keadaan variabel terikat setelah diberikan perlakuan (Treatment). Bertujuan untuk mengetahui kecemasan mahasiswa yang sedang dalam penyusunan tugas akhir sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada mahasiswa setelah selesai pemberian treatment.

4. **Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³⁰peneliti menetapkan

³⁰Bagus Erie Wijaksono, Skripsi: “ *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Behaviour Contract Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Di SMP PGRI 06 Bandar Lampung* (Bandar Lampung: 2019 hal 37.

kecemasan (Y) sebagai variabel dependen dan konseling kelompok (X) sebagai variabel independen.

1. Variabel Dependen (Kecemasan (Y))

Variabel terikat (variabel dependen) adalah suatu variabel yang dikenai pengaruh oleh variabel lain. variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan. kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami oleh seseorang. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu (state anxiety) yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya menghadapi objek tersebut. Hal tersebut berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian.

2. Variabel Independen (Konseling kelompok (X))

Variabel independent (variabel bebas) adalah variabel yang fungsinya mempengaruhi variabel lainnya. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling kelompok. Konseling kelompok adalah pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam suatu kelompok. Sementara itu, konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari.

5. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya.³¹ Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam yang berjumlah 80 orang mahasiswa yang sedang dalam penyusunan tugas akhir.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.³² Dan sampel adalah sebagian dari populasi karena ia merupakan bagian dari populasi, tentulah ia harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya.³³ Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan metode purposive sampling yaitu pemilihan tertentu seperti tingkah laku mahasiswa dan dalam proses perkuliahan serta disesuaikan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 7 orang, karena setelah diberikan kuisioner diketahui bahwa 7 orang yang mengalami masalah kecemasan.

6. Teknik Pengumpulan Data

a. Kuisioner (Angket)

Penulis membuat pernyataan secara tertulis yang diajukan dan disebarakan kepada beberapa mahasiswa di Prodi Bimbingan Konseling Islam. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berupa skala. Skala tersebut kemudian diberi skor berdasarkan model skala yang telah dimodifikasi. Skala merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengkuantifikasikan informasi yang diberikan untuk menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan dalam suatu kuisioner

³¹Prof. Dr. Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta) hal 80.

³²Ibid, hal 81.

³³Dr. Saifuddin Azwar, MA. *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar) hal 79.

(Angket).³⁴ Subjek diminta untuk merespon sejumlah pernyataan yang diajukan sesuai dengan keadaan dirinya.

Adapun kategori jawaban untuk skala efektivitas konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir adalah sebagai berikut : Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS) Dan Sangat Tidak Setuju (STS).³⁵

7. Instrument Penelitian

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil pertanyaan-pertanyaan yang ada diangket. Dengan cara mengorganisasikan data dalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan *skala likert* dalam mengumpulkan data. *Skala Likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu³⁶. Dalam *skala likert* bentuk pernyataan yang disajikan memiliki dua bentuk, yaitu : pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pernyataan-pernyataan positif akan diberi skor

³⁴ Noor, *Metode Penelitian*. (Jakarta : Kencana, 2014)

³⁵ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta : Kencana, 2014) hal 223.

³⁶ Syofian Siregar, "*Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*", Edisi Pertama Cet. 4 (Jakarta : Kencana, 2017), hal. 25.

5,4,3,2, dan 1. Sedangkan untuk pernyataan-pernyataan negatif akan diberi skor 1,2,3,4, dan 5. Bentuk dari jawaban yang disajikan pada *Skala likert* memiliki kriteria jawaban, yaitu seperti: sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Tabel 3. 1
Skala Likert

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
Sangat Setuju (SS)	5	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	4	Setuju (S)	2
Netral (N)	3	Netral (N)	3
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	5

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrument. Pengukuran yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu harus valid. Validitas isi merupakan modal dasar dalam suatu instrument penelitian, sebab kesahihan/keabsahan isi akan menyatakan keterwakilan aspek yang diukur dalam instrument. Untuk instrument yang berbentuk test, pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrument dengan materi pelajaran yang telah diajarkan. Untuk instrumen yang mengukur efektivitas

pelaksanaan program, maka pengujian validitas isi dapat dilakukan dengan membandingkan antara isi instrument isi atau rancangan yang telah ditetapkan.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada instrument yang dianggap dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrument tersebut sudah bagus dan baik. instrument dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut menunjukkan hasil yang konsisten, sehingga instrument tersebut dapat digunakan secara aman karena dapat bekerja dengan baik pada waktu dan kondisi yang berbeda.

8. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan. Dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan kedalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri dan orang lain. Analisis data ini menggunakan SPSS V.21. Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen yang dilakukan oleh penulis terhadap diri mahasiswa dapat digunakan rumus uji Z atau uji *Wilcoxon*.

Keterangan :

Z = Uji *Wilcoxon*

T = Total jenjang (selisih) terkecil antara *pretest* dan *posttest*

N = Jumlah data sampel

Rumus $Z = \frac{T_s - \mu_t}{\sigma}$ Ket: $T_s = \Sigma$ jenjang rank terkecil

σ_t

$$\mu_t = \frac{n(n+1)}{4}$$
$$\sigma_t = \sqrt{\frac{n(n+1)(2n+1)}{24}}$$



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Penelitian lapangan ini dilaksanakan pada Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Ar- Raniry Banda Aceh oleh angkatan 2018. Tepatnya yakni berada di Jalan Syeikh Abdul Rauf, Darussalam Banda Aceh.

1. Sejarah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

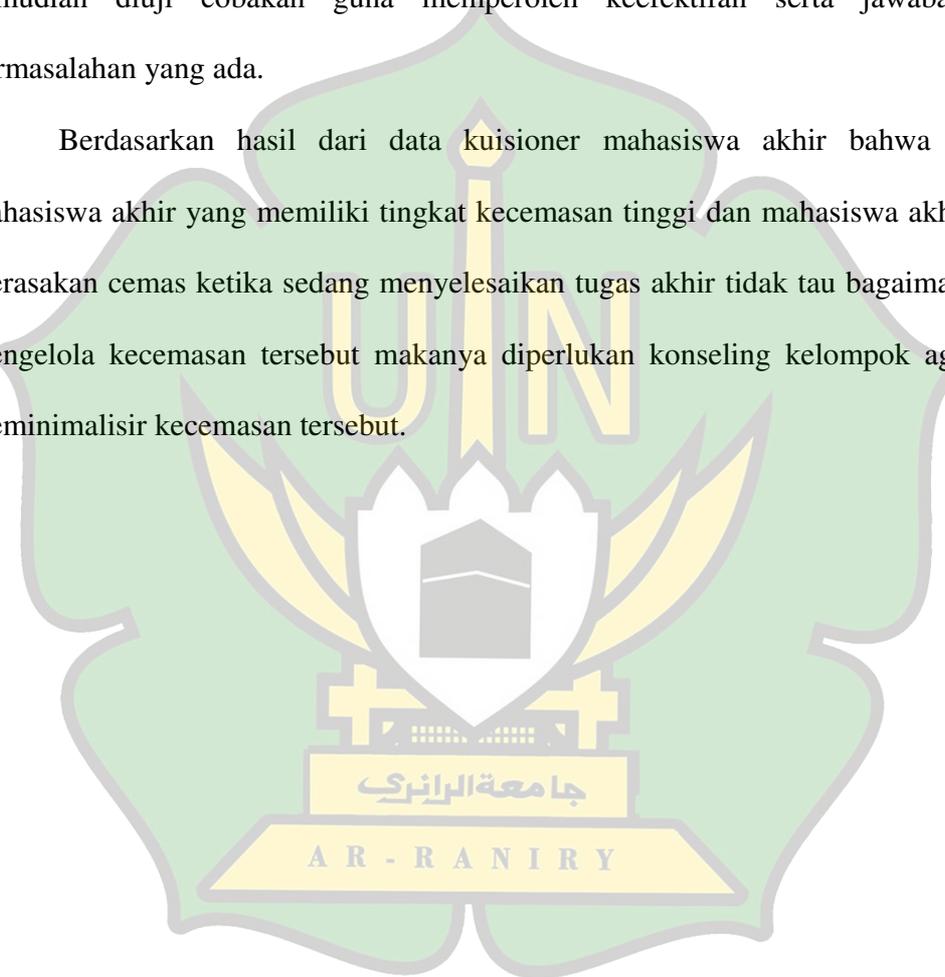
Fakultas Dakwah didirikan pada tahun 1968 dan Fakultas Dakwah pertama yang ada di lingkungan IAIN se-Indonesia. Fakultas Dakwah tidak dapat dipisahkan dari peran utama Gubernur Aceh yaitu Prof. Ali Hasjmy yang saat itu juga menjabat sebagai Rektor IAIN Ar-Raniry dan Dekan Fakultas Dakwah selama tiga periode (1968-1971, 1971-1975, 1975-1977). Fakultas Dakwah lahir atas ide dari tokoh pendiri kota pelajar Darussalam. Ide ini bermula dari pemahamannya terhadap sumber pokok ajaran Islam yang berlandaskan Al- Qur'an dan Al- Hadits yang menjelaskan bahwa dakwah adalah tugas pokok yang harus dilakukan oleh seluruh umat islam.

2. Pelaksanaan Kegiatan Konseling Kelompok

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10-11-2022 di Prodi Bimbingan Konseling Islam sesuai jadwal yang telah disepakati dengan sasaran/objek penelitian.

Sebelum membagikan kuisioner tentang kecemasan mahasiswa yang akan menjadi sampel penelitian, dengan populasi keseluruhan 80 orang mahasiswa. Hasil kuisioner dijadikan analisis awal untuk perumusan layanan konseling kelompok untuk kemudian diuji cobakan guna memperoleh keefektifan serta jawaban dari permasalahan yang ada.

Berdasarkan hasil dari data kuisioner mahasiswa akhir bahwa banyak mahasiswa akhir yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan mahasiswa akhir yang merasakan cemas ketika sedang menyelesaikan tugas akhir tidak tau bagaimana cara mengelola kecemasan tersebut makanya diperlukan konseling kelompok agar bisa meminimalisir kecemasan tersebut.



Pelaksanaan layanan konseling kelompok yang dilaksanakan di Prodi Bimbingan Konseling Islam yang berjumlah 7 orang mahasiswa. Kegiatan dilakukan di ruangan kampus lantai satu. Gambaran pelaksanaan kegiatan layanan konseling kelompok adalah sebagai berikut :

a. Tahap Pertama (Pembentukan)

Pada tahapan ini penulis telah menentukan kelompok eksperimen berdasarkan karakteristik mahasiswa. Diawali dengan tahap pengenalan dan pelibatan diri, peneliti berupaya menumbuhkan sikap kebersamaan dalam kelompok. Pemimpin kelompok melakukan sesi konseling pertama dengan menjelaskan kegiatan layanan konseling kelompok yang akan dilakukan. Tujuan dari tahap ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami pengertian dari kegiatan konseling kelompok. Langkah-langkah pelaksanaan layanan konseling kelompok yang pertama menjelaskan asas kegiatan konseling kelompok, mengadakan kegiatan pengakraban.

b. Tahap Kedua (Peralihan)

Tahap ini merupakan tahap yang menjembatani tahap pembentukan ketahap kegiatan, dimana pemimpin membuat para anggota kelompok untuk siap mengikuti kegiatan ini, dalam kegiatan ini pemimpin kelompok juga menjelaskan peranan anggota kelompok yaitu berperan aktif dalam mengemukakan pendapat serta memberikan ide-ide dalam membahas topik. Pemimpin kelompok menjelaskan topik dalam setiap pertemuan. Dalam hal ini, pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah sebagai berikut :

- 1.) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh selanjutnya.
- 2.) Menawarkan atau mengamati kesiapan anggota kelompok menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya.
- 3.) Membahas suasana yang terjadi.
- 4.) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota kelompok.

c. Tahap Ketiga (Kegiatan)

Tahap ini merupakan tahap kehidupan sebenarnya dari kelompok. Namun, keberhasilan pada tahap ini amat bergantung pada hasil dua tahap sebelumnya. Pemimpin kelompok dapat lebih santai dan membiarkan para anggota sendiri melakukan kegiatan tanpa banyak campur tangan dari pemimpin kelompok.

Tahap kegiatan ini merupakan tahap dalam konseling kelompok dimana masing-masing anggota saling berinteraksi memberikan tanggapan, berperan aktif dan terbuka yang menunjukkan hidupnya kegiatan konseling kelompok, yang membawa konseling kelompok kearah tujuan yang diharapkan saling tukar petasan yang terjadi, pengutaraan, penyajian dan pembukaan diri berlangsung secara bebas.

Para anggota kelompok bertukar tanggap dengan baik, saling membantu dan menerima, serta saling berusaha untuk saling menguatkan, rasa kebersamaan sehingga interaksi sosial diantara mereka terjalin secara optimal, adapun cara pelaksanaan sebagai berikut :

- 1.) Masing-masing anggota dalam konseling kelompok secara bebas dan sukarela berbicara, bertanya mengeluarkan pendapat, ide, sikap, saran, serta perasaan yang dirasakan pada saat itu.

2.) Mendengarkan dengan baik apabila anggota kelompok sedang berbicara yaitu setiap salah satu anggota kelompok menyampaikan pendapat atau tanggapan, maka anggota kelompok lainnya harus memperhatikan.

3.) Mengikuti peraturan yang telah ditetapkan oleh kelompok dibuat semacam kesepakatan antara pemimpin kelompok dengan seluruh anggota kelompok. Sehingga diharapkan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan dalam pelaksanaan kegiatan tersebut dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Dan pada tahap ini pemimpin kelompok memberikan treatment pada kelompok dengan layanan konseling kelompok.

d. Tahap Keempat (Pengakhiran)

Setelah kegiatan terlaksana selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatan sesuai dengan kesepakatan awal. Dalam tahap pengakhiran ini akan dibuat kesepakatan kelompok akan melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali, kegiatan-kegiatan yang diperlukan dalam tahap ini sebagai berikut :

- 1.) Penyampaian pengakhiran kegiatan oleh pemimpin kelompok.
- 2.) Pengungkapan pesan-pesan dari anggota kelompok.
- 3.) Penyampaian tanggapan-tanggapan dari masing-masing anggota kelompok.
- 4.) Pembahasan kegiatan lanjutan.
- 5.) Penutup.

Setelah semua tahap konseling kelompok terlaksana kemudian diadakan evaluasi dan tindak lanjut. Pada kegiatan tindak lanjut ini para anggota kelompok

dapat membicarakan tentang pemahaman, perasaan dan tindakan yang akan dilakukan dalam kehidupan sehari-hari setelah mengikuti kegiatan kelompok. Hal tersebut dapat memberikan gambaran tentang keberhasilan kegiatan kelompok.

Pelaksanaan konseling kelompok secara rinci dijelaskan sebagai berikut :

a. Pertemuan Pertama

Kegiatan : Pre-test
Waktu : 45 menit
Tempat : Fakultas Dakwah Lantai satu ruang (081-12)

Pertemuan pertama merupakan awal dari pertemuan konseling kelompok. Pemimpin kelompok mengucapkan salam dan terima kasih sebelum masuk pada tahap ini. Pada tahap ini bertujuan untuk membina hubungan dengan mahasiswa, memperkenalkan tujuan dan garis besar tahap layanan konseling kelompok kepada mahasiswa serta mengidentifikasi kondisi awal mahasiswa sebelum menerima perlakuan berupa layanan konseling kelompok.

Dengan memberikan penjelasan secara singkat mengenai tujuan kegiatan layanan konseling kelompok dan petunjuk pengisian instrument kecemasan. Hasil dari pre-test kemudian dianalisis dan dikategorikan berdasarkan tingkat kecemasan mahasiswa. Hasil pelaksanaan pre-test dapat dikatakan cukup lancar. Hal ini dapat dilihat dari seluruh mahasiswa yang bersedia memberikan informasi terkait kecemasan yang terdapat dalam item instrument yang dapat terisi sesuai dengan petunjuk pengisian.

b. Pertemuan Kedua

Kegiatan : Pelaksanaan Treatment

Waktu : 45 menit

Tempat : Fakultas Dakwah lantai satu ruang (081-12)

Dalam pertemuan kedua pemimpin kelompok mengucapkan salam serta ucapan terima kasih kepada anggota kelompok, kemudian doa bersama untuk memulai kegiatan. Kemudian secara terbuka menerima pertanyaan dari anggota kelompok. Pada pertemuan ini pemimpin kelompok memfokuskan dan melakukan assessment yaitu mencoba mengeksplorasi permasalahan yang membuat mahasiswa mengalami kecemasan, pemimpin kelompok lebih menekankan pada pemahaman asas yang digunakan pada sesi konseling kelompok tersebut yaitu asas kerahasiaan dimana semua permasalahan yang mereka sampaikan akan dijaga kerahasiaannya dan menggunakan asas keterbukaan agar mereka terbuka dalam menceritakan permasalahan yang dialami.

Diharapkan terciptanya suasana dinamika kelompok lebih meningkat dari pertemuan sebelumnya dan dibahas secara tuntas permasalahan yang dihadapi oleh anggota kelompok, saling bertukar pengalaman. Pada pertemuan ini suasana sudah mulai mencair terlihat mahasiswa sudah mulai mau mengungkapkan permasalahan yang mereka alami. Terakhir pemimpin kelompok membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya.

c. Pertemuan Ketiga

Kegiatan : Pelaksanaan Treatment

Waktu : 45 menit

Tempat : Fakultas Dakwah lantai satu ruang (081-12)

Sebelum kegiatan pertemuan ketiga, pemimpin kelompok mengucapkan salam serta ucapan terimakasih kepada anggota kelompok. Kemudian mulai menjelaskan mengenai apa yang harus dilakukan dalam kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan tentang topik tugas yang akan menjadi tujuan ataupun manfaat konseling kelompok.

Pemimpin kelompok melakukan goal setting yaitu merumuskan kesepakatan yang akan disepakati dengan mahasiswa, merumuskan perilaku kecemasan yang akan diubah dalam konseling kelompok, selanjutnya merumuskan kesepakatan hadiah (reward) yang akan diterima apabila mereka berhasil mengelola kecemasan mereka tersebut. Terakhir pemimpin kelompok membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan hari ini.

d. Pertemuan Keempat

Kegiatan : Pelaksanaan Treatment

Waktu : 45 menit

Tempat : Fakultas Dakwah lantai satu ruang (081-12)

Pada pertemuan keempat menuliskan kontrak perilaku sebelum memulai kegiatan pemimpin kelompok mengucapkan salam serta ucapan terimakasih kepada anggota kelompok, kemudian doa bersama untuk memulai kegiatan.

Memberikan treatment berupa penguatan konseling kelompok dengan memberikan motivasi dan materi mengenai dampak dari perilaku kecemasan, dilakukannya penguatan agar mahasiswa bisa mengontrol kecemasan tersebut. Terakhir pemimpin kelompok mengucapkan terima kasih atas partisipasi para anggota kelompok karena bisa kooperatif dalam mengikuti lima kali pertemuan konseling kelompok. Membuat kesepakatan pertemuan selanjutnya dan mengakhiri pertemuan hari ini.

e. Pertemuan Kelima

Kegiatan : Pelaksanaan Post-test

Waktu : 30 menit

Tempat : Fakultas Dakwah lantai satu ruang (081-12)

Pertemuan kelima ini merupakan sesi terakhir dimana pemimpin kelompok memberikan posttest berupa pemberian angket dengan skala kecemasan untuk melihat bagaimana gambaran kecemasan mahasiswa setelah melaksanakan konseling kelompok. Sebelum kegiatan ditutup peneliti mengadakan tanya jawab bebas guna melihat keaktifan mahasiswa dalam mengeluarkan pendapat. selanjutnya kegiatan ditutup dengan memberikan penguatan kepada mahasiswa agar mampu mengontrol dan mengurangi kecemasan yang sering terjadi, setelah itu berdoa bersama.

B. Administrasi Penelitian

Sebelum melakukan penelitian di lapangan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan surat permohonan izin penelitian di bagian akademik atau mengajukan permohonan tersebut melalui *website* Prodi Bimbingan dan Konseling Islam. Selanjutnya peneliti mengirimkan surat permohonan izin tersebut kepada pihak Prodi Bimbingan Konseling Islam.

C. Hasil Pelaksanaan Validasi

Pelaksanaan validasi skala penelitian dilakukan pada tanggal 1-11-2022. Validasi penelitian ini menggunakan komputasi *conten validity ratio* (CVR). Skala tersebut diestimasi dan dikuantifikasi dengan pengujian terhadap isi dari skala melalui *expert judgement* yang dilakukan oleh tiga penguji, untuk memeriksa apakah masing-masing pernyataan sesuai dengan variabel yang ingin diukur. Hasil CVR dapat dilihat pada tabel 4.3, berikut ini :

Tabel 4.1

Koefisien CVR Kecemasan

No.	Item	Validator			CVR
		1	2	3	
1.	Item 1	0	0	1	-0.333
2.	Item 2	0	0	1	-0.333
3.	Item 3	1	1	1	1.000
4.	Item 4	1	1	1	1.000
5.	Item 5	1	0	1	0.333
6.	Item 6	1	0	1	0.333
7.	Item 7	1	1	1	1.000

8.	Item 8	1	1	1	1.000
9.	Item 9	1	1	1	1.000
10.	Item 10	1	1	1	1.000
11.	Item 11	1	1	1	1.000
12.	Item 12	1	1	1	1.000
13.	Item 13	1	1	1	1.000
14.	Item 14	1	1	1	1.000
15.	Item 15	1	1	1	1.000
16.	Item 16	1	1	1	1.000
17.	Item 17	1	1	1	1.000
18.	Item 18	1	1	1	1.000
19.	Item 19	1	1	1	1.000
20.	Item 20	1	1	1	1.000
21.	Item 21	1	1	1	1.000
22.	Item 22	1	1	1	1.000
23.	Item 23	1	1	1	1.000
24.	Item 24	1	1	1	1.000
25.	Item 25	1	1	1	1.000
26.	Item 26	1	1	1	1.000
27.	Item 27	1	1	1	1.000
28.	Item 28	1	1	1	1.000
29.	Item 29	1	1	1	1.000
30.	Item 30	1	1	1	1.000
31.	Item 31	1	1	1	1.000
32.	Item 32	1	1	1	1.000
33.	Item 33	1	1	1	1.000
34.	Item 34	1	1	1	1.000
35.	Item 35	1	1	1	1.000
36.	Item 36	1	1	1	1.000
37.	Item 37	1	1	1	1.000
38.	Item 38	1	1	1	1.000
39.	Item 39	1	1	1	1.000
40.	Item 40	1	1	1	1.000
41.	Item 41	1	1	1	1.000
42.	Item 42	1	1	1	1.000
43.	Item 43	1	1	1	1.000
44.	Item 44	1	1	1	1.000
45.	Overall	1	1	1	1.000

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian pengujian didapatkan data yang menjelaskan bahwa adanya pernyataan yang ditolak (0). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pernyataan dengan 44 adalah 2 diantaranya ditolak dan 42 lainnya diterima atau esensial dan dinyatakan valid.

1. Kategorisasi Data Hasil Lapangan

Setelah mendapatkan hasil dari *mean* dan *standar deviasi*, selanjutnya akan dilakukan penyajian kategorisasi dengan menggunakan 4 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah pada variabel. Selanjutnya untuk lebih mudah mengetahui tingkat serta jarak dari masing-masing kategori akan diberikan skor standar.

KATEGORI	RUMUS	f	%
SANGAT TINGGI	$>M+1\text{std.dev}$	7	53.84%
TINGGI	$M-(M+1\text{ std.dev})$	6	46.15%
RENDAH	$(M-1\text{ std.dev})-M$	0	0%
SANGAT RENDAH	$<M-1\text{ std.dev}$	0	0%
		13	100%

Tabel kategori item kecemasan

Dalam penelitian ini hasil penelitian akan menyajikan jawaban-jawaban atau beberapa rumusan masalah yang menjadi dasar penelitian ini. Rumusan masalah dan jawabannya tersebut disajikan sebagai berikut :

Hasil pengkategorian skor item kecemasan mahasiswa bimbingan konseling islam, menunjukkan bahwa ada 7 atau 53,84% yang skornya berada pada yang tinggi dan 6 atau 46,15% di tinggi.

KATEGORI	HASIL PRE TEST	Frekuensi	%
SANGAT TINGGI	>104,131	7	53.84%
TINGGI	92,428-104,131	6	46.15385%
RENDAH	80,725-92,428	0	0%
SANGAT RENDAH	<80,725	0	0%
	JUMLAH	13	100%

Skor kategori item skala pre test

Berdasarkan skor kategori tersebut, menunjukkan bahwa kategori sangat setuju memiliki frekuensi 7 dengan persentase 9.09%, kategori setuju berfrekuensi 6 dan berpersentasi 46.15%. total dari frekuensi yang ada yaitu 13 dan persentasenya 100%.

KATEGORI	HASIL POST TEST	Frekuensi	%
SANGAT TINGGI	>71,312	0	0
TINGGI	65,428-71,312	0	0
RENDAH	59,544-65,428	0	0
SANGAT RENDAH	<59,544	7	0
		7	0

Skor kategori item skala post test

Berdasarkan skor kategori tersebut, menunjukkan bahwa kategori sangat tidak setuju memiliki frekuensi 7 dengan persentase 0%, jadi total dari frekuensi yang ada yaitu 13 dan persentasenya 0%.

Hasil Kecemasan Pre Test dan Post Test

NO		Hasil Kecemasan			
		Pre Test		Post Test	
1.	IZ	85	T	74	R
2.	ER	96	T	64	R
3.	IR	112	ST	60	R
4.	DS	94	T	59	R
5.	MI	81	T	73	R
6.	IK	79	T	64	R
7.	SP	100	ST	64	R

Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	7 ^a	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	7		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

	post test - pre test
	test

Z	-3.408 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Penjelasannya :

1. Negatif Rank adalah untuk melihat penurunan dari Pre Test ke Post Test
2. Positif Rank adalah untuk melihat peningkatan Pre Test ke Post Test
3. Ties adalah nilai yang memiliki kesamaan antara nilai Pre Test dan Post Testnya

Berdasarkan data hasil uji yang saya lakukan diatas dapat diambil kesimpulan dari tabel data Rank ini yaitu untuk negative rank 7 responden mengalami penurunan baik dari mean rank nya maupun sum of ranks nya (baik dari rata-rata maupun total rangkingnya itu adanya penurunan). Kemudian Positif Rank 7 responden tidak adanya peningkatan baik dari Mean Ranknya maupun Sum Of Ranksnya.

Dan dari hasil tabel test statistics untuk melihat apakah hipotesis itu diterima atau ditolak. Jadi dasar pengambilan keputusannya jika nilai signifikansi nya $< 0,05$ maka hipotesis diterima. Jika nilai signifikansi lebih dari $>0,05$ maka hipotesis ditolak. Jadi dari hasil uji test statistic ini hasilnya 0,01 kurang dari 0,05 maka hipotesis diterima.

D. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk dapat mengetahui kecemasan mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi ditinjau dari prodi Bimbingan Konseling Islam. Jumlah populasi dalam penelitian ini 80 orang dan yang menjadi sampel 7 orang dimana diantaranya 3 perempuan dan 4 laki-laki.

1. Kecemasan pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam

Pembahasan yang pertama kali akan dibahas yaitu mengenai bagaimana kecemasan diri mahasiswa pada prodi Bimbingan Konseling Islam. Menurut hasil dari Mean yang didapat yaitu 4.00 dari 7 mahasiswa dapat dikatakan bahwa kecemasan mahasiswa kategori tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian Ahmad Heryanto bahwa: 1. Tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa akhir sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan termasuk dalam kategori tinggi yang ditandai dengan adanya perasaan cemas dan takut disalahkan ketika bimbingan. 2. Tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok termasuk dalam kategori rendah, ditandai dengan sikap percaya diri ketika bimbingan. 3. Konseling kelompok terbukti efektif mampu mengurangi kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa akhir.³⁷

Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini, karena dalam penelitian ini mengatakan bahwa kecemasan mahasiswa tinggi sebelum diberikan layanan konseling kelompok.

Dan dari hasil skripsi Heni faktor-faktor penyebab kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu berupa sebuah perasaan yang muncul dari dalam diri individu seperti kondisi fisik, kondisi psikologis,

³⁷ Ahmad Heriyanto, *Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Mengurangi Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa*. Jurnal Skripsi. hal 26.

kematangan (matur), dan sikap menghadapi problema hidup. Dan faktor eksternal (Lingkungan) faktor bearsal dari luar individu yang berupa keadaan sosial dan faktor ekonomi. 2. Bahwa cara untuk mengatasi penyebab kecemasan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam untuk mengurangi kecemasan adalah dengan melakukan, mengaku dan mengungkapkan perasaan cemas, berfikir positif, pengendalian diri, dukungan dan tidur.³⁸ Sedangkan kecemasan dalam pandangan islam sendiri telah diterangkan dalam QS. Al-Fajr yang Artinya: Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai; lalu masuklah ke dalam jemaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku . 44 Dalam tafsirnya, M. Quraish Shihab mengatakan bahwasannya tujuan utama dari surah Al-Fajr ini adalah mengukuhkan hati Nabi Saw dan kaum muslim yang tertindas.⁴⁵ Sedangkan menurut Wahbah AzZuhaili dalam tafsirnya mengenai surah Al-Fajr ini bahwasannya Allah SWT. Berfirman kepada orang-orang mukmin secara langsung atau melalui perantara malaikat. Wahai jiwa yang yakin dengan keimanan, kebenaran dan tauhid tanpa terasuki keraguan dalam keyakinannya yang benar, menerima qadha dan qadar Allah SWT dengan rela hati, berhenti pada batasan-batasan (hukum) syari'at lalu datang pada hari kiamat dalam kondisi tenang dan berzikir, teguh dan tidak terguncang, aman tidak takut, kembalilah kepada pahala Rabb yang diberikan kepadamu menuju tempat kemuliaan-Nya yang dikaruniakan kepadamu. Jdi dengan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan itu

³⁸ Heni Rodhutul Khusna. *Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Hal 95.

akan selalu ada pada setiap manusia dan salah satu upaya meminimalisir kecemasan tersebut adalah dengan layanan konseling kelompok yang sudah dilakukan dan hasilnya sangat efektif untuk meminimalisir kecemasan mahasiswa akhir.³⁹ Jadi dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa adanya keefektifan dari layanan konseling kelompok pada kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir.



³⁹ Heni Rodhutul Khusna. *Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Hal 41.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingginya kecemasan mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir sebelum diberikannya treatment konseling kelompok terdapat 7 mahasiswa rata-rata berada dalam kategori tinggi. Setelah diberikan layanan konseling kelompok kecemasan mahasiswa tersebut menurun dan lebih bisa mengontrol kecemasan dan lebih bisa menyelesaikan masalah. Konseling kelompok cukup efektif untuk menurunkan kecemasan mahasiswa.

Jadi, adanya efektivitas dari treatment (perlakuan) menggunakan layanan konseling kelompok untuk menurunkan kecemasan mahasiswa hal ini dapat dibuktikan dari hasil analisis data yang sudah disebutkan diatas, dan mahasiswa merasa lebih lega setelah dilakukan treatment tersebut.

B. SARAN

Semoga semua mahasiswa yang membaca skripsi ini lebih bisa mengendalikan dan mengetahui bagaimana cara menghadapi permasalahan yang ada dalam hidup dan semoga bisa membantu semua permasalahan yang ada dan bisa meminimalisir kecemasan-kecemasan tersebut dengan baik. dan semoga skripsi ini bermanfaat untuk orang banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf, 2014. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta. Pt Kencana.
- Abdurrahmart Fathoni, 2006. *Metodologi Penelitian dan Penyusunan Skripsi*. Jakarta. Pt Rineka Cipta.
- Ahmad Masrur Firasad, 2016. *Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa*. Jurnal Konselor.
- Ahmad Heriyanto, *Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Mengurangi Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa*. Jurnal Skripsi. hal 26.
- Bagus Erie Wijaksono. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Behaviour Contract dalam Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik di SMP PGRI 06 Bandar Lampung* (Bandar Lampung 2019).
- Gerald Corey, 2013. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung. Pt Refika Aditama
- Jefferi S Nevid, 2003. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta. Pt Erlangga.
- M. Edi Kurnanto, 2014. *Konseling Kelompok*. Bandung. Pt Alfabeta.
- Namora Lumongga Lubis. *Memahami Dasar-Dasar Konseling* (Jakarta Kencana 2009).
- Nofa Afrianti. 2021. Jurnal Skripsi. *Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester Di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Terpadu Muhammadiyah Pekanbaru*.
- Noor. 2014. *Metode Penelitian* (Jakarta : Kencana).

Radiyah, 2018. *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik untuk Siswa SMP*. Jurnal Prakarsa paedagogia.

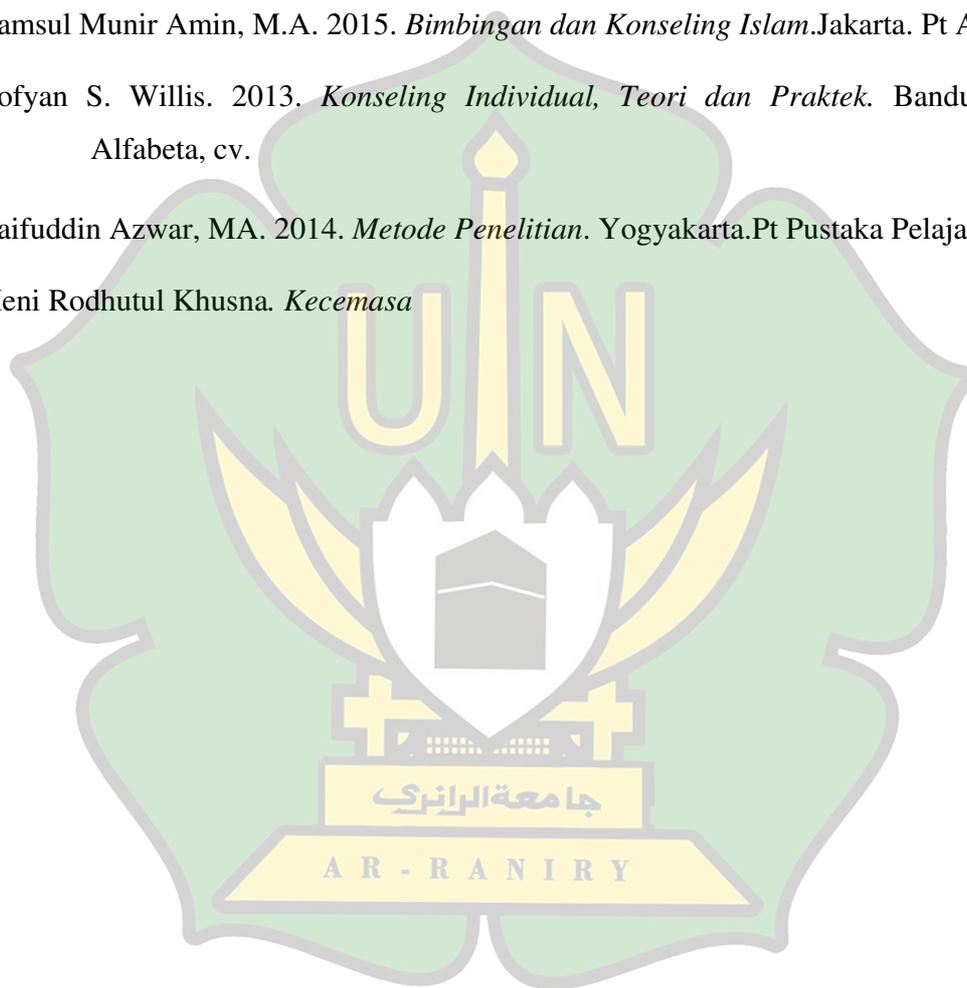
Sugiyono, 2014. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif*. Bandung. Pt Alfabeta.

Samsul Munir Amin, M.A. 2015. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta. Pt Amzah.

Sofyan S. Willis. 2013. *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Bandung. Pt Alfabeta, cv.

Saifuddin Azwar, MA. 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta. Pt Pustaka Pelajar

Heni Rodhutul Khusna. *Kecemasa*



*n Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir
Di Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hal
95.*



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Febrina Rahma
 Tempat/Tgl.Lahir : Jambopapeun / 17 Februari 1999
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 NIM : 180402087
 Kebangsaan : Indonesia
 Status : Belum Menikah
 Alamat : Darussalam, Jln Inong Bale
 Masuk Fak.Dakwah : 2018

Jenjang Pendidikan Penulis

SD	: 2 Jambopapeun	Tamat Tahun : 2011
SMP	: 3 Jambopapeun	Tamat Tahun : 2014
SMA	: SMAN 1 Meukek	Tamat Tahun : 2017
Universitas	: UIN Ar-Raniry Banda Aceh	Tamat Tahun : 2023

Identitas Orang Tua

Ayah : M. Yamin Nyakhat
 Pekerjaan : Petani
 Ibu : Julina Junet
 Pekerjaan : IRT

Banda Aceh, 22 November 2022
 Peneliti

Febrina Rahma

Pembagian Angket (Pretest)



Treatment pertama



Treatment Kedua



Treatment Ketiga



Treatment Keempat



Es braking



Pembagian Angket (posttest)



Pengisian Angket Posttest

