

PENELITIAN TINDAKAN BIMBINGAN DAN KONSELING (PTBK) IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MEMINIMALISASI KECEMASAN SISWA KELAS XI.14 DI SMA NEGERI 1 TABANAN TAHUN PELAJARAN 2023/2024

Ni Made Rita Angreni¹, Ni Wayan Suastini², I Putu Anggi Subagia³

^{1,2}Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

¹SMA Negeri 1 Tabanan

Email: ritaangreni99@gmail.com¹, wayansuastini160@yahoo.co.id²,

anggisubagia@gmail.com³

Abstrak: Pendidikan merupakan hal utama yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang. Hal utama yang harus dilakukan oleh guru untuk dapat mencapai tujuan pendidikan tersebut adalah, semaksimal mungkin mampu menciptakan suasana yang kondusif dalam proses belajar mengajar tetapi dukungan dari peserta didik juga sangat diperlukan, seperti misalnya keaktifan peserta didik dalam menyampaikan pendapat didalam kelas serta peran guru yang secara aktif mampu memberdayakan siswa dalam proses belajar mengajar. Sehingga dari fenomena yang ada sebaiknya orang tua dan guru memahami terlebih dahulu mengenai Kecemasan, baik itu pengertian Kecemasan, faktor penyebab dan cara mengatasi Kecemasan sehingga dengan memahami hal itu orang tua dan guru dapat membantu siswa yang mengalami Kecemasan. Dimana Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Dalam konseling gestalt terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah klien(siswa), dalam masalah ini teknik yang paling tepat digunakan adalah teknik berkeliling. Dengan teknik ini diharapkan guru BK mampu menangani masalah-masalah klien (siswa) khususnya bagi siswa yang mengalami kecemasan dalam proses belajar mengajar. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui penerapan konseling kelompok untuk meminimalisasi kecemasan siswa dalam menyampaikan pendapat kelas XI. 14 di SMA Negeri 1 Tabanan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dengan jumlah subjek 8 orang siswa. Penelitian dilakukan dengan dua siklus dengan tahapan perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan cara mendeskripsikan fakta-fakta yang terkumpul dan disajikan dalam bentuk uraian. Hasil dari penelitian ini adalah adanya penurunan kecemasan siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, Konseling Realita, Teknik WDEP, Prokrastinasi Akademik

Abstract: Education is the main thing that is needed by everyone. The main thing that must be done by the teacher to be able to achieve these educational goals is, as much as possible able to create a conducive atmosphere in the teaching and learning process but support from students is also very necessary, such as the activeness of students in expressing opinions in the

classroom and the role of teachers who are actively able to empower students in the teaching and learning process. So from the existing phenomenon, parents and teachers should first understand about anxiety, both the definition of anxiety, the factors that cause and how to overcome anxiety so that by understanding it parents and teachers can help students who experience anxiety. Where anxiety is one of the most stressful emotions felt by many people. In gestalt counselling there are several techniques that can be used to deal with client (student) problems, in this problem the most appropriate technique used is the technique of going around. With this technique, it is hoped that counseling teachers will be able to deal with client (student) problems, especially for students who experience anxiety in the teaching and learning process. The purpose of this study was to determine the application of group counselling to minimise student anxiety in expressing opinions in class XI. 14 at SMA Negeri 1 Tabanan. This study used classroom action research method with the number of subjects 8 students. The research was conducted with two cycles with the stages of planning, action implementation, observation, and reflection. Data analysis was carried out qualitatively by describing the facts collected and presented in the form of descriptions. The result of this study is a decrease in student anxiety after being given group counselling services.

Keywords: Group Counseling, Reality Counseling, WDEP Technique, Academic Procrastination

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal utama yang sangat dibutuhkan oleh setiap orang. Dilihat dari tujuannya, pendidikan bertujuan untuk meningkatkan kualitas kemanusiaan manusia dimana peningkatan kualitas kemanusiaan itu akan memberikan dukungan kepada peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas tinggi. Suatu pendidikan dikatakan berhasil jika tujuan-tujuan pendidikan itu dapat tercapai sepenuhnya, sehingga peran guru dan peserta didik sangat diperlukan dalam kegiatan pendidikan.

Hal utama yang harus dilakukan oleh guru untuk dapat mencapai tujuan pendidikan tersebut adalah, semaksimal mungkin mampu menciptakan suasana yang kondusif dalam proses belajar mengajar tetapi dukungan dari peserta didik juga sangat diperlukan, seperti misalnya keaktifan peserta didik dalam menyampaikan pendapat didalam kelas serta peran guru yang secara aktif mampu memberdayakan siswa dalam proses belajar mengajar,

Namun kenyataan yang ada selama ini khususnya di Indonesia menunjukkan bahwa belum tercapainya tujuan pendidikan seutuhnya. Bisa dilihat dari kurangnya peran aktif siswa dalam proses belajar mengajar seperti siswa kurang berani dalam menyampaikan pendapat yang mereka miliki di dalam kelas dan peran guru juga belum maksimal dalam menangani siswa

yang kurang berani dalam menyampaikan pendapat mereka dan dampak dari semua itu berakibat kurang maksimalnya penguasaan materi dari para siswa.

Sehingga dari fenomena yang ada sebaiknya orang tua dan guru memahami terlebih dahulu mengenai Kecemasan, baik itu pengertian Kecemasan, faktor penyebab dan cara mengatasi Kecemasan sehingga dengan memahami hal itu orang tua dan guru dapat membantu siswa yang mengalami Kecemasan. Dimana Kecemasan merupakan salah satu emosi yang paling menimbulkan stress yang dirasakan oleh banyak orang. Kadang-kadang kecemasan juga disebut dengan ketakutan atau perasaan gugup. Ada dua faktor yang bisa menyebabkan siswa mengalami kecemasan seperti itu, adapun faktor-faktor tersebut adalah faktor dari dalam diri siswa (interen) ini berarti bahwa dalam diri individu atau siswa tersebut sudah tertanam suatu sikap cemas sehingga dalam melaksanakan suatu hal siswa akan merasakan suatu kecemasan atau ketegangan yang sangat tinggi dan membuat siswa tersebut merasa tidak nyaman, sedangkan faktor dari luar diri siswa atau lingkungan (ekstern) ini berarti siswa merasakan suatu kecemasan jika dia berada di suatu lingkungan tertentu seperti pada saat melaksanakan kegiatan belajar di sekolah, siswa akan merasa cemas jika dia diminta untuk menyampaikan suatu pendapat sedangkan dia merasa takut atau malu kepada teman-temannya ini disebut juga kecemasan realitas. Dilihat dari ciri-cirinya siswa yang mengalami kecemasan dapat dilihat dari : 1). mengeluarkan keringat dingin, 2). Kurangnya konsentrasi dalam menghadapi pelajaran, 3). Merasakan suatu ketegangan atau gugup jika diberikan pertanyaan. Maka dari itu ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua maupun guru untuk mengurangi kecemasan yang ada pada diri siswa, diantaranya : 1). Melatih siswa menyampaikan pendapat, 2). Orang tua atau guru diharapkan membentuk suasana yang aman dan tidak begitu tegang sehingga tidak terjadi ketegangan pada siswa.

Melihat dari fenomena di atas maka dalam hal ini peran orang tua dan guru di sekolah sangat diperlukan untuk membentuk kepribadian peserta didik yang berani dalam menyampaikan aspirasinya baik di lingkungan keluarga maupun di lingkungan sekolah.

Maka dari itu dikaitkan dengan ilmu konseling, dimana konseling merupakan suatu proses pemberian bantuan secara individu maupun kelompok untuk memecahkan masalah yang dialami oleh klien (siswa) dengan cara tatap muka atau *face to face*. sehingga peran guru BK disini adalah membantu siswa yang mengalami masalah seperti di atas, dengan cara konseling. Dimana pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk menangani masalah seperti di atas adalah dengan konseling gestalt yang dikembangkan oleh Frederick Perls yang

memandang bahwa individu memiliki kesanggupan memikul tanggung jawab pribadi dan hidup sepenuhnya sebagai pribadi yang terpadu. Konseling gestalt menekankan konsep-konsep seperti perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran, dalam Gerald corey (2007,118)

Dalam konseling gestalt terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk menangani masalah klien(siswa), dalam masalah ini teknik yang paling tepat digunakan adalah teknik berkeliling, dimana teknik berkeliling adalah suatu latihan terapi gestalt dimana klien diminta berkeliling keanggota-anggota kelompoknya dan berbicara atau melakukan sesuatu dengan setiap anggota itu. maksud teknik ini adalah untuk menghadapi, memberanikan dan menyikapkan diri, bereksperimen dengan tingkah laku yang baru serta tumbuh dan berubah. Sehingga dengan teknik ini diharapkan guru BK mampu menangani masalah-masalah klien (siswa) khususnya bagi siswa yang mengalami kecemasan dalam proses belajar mengajar dan diharapkan setelah mendapatkan layanan konseling ini, klien (siswa) mampu mengubah dirinya menjadi lebih bertanggung jawab dan lebih berani mengutarakan pendapat-pendapat mereka didalam kelas.

Sehingga dalam menanggapi permasalahan tersebut dengan menggunakan konseling gestalt sebagai panduan untuk memecahkan permasalahan seperti diatas, maka peran guru BK disini adalah membantu siswa yang mengalami permasalahan seperti tersebut dengan mencoba menggunakan tehnik berkeliling atau tehnik konseling kelompok sehingga dengan tehnik tersebut diharapkan konselor sekolah mampu membantu siswa yang mengalami kecemasan tersebut.

Berdasarkan penelitian tersebut, maka penelitian dengan judul Implementasi Layanan Konseling Kelompok Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Kelas XI.14 di SMA Negeri 1 Tabanan Tahun Pelajaran 2023/2024, diharapkan mampu membantu siswa untuk meminimalisasi kecemasan yang mereka miliki pada saat menyampaikan pendapat.

METODE PENELITIAN

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan pada kelas XI.14 di SMA Negeri 1 Tabanan tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 32 orang yang terdiri dari 16 siswa laki-laki dan 16 siswa perempuan. Dalam penelitian ini subyek yang diteliti hanya siswa yang memiliki rasa cemas pada saat mengikuti pelajaran atau pada saat menyampaikan pendapat. Pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti dalam mencari dan mengumpulkan

data. Terdapat banyak teknik pengumpulan data yang dapat digunakan tergantung pada aspek yang diteliti. Menurut Nurkencana (1990 : 35 -61) terdapat beberapa teknik pengumpulan data secara umum seperti observasi, kuisioner dan interviu. Observasi dapat diistilahkan sebagai pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, kuisioner dapat berupa angket atau sejenis pertanyaan /pernyataan yang diberikan kepada obyek yang diteliti, dan interviu merupakan wawancara langsung terhadap obyek penelitian. Dalam penelitian ini digunakan metode observasi, interviu atau wawancara dan kuisioner

Hal ini diketahui berdasarkan hasil pengamatan secara langsung dan wawancara dengan guru-guru di SMA Negeri 1 Tabanan. Kecemasan yang mereka tunjukan secara umum seperti sikap cemas ketika mereka ditunjuk guru untuk tampil didepan, gugup ketika harus menjawab pertanyaan dari guru, serta kurang percaya terhadap pendapat yang dimilikinya. Penelitian ini menggunakan dua model proses berkesinambungan mulai dari proses penelitian siklus 1, ditindaklanjuti proses penelitian siklus 2. Dalam setiap siklus tindakan meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan dan refleksi. Jenis data yang dikumpulkan meliputi data siswa, data masalah siswa serta data hasil Pre Test dan Post Test. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran. Adapun Kriteria keberhasilan penelitian tindakan ini sesuai dengan perubahan rasa kecemasan yang dimiliki oleh siswa yang disesuaikan dengan persentase pencapaian skor minimal yaitu 65%. Subyek yang diberikan tindakan, bila menunjukkan penurunan kecemasan minimal 65% maka dikategorikan berhasil atau sesuai dengan perubahan prilakunya. Makin menurun kecemasan tersebut maka makin berhasil tindakan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian pendahuluan ini dilakukan dengan mengadakan pendekatan langsung kepada kepala sekolah, wali kelas, dan guru yang mengajar di kelas XI.14 SMA Negeri 1 Tabanan. Adapun tujuan dari dilakukannya penelitian pendahuluan ini adalah untuk mendapatkan informasi dan persetujuan dari pihak sekolah, serta mendata ulang anak-anak yang nantinya akan dijadikan subyek penelitian. Juga untuk mendapatkan informasi tentang kemampuan dan tingkat perkembangan siswa secara umum. Adapun tingkat perkembangan siswa secara khusus

mengenai tingkat kecemasan yang dialami siswa pada saat mengikuti pelajaran ,yang disajikan dalam tabel observasi. Dari hasil observasi yang dilakukan dikelas secara langsung,ada delapan siswa yang menunjukkan kecemasan dalam mengikuti pelajaran dikelas. Untuk mengetahui tingkat kecemasan siswa,guru pembimbing mengumpulkan data siswa mengenai tingkat kecemasan melalui penyebaran kuisisioner yang diisi oleh semua siswa kelas XI.14.

Setelah dilaksanakan penelitian pendahuluan,maka selanjutnya dilaksanakan penelitian sebenarnya. Hal selanjutnya yang dilakukan adalah menyebarkan kuisisioner mengenai tingkat kecemasan kepada siswa kelas XI. 14. Dari hasil penyebaran kuisisioner diperoleh skor sebagai berikut.

Tabel 1.1
Siswa yang Mengalami Siklus I

NNO	NAMA SISWA	SKOR TINGKAT KECEMASAN	SMI	PERSENTASE (%)
11	DN	194	225	86%
22	IGNASW	197	225	88%
33	IGDSA	205	225	91%
44	IGPRA	188	225	84%
55	IKAS	218	225	97%
66	PPU	196	225	87%
77	KAPPA	204	225	91%
88	NKWPS	208	225	92%

Tabel 1.2
Siswa yang Mengalami Kecemasan Siklus II

NNO	NAMA SISWA	SKOR TINGKAT KECEMASAN	SMI	PERSENTASE (%)
11	DN	140	225	62%
22	IGNASW	155	225	69%
33	IGDSA	161	225	71%
44	IGPRA	116	225	51%
55	IKAS	153	225	68%
66	PPU	126	225	56%
77	KAPPA	146	225	65%
88	NKWPS	166	225	74%

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian Tindakan kelas terhadap layanan bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan, penulis membuat kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Tabanan, yaitu: Implementasi Layanan Konseling Kelompok Mampu Untuk Meminimalisasi Kecemasan Siswa Kelas XI.14 di SMA Negeri 1 Tabanan Tahun Pelajaran 2023/2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamri, N. (2015). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015). *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(1). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>
- Bimbingan Konseling, J., Selvia, F., & Yuwono Puji Sugiharto, D. (2017). *Jurnal Bullying. Jubk*, 6(1), 20–27.
- Cahyadi, A. (2017). Efek penggunaan Cognitive-Behavioral Play Therapy untuk menurunkan kecemasan pada anak yang mengalami gejala Post-Traumatic Stress Disorder. *Widya Warta*, 01, 140–151. <http://repository.widyamandala.ac.id/237/>
- Djafar, S. (2018). Pengaruh Kecemasan Belajar Matematika, Persepsi Siswa Tentang Keterampilan Mengajar Guru, Dan Iklim Kelas Terhadap Hasil Belajar Matematika Melalui Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Di Tana Toraja. *Edumaspul - Jurnal Pendidikan*, 2(1), 11–23. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i1.2>
- Khasanah, N. H., & Aspin, A. (2020). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP DISIPLIN BELAJAR SISWA. *Jurnal Ilmiah Bening : Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 5(2). <https://doi.org/10.36709/bening.v5i2.13351>
- Sari, I. K., & Karneli, Y. (2019). *The effectiveness of cognitive behavior modification approaches in reducing pornographic behavior in SMAN 1 Sungai Geringgung with group setting*. 1(4), 1–7. <https://doi.org/10.24036/00155kons2019>
- Tobergte, D. R., & Curtis, S. (2013). Kecemasan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Wicaksono, A. B., & Saufi, M. (2013). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Penguatan Peran Matematika Dan Pendidikan Matematika Untuk Indonesia Yang Lebih Baik*, November, 978–979.

Yuliastini, N. K. S. (2020). Efektivitas Model Konseling Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan dalam Menghadapi Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 1–5.