TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v5i1.4313

PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK

The Influence of Group Counseling on Academic Anxiety

Bilqis Asyifa Qutratu'ain[1], Deandra Qurrata Ardhani[2], Deasyandra Natalia[3], Eka Safitri Nuraini[4]
Universitas Sebelas Maret
bilqissyifa118@student.uns.ac.id; deandradqa@student.uns.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Nov 10, 2024	Nov 25, 2024	Dec 5, 2024	Dec 10, 2024

Abstract

Academic anxiety is a common problem faced by students, this academic anxiety can interfere with student achievement and well-being if not handled properly. School counselors or BK teachers have an important role in helping and solving the academic anxiety problems inherent in these students through counseling groups. The primaly goal of this study is to provide a comprehensive overview of trends, strengths, and gaps in research in this field. This study conducts a literature review to analyze and identify various group conseling techniques effective in reducing academic anxiety demonstrates significant and effetive result in lowering levels of academic anxiety throught various group counseling techniques. This indicates that the implementation of group counseling is highly important and effective in reducing academic anxiety experienced by students.

Keywords: Academic Anxiety, Group Counseling

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Abstrak: Kecemasan akademik merupakan masalah yang umum dihadapi siswa, kecemasan akademik ini dapat mengganggu prestasi dan kesejahteraan siswa jika tidak ditangani dengan tepat. Konselor sekolah atau guru BK mempunyai peran penting dalam membantu dan menyelesaikan permasalahan kecemasan akademik yang melekat pada siswa melalui konseling kelompok. Tujuan utama pada penelitian ini adalah memberikan gambaran komprehensif tentang tren, kekuatan, dan kesenjangan dalam penelitian di bidang ini. Penelitian ini melakukan literatur review untuk menganalisis dan mengidentifikasi berbagai teknik konseling kelompok yang efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada siswa. Intervensi dari pengaruh konseling kelompok terhadap kecemasan akademik menunjukkan perbedaan hasil yang signifikan dan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik melalui berbagai teknik konseling kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok sangat penting dan efektif dalam mereduksi kecemasan akademik yang dialami siswa.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Konseling Kelompok

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tenang, dan emosi yang dialami seseorang (kadafi et al. 2021; Muryanto et al., 2013). Menurut Pulung (2018) kecemasan bisa terjadi dikarenakan individu tidak mampu atau tidak bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungannya sehingga kecemasan ini timbul dikarenakan manifestasi dari berbagai emosi yang ada. Sigmund Freud menyampaikan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai (Alwisol, 2009). Cemas juga diartikan sebagai perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi (Diferiansyah, 2016). Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada individu bahwa terdapat ancaman dan jika tidak segera dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan.

Kecemasan akademik menurut Bandura (Prawitasari, 2012: 75) adalah kekhawatiran siswa yang muncul karena siswa merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan oleh sekolah. Macher et al. (Roy et al., 2020) mengemukakan bahwa kecemasan akademik merupakan salah satu jenis dari kecemasan situasional yang terkait dengan konteks pendidikan seperti lingkungan sekolah, peran guru, materi pelajaran, ujian dan elemen- elemen lain yang berkaitan dengan akademik. Menurut O'Connor (2007:4) bahwa kecemasan akademik merupakan perasaan tertekan, takut atau stres yang terjadi pada peserta didik yang dikarenakan adanya tuntutan yang harus

dilaksanakan di sekolah. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan keadaan yang terjadi pada peserta didik yang berhubungan dengan akademik sekolah.

Layanan Konseling Kelompok merupakan bagian dari Bimbingan dan Konseling yang memberikan peluang kepada siswa untuk mengatasi masalah dengan dinamika kelompok dan dapat menemukan kelegaan melalui konseling kelompok. Siswa dapat terhubung melalui layanan ini, yang memungkinkan siswa untuk bertukar cerita, pemikiran, dan dukungan satu sama lain. Menurut Sukardi (2008) dalam (Safithry & Anita, 2019). Layanan konseling kelompok, dinamika kelompok harus dapat dikembangkan secara baik, sehingga mendukung pencapaian tujuan layanan secara efektif. Menurut (Bimo Walgito 2010) dalam bukunya Bimbingan dan Konseling, berpendapat bahwa konseling pada mulanya bersifat individual, namun dalam perkembangan timbul konseling kelompok. Walaupun dalam kelompok, peserta konseling kelompok relatif tidak banyak, biasanya tidak lebih dari 8 atau 10 orang. Shaw, yang dikutip Bimo Walgito dalam bukunya Bimbingan dan Konseling, mengatakan bahwa kelompok yang terdiri dari delapan, sepuluh, dua puluh orang, atau kurang merupakan kecil, sedangkan lebih dari 20 orang merupakan kelompok besar. Pada bimbingan, kelompok pesertanya relatif besar, dapat terdiri dari 20-40 orang.

Konselor Pendidikan di sekolah atau guru BK mempunyai peran penting untuk membantu menyelesaikan dan memperbaiki permasalahan yang terjadi sehingga akan terwujud bentuk bantuan baik yang sifatnya preventif maupun kuratif, sehingga masalah kecemasan yang melekat pada siswa akan terselesaikan bahkan tidak pernah terjadi. Kecemasan akademik merupakan masalah yang umum dihadapi oleh siswa, kecemasan akademik ini dapat mengganggu prestasi akademik dan kesejahteraan mental siswa. Penanganan kecemasan akademik melalui pendekatan konseling kelompok terbukti efektif dalam mereduksi tingkat kecemasan akademik. Konseling kelompok menawarkan dukungan emosional dan sosial yang penting bagi siswa yang mengalami kecemasan akademik. Siswa dapat saling berbagi pengalaman dan solusi dalam kelompok, yang membantu mereka merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Melalui interaksi dalam kelompok, siswa juga dapat belajar cara berkomunikasi dan berkolaborasi dengan baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai penelitian yang telah dilakukan terkait konseling kelompok dan kecemasan akademik. Fokus utama penelitian ini adalah menganalisis metodologi yang digunakan, karakteristik populasi yang

diteliti, serta temuan-temuan utama yang diperoleh. Dengan tujuan memberikan Gambaran komprehensif tentang stres, kekuatan, dan kesenjangan dalam penelitian di bidang ini.

METODE

Penelitian menggunakan analisis deskriptif dari data yang diperoleh. Penelitian menyajikan hasil penelusuran mengenai pengembangan media pembelajaran sains. Literature review dilakukan dengan fokus pada artikel original yang memuat abstrak, pendahuluan, metode, dan hasil. Pencarian artikel dilakukan pada database google cloud databases dengan kata kunci pengaruh konseling kelompok dalam kecemasan akademik. Kriteria data jurnal yang digunakan meliputi:

1. Jurnal terbit dalam rentang waktu 2020 -2024
2. Data yang digunakan berupa jurnal yang terkait dengan pengaruh konseling kelompok terhadap kecemasan akademik.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data dari beberapa jurnal terkait pengaruh konseling kelompok terhadap kecemasan akademik menunjukkan perbedaan hasil pre-test dan post-test yang signifikan dan menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik individu melalui berbagai teknik yang ada, yakni ; poetry therapy, trait and factor, relaksasi, thought stopping, dance therapy, REBT, deep breathing, desensitisasi, self talk, strategi restrukturing kognitif, problem solving. Hasil distribusi pre-test dan post-test dapat dilakukan pengukuran dengan menggunakan uji normalitas, uji paired sample t-test, wilcoxon, mann- whitney, homogenitas serta metode pengumpulan data dapat dilakukan dengan skala pengukuran stress akademik/ skala kecemasan akademik, wawancara, observasi, dan studi dokumentasi.

Hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok sangat penting dan sangat efektif untuk mengatasi maupun mereduksi kecemasan akademik yang dialami oleh individu, terutama pada kecemasan akademik dengan reaksi afektif negatif.

PEMBAHASAN

Lesmana (dalam Lumongga 2016:24) mengartikan konseling kelompok sebagai hubungan yang membatu dimana konselor bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pada klien agar dapat menghadapi persoalan atau konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Didalam konseling kelompok juga menyediakan; kondisi, sarana, dan keterampilan. Yang membuat klien dapat membantu dirinya sendiri dalam memenuhi rasa aman, cinta harga diri, membuat keputusan dan aktualisasi diri.

Bimo Walgito (2010) mengartikan bahwa konseling pada mulanya bersifat indifidual, namun dalam perkembangan timbul konseling kelompok. Walaupun dalam kelompok anggota kelompok relatif tidak banyak yaitu tidak lebih dari delapan hingga sepuluh orang.

Kuratno (dalam Lumongga 2016:54) terdapat beberapa fungsi yaitu layanan kuratif dan layanan perventif. Layanan kuratif sendiri memiliki arti yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan yang dialami individu, sedangkan layanan perventif memiliki arti yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan pada diri individu.

Konseling kelompok memiliki beberapa tujuan, antara lain mendorong motivasi untuk klien, mengembangkan keterampilan komunikasi dan interaksi sosial yang baik dan sehat, dan klien dapat mengatasi masalahnya lebih cepat dan tidak menimbulkan gangguan emosi. Sedangkan menurut Prayitno, 2012 tujuan konseling kelompok yaitu:

1. Berkembangnya pikiran, perasaan, wawancara dan sikap yang mengarahkan kepada tingkah laku yang bertanggung jawab, khususnya dalam berkomunikasi dan bersosialisasi.
2. Terpecahnya masalah seseorang yang bersangkutan dan diperolehnya imbalan pemecahan masalah tersebut bagi klien.

Konseling kelompok terbagi menjadi empat tahap, yakni :

1. Tahap Pembentukan

   Tahap ini adalah tahap yang saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan kegiatan konseling kelompok yang ingin dicapai bersama – sama. Tujuan dari tahap ini adalah anggota memahami pengertian dan kegiatan konseling kelompok, tumbuhnya suasana konseling kelompok dan minat anggora untuk mengikuti kegiatan, rasa saling mengenal, menumbuhkan suasana yang bebas dan terbuka, dan dimulainya pembahasan. Tugas peimpin konselingadalah membuat suasana menjadi nyaman, serta tulus membantu dengan penuh empati.

2. Tahap Peralihan

   Tahap ini menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan pada tahap berikutnya, mempertanyakan kepada anggota kelompok apakah sudah siap untuk melakukan tahap selanjutnya. Pada tahap ini masalah yang dihadapi masing – masing anggota kelompok dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Diharapkan anggota kelompok muali terbuka, tetapi pada tahap ini tetap ada anggota kelompok yang belum merasa nyaman dan mulai terbuka, tugas pemimpin konseling adalah membuat anggota kelompok bisa nyaman dalam situasi bimbingan kelompok.

3. Tahap Kegiatan

   Pada tahap ini mengungkapkan topik atau masalah yang dirasakan. Tugas pemimpin konseling sebagai pengatur yang sabar dan terbuka, harus selalu aktif tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan untuk anggota kelompok serta berempati.

4. Tahap Pengakhiran

   Tahap ini dimana kegiatannya adalah pemimpin konseling mengungkapkan bahwa kegiatan akan segera diakhiri, pemimpin dan anggota mengevaluasi hasil kegiatan konseling kelompok. Pemimpin konseling mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok sudah dengan sukarela mengikuti koneling kelompok.

Adapun teknik – teknik secara umum dalam konseling kelompok meliputi:

1. Komunikasi secara efektif dinamis dan terbuka.
2. Pemberian rangsangan untuk inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan memberikan argumentasi.
3. Memberikan dorongan untuk aktif dalam konseling kelompok
4. Penjelasan, pendalaman, dan memberikan contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi, dan pembahasan.
5. Pelatihan untuk membentuk tingkah laku baru yang dikehendaki.

Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu jika menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi objek tersebut. Kecemasan ialah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah. Menurut Hilgard (dalam Susanto 2018: 229) kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah – istilah seperti kekhawatiran dan rasa takut kadang kita alami dalam tingkat yang berbeda – beda.

Sedangkan kecemasan akademik merupakan perasaan individu yang penuh kekhawatiran, ketakutan sehingga dapat mengakibatkan individu tersebut terganggu cara berpikirnya maupun aktivitas atau respon fisiknya dalam melaksanakan tugas dalam aspek akademis (Prawitasari, 2012). Dalam hal ini, kecemasan akademik dapat menunjukkan reaksi afektif negatif dan sebagian pereaksi secara positif terhadap individu ketika menghadapi tugas-tugas akademik yang harus dilakukan atau di atasi. Reaksi afektif negatif dapat berupa kecemasan yang berlebihan, kebosanan, serta cenderung sering untuk menjauhi tugas akademik yang membuatnya tertekan. Sedangkan reaksi afektif positif dapat berupa kondisi ketika individu enjoy atau menikmati aktivitas mereka dalam penyelesaian tugas akademik yang mereka hadapi.

Menurut Adler dan Rodman 1991 (dalam Gufron dan Risnawati 2017: 145) terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu:

1. Pengalaman negatif pada masa lalu

   Hal ini cenderung mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang. Contohnya seorang individu yang memiliki ekspetasi yang tinggi namun ia gagal memenuhi espektasi tersebut. Hal tersebut merupakan pengalaman yang umum dan dapat menimbulkan kecemasan.
2. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog yang memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itu yang menjadi penyebab kecemasan. Ada beberapa pengaruh yang dihasilkan oleh konseling kelompok terhadap kecemasan akademik, yaitu:

a. Anggota kelompok dapat berbagi pengalaman mengenai kecemasan akademik.
b. Anggota kelompok mendapatkan dukungan satu dengan yang lainnya.
c. Dapat memotivasi untuk mengatasi kecemasan.
d. Pemimpin konseling dapat memberikan berbagai keterampilan seperti; manajemen stres, teknik relaksasi, serta pemecahan masalah.
e. Anggota kelompok saling memberikan umpan balik, sehingga peserta dapat melihat perspektif yang berbeda dan menemukan cara yang lebih baik untuk mengatasi masalahnya.

KESIMPULAN

Intervensi dari pengaruh konseling kelompok terhadap kecemasan akademik menunjukkan perbedaan hasil pre-test dan post-test yang signifikan dan efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik individu melalui berbagai teknik yang ada. Hasil distribusi pre-test dan post-test dapat dilakukan pengukuran dengan menggunakan uji normalitas, uji paired sample t- test, wilcoxon, mann- whitney, homogenitas serta metode pengumpulan data dapat dilakukan dengan skala pengukuran stress akademik/ skala kecemasan akademik, wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan konseling kelompok sangat penting dan sangat efektif untuk mengatasi maupun mereduksi kecemasan akademik yang dialami oleh individu, terutama pada kecemasan akademik dengan reaksi afektif negatif.

DAFTAR PUSTAKA

A, N, Farida,. Moesarofah. (2020) Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturing Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMPN 48 Surabaya. Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2020. PD ABKIN JATIM & UNIPA SBY.

A, Z, Irfan. (2022). Pengaruh Konseling Kelompok Tehnik Kognitif Restructuring Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MA Darusshiddiqien Nw Mertak Paok. Jurnal Transformasi. LS FIPP UNDIKMA.

Ainun Heiriyah, Aminah. (2022). Efektivitas Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa.

Amallia Putri. (2023). MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA DENGAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK RESTRUKTURING KOGNITIF.

Anggie Anastasya Agustin1 , Tyas Martika Anggriana2 , Ratih Christiana3. (2023). KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK TRAIT AND FACTOR UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM PERENCANAAN KARIER PADA SISWA. Vol. 7 No.1

Arif Adamas. UPAYA MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK MELALUI TEKNIK PHOTOVOICE PADA SISWA KELAS XI SMA N 1 JETIS BANTUL.

Ayu Ningtiyas1 , Wahyudi1. (2020). LAYANAN KONSELING KELOMPOK DALAM UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI PESERTA DIDIK. Vol.1, No.1, Hal. 13 – 16.

Dewi Lianasari1, Purwati2. (2021). KONSELING KELOMPOK COGNITIVE BEHAVIOURTEKNIK THOUGHT STOPPINGUNTUK MENGURANGI ANXIETY ACADEMICTERHADAP SKRIPSI. Volume 11 (2) 117–126.

Dida Wida Ningsih1 , Tita Rosita2 , Wiwin Yuliani3. (2023). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK DEEP BREATHING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK SMAN 1 MARGAASIH. Vol. 6, No. 5.

Herawati, Anna Ayu,. et al. (2023). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Poetry Therapy Untuk Mereduksi Academic Anxiety Pada Mahasiswa BK. Teraputik : Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 6, No. 3, Hal. 335- 339.

I,S, Putra,. B,S, Haksasi,. YM,I, Rahayu. (2022) Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan pada Atlet Menjelang Kejuaraan Bulutangkis di PB Mentari Semarang. Emphaty Cons: Journal of Guidance and Counseling 3 (2) (2021). Univirsitas Ivet Semarang.

Mahmmudah Dewi Edmawati1, Agustini Kadarwati2, Muhammad Fikri Hidayat3, Fatikhah Medita Trisna Septianuri4. (2023). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rebt Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. VOLUME 10 NOMOR 2, OKTOBER.

Puspitasari, D., & Asni, A. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Stres Akademik Siswa SMAN 99 Jakarta. *Jurnal Pendidikan* , *6* (4), 20766-20674.

Putri Rahma Dena Rahma Dena, Raja Arlizon Arlizon, Tri Umari Umari. (2015). PENGARUH KONSELING KELOMPOK TERHADAP PENGURANGAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS X SMAN 2 SIAKHULU T.P 2014/2015.

R, Zulaifin. (2022). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa Kelas X SMKN 2 Mataram. Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling (JRbk). Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika. Vol 9, No 2.

Raditya Angga Kusuma Eka Putri, Yessy Elita, Afifatus Sholihah. (2020). PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK PROBLEM SOLVINGTERHADAP KECEMASAN DALAMMENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FKIP UNIB. Vol 19 No 1.

Rahmi Putri. (2024). PENGARUH KONSELING KELOMPOK BERBASIS TAZKIYATUN NAFS TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN SISWA KELAS XI F5 MENGHADAPI TUGAS AKADEMIK DI SMAN 2 PADANG PANJANG.

St. NurHalima1, MuhammadAmirullah2, Muhammad Ilham Bakhtiar3. (2024). Upaya Mereduksi Kecemasan Akademik pada Siswa melalui Konseling Kelompok REBT. Vol.5, No.3.

Wardatur Rahmi, Purbatua Manurung, M. Harwansyah Putra Sinaga. (2024). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Dance Therapy Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Siswa di SMKN 2 Langsa. Vol 10, No 2.

Yanuari Srianturi1 , Elvia Purwaningrum Diyahpalupi2. (2023). Konseling Kelompok Inokulasi Stres untuk Mengurangi Kecemasan Akademik di Era Pandemi. Indonesian Journal of Educational Counseling, 2023, Vol. 7 No. 1, Page: 139-145.