

KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF CONTROL* TERHADAP KECEMASAN BELAJAR SISWA

Naning Eky Saputri, Subiyanto, Indiaty

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang

Email:winahyu_saputri@gmail.com

Abstract

This study aimed to examine the effect of group counseling techniques of self-control in reducing the anxiety of student learning. The study was conducted on students of SMP N 12 City of Magelang.

Design of this research is pre experiment with one group pretest posttest design. Samples taken as many as 10 incoming students in the experimental group, namely the group treated (group counseling techniques of self-control). The technique of sampling using purposive sampling. The technique of collecting data using questionnaires.

The results showed students' anxiety decreased after attending group counseling techniques of self-control. Decreased anxiety, learning siswaditunjukkan with a reduction in post test scores, the average score pre test which was originally 125.10 after a given treatment group counseling techniques of self-control showed a decrease in the average post-test score tmenjadi 104.50 with significant value 0.005. This is also evidenced by the change in student behavior. Students who originally did not have a responsibility to behavior which is often out of class at the turn of lesson hours and did not seriously follow the lessons after a given treatment group counseling techniques become more self control can control the behavior that is detrimental to him during the process of learning. Based on this it can be concluded that the self-control group counseling techniques to decrease anxiety affect student learning.

Keywords: *Anxiety Learning, Self Control Engineering Group Counseling.*

PENDAHULUAN

Kecemasan belajar merupakan perwujudan sikap seorang pelajar yang cemas pada bidang akademiknya karena berbagai faktor. Kecemasan belajar sangat umum terjadi pada siswa dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan belajar merupakan suatu keadaan yang dapat menghambat proses belajar. Kecemasan belajar terjadi akibat faktor internal maupun eksternal, karena kecemasan belajar tidak hanya terjadi akibat kecemasan pada diri sendiri tetapi juga karena cemas dengan pelajaran, dengan guru disekolah, dll.

Menurut Nawangsari(dalam Wibowo, 2005: 35) menerangkan bahwa kecemasan belajar adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan dalam belajar meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi saat belajar berlangsung. Contoh-contoh kecemasan belajar ialah takut tidak bisa mengerjakan soal didepan kelas, khawatir menjadi bahan ejekan jika nilai ulangan jelek, tegang ketika pelajaran yang tidak dikuasai berlangsung.

Pendapat diatas dapat dipahami bahwa kecemasan belajar merupakan kondisi yang sangat menghambat proses belajar yang ditandai dengan rasa takut, khawatir, tegang, bingung bahkan tidak menyukai pelajaran tertentu. Seperti halnya ketika kita diminta untuk maju kedepan kelas untuk mengerjakan soal dari guru, seharusnya kita percaya diri saja karena justru dengan mengerjakan didepan kita bisa tahu seberapa besar kemampuan kita dan pasti jika salah malah justru kita akan tahu jawaban yang benar karena pasti akan dibenarkan oleh guru dan teman-teman.

Kenyataan yang terjadi saat ini adalah masih banyak siswa yang tidak menghargai kemampuan yang dimilikinya. Siswa malah enggan menggunakan kemampuan yang dimilikinya karena masih merasa belum terbaik dan masih ada yang mempunyai kemampuan lebih diatasnya, sehingga siswa cenderung menjadi cemas karena takut jika mereka kalah bersaing dengan teman yang lain, padahal mereka tidak mau memperlihatkan kemampuan yang mereka miliki.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru pembimbing Bapak Kandar di SMP Negeri 12 Magelang yang beralamat di Jalan Soekarno-Hatta Kota Magelang, diperoleh informasi bahwa pada setiap kelas pasti terdapat siswa yang mengalami kecemasan. Dari setiap kelas, paling tidak ada 8 atau 10 orang dari jumlah keseluruhan 30 orang siswa di kelas tersebut yang memperlihatkan kecenderungan kecemasan belajar pada pelajaran tertentu. Seperti takut maju kedepan, gelisah ketika pelajaran dimulai, ragu-ragu ketika mengerjakan ulangan, mengganggu konsentrasi teman yang sedang memperhatikan, malas mengikuti pelajaran, tidak mempunyai tanggungjawab pribadi, dan sebagainya. Beberapa siswa juga sampai tidak masuk sekolah karena takut pada pelajaran tertentu yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Atau dapat dikatakan 35% dari 190 siswa SMP Negeri 12 Magelang masih memiliki kecenderungan kecemasan belajar yang tinggi.

Usaha yang pernah dilakukan oleh guru pembimbing di SMP Negeri 12 Magelang untuk mengatasi siswa yang memiliki kecemasan belajar tinggi adalah dengan menerapkan RPL insidental yaitu sesuai dengan permasalahan siswa yang sedang hangat diperbincangkan, memotivasi siswa tersebut sambil memantau perkembangan belajarnya dan nilai-nilainya. Namun apabila tidak ada perubahan maka siswa tersebut akan dipanggil oleh guru BK dan akan segera diberikan konseling dan pendampingan belajar yang bekerjasama dengan orangtua dan wali kelas, karena faktor orangtua sangat penting bagi perkembangan anak dan untuk keberhasilan belajar anak. Dari usaha yang telah dilaksanakan tersebut hasilnya belum maksimal karena ternyata kebanyakan siswa yang mengalami kecemasan belajar hanya mendapatkan motivasi disekolah saja tanpa dukungan orangtua dirumah.

Permasalahan yang terjadi di SMP Negeri 12 Magelang tersebut dapat ditangani dengan beberapa cara. Seperti dengan teknik relaksasi dan *self control*. Teknik relaksasi pernah digunakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Berlina, Giyono dan Syaifuddin Latif untuk menurunkan kecemasan belajar berkomunikasi pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Way Lima pada tahun 2013. Teknik lain yang dapat dilakukan adalah *self control*. Teknik ini pernah dilakukan oleh Heni Sulisatul Mardiyah dan Sutijono dalam penelitian berjudul efektivitas teknik *self control* dalam konseling kelompok RET

untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas X SMA Negeri 13 Surabaya. Kalau penelitian Heni Sulisatul Mardiyah dan Sutijono tersebut meneliti tentang efektivitas teknik *self control* dalam konseling kelompok RET untuk mengurangi kecemasan belajar siswa kelas X SMA Negeri 13 Surabaya, maka penulis menggunakan konseling kelompok teknik *self control*, sehingga diharapkan ketika siswa dapat mengontrol kecemasan belajarnya maka kecemasan belajar siswa akan berkurang dan siswa dapat memperoleh prestasi yang memuaskan.

Caleruz (dalam Ekawati, 2012: 15) menyebutkan bahwa *self control* adalah suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan, mengelola dan mengontrol bentuk perilaku yang dapat membawa siswa ke arah positif. Selain itu *self control* juga menggambarkan keputusan siswa yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun. Siswa dibimbing secara kelompok untuk mengontrol kecemasan yang dialami dan mengarahkan perilaku cemas itu kearah positif, seperti mengontrol diri untuk melawan rasa takut, khawatir dan ragu ketika menghadapi ujian atau ulangan.

Self control bertujuan agar siswa mampu mengendalikan dan mengatur diri, karena salah satu kunci ketenangan jiwa pada diri siswa yang mengalami kecemasan belajar adalah pengendalian diri. Jika para pelajar bisa meningkatkan *self control* maka akan membawanya ke hal positif dan prestasi belajarnya menjadi meningkat. Siswa yang memiliki *self control* akan lebih cepat mengendalikan dan mengelola kecemasan belajar yang mereka alami dari pada siswa yang tidak memiliki *self control*.

Sejalan dengan permasalahan, sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, penulis berupaya membantu siswa yang mempunyai kecemasan belajar menggunakan konseling kelompok teknik *self control* untuk menurunkan perilaku tersebut. Untuk itu penulis melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Self Control terhadap Penurunan Kecemasan Belajar Siswa".

Kecemasan Belajar

Menurut Nawangsari (Ekawati, 2001: 212) kecemasan belajar adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan dalam belajar meliputi rasa takut, rasa tegang, khawatir, bingung, tidak suka

yang sifatnya subjektif dan timbul karena adanya perasaan tidak aman terhadap bahaya yang diduga akan terjadi saat belajar berlangsung.

Menurut Kartono (Ekawati, 2001: 213) lebih lanjut dia menyebutkan bahwa kecemasan belajar ialah semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang berhubungan dengan sesuatu yang sedang dipelajari.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut maka dapat dipahami bahwa kecemasan belajar adalah perilaku yang menyebabkan kita menjadi takut dan merasa tidak aman yang sifatnya subjektif terhadap apa yang sedang kita pelajari.

Macam-Macam Karakteristik Gejala Kecemasan Belajar

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi diri, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan mendukung aktivitasnya termasuk merestrukturisasi lingkungan fisik dan sosial untuk memenuhi kebutuhan mereka. Misalnya, dengan menulis makalah, menyelesaikan ujian, atau membaca buku disitu individu dapat belajar bagaimana meminimalisir kecenderungan kecemasan belajar yang tinggi untuk mempengaruhi kualitas kinerja individu.

Kognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognisi atau pikiran tentang berpikir. Kognisi merupakan suatu proses yang penting. Hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang tentang kognitifnya dapat membimbing dirinya, mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan.

Perasaan meliputi segala bentuk emosi dan sensasi. Baik emosi maupun sensasi memiliki pengaruh yang tidak sedikit dalam memotivasi individu untuk melakukan sesuatu. Motivasi sebagai proses internal yang memberikan perilaku yang berenergi dan terarah. Proses internal meliputi tujuan individu, keyakinan, persepsi, dan harapan. (Indiyanti, 2010:2).

Konseling Kelompok

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

Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti bahwa individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan oranglain (Juntika, 2006:24).

Tahap-tahap Konseling Kelompok

Konseling kelompok dilaksanakan secara bertahap. Terdapat enam tahapan dalam konseling kelompok, yaitu perencanaan, pembukaan, pelaksanaan, penyelesaian masalah, penutup dan tindak lanjut (Tohirin, 2007: 186). Berikut uraian dari tahapan konseling kelompok, yaitu:

1. Perencanaan
 - a) Membentuk kelompok, jumlah anggota kelompok dalam konseling kelompok tidak boleh lebih dari 10 orang.
 - b) Mengkomunikasikan tentang konseling kelompok dan meyakinkan konseli (siswa) tentang perlunya masalah dibawa ke dalam konseling kelompok.
 - c) Menyiapkan kelengkapan.
2. Pembukaan
Diletakkan dasar bagi pengembangan hubungan antar pribadi yang baik, yang memungkinkan pembicaraan terbuka dan terarah pada penyelesaian masalah.
3. Pelaksanaan
 - a) Mengorganisasikan kegiatan konseling kelompok.
 - b) Masing-masing konseli (siswa) mengutarakan masalah yang dihadapi berkaitan dengan materi diskusi dan menambah ungkapan pikiran dan perasaan.
4. Penyelesaian masalah
Berdasarkan pada apa yang telah disampaikan oleh konseli (siswa), konselor dan para siswa membahas permasalahan yang dihadapi siswa. Dalam tahap ini, kelompok siswa harus ikut berfikir memandang, dan mempertimbangkan, namun peranan konselor dalam mencari bersama penyelesaian permasalahan siswa pada umumnya lebih besar.
5. Penutup
Apabila kelompok telah siap untuk melaksanakan apa yang telah diputuskan bersama, maka proses konseling dapat diakhiri, dan bilamana proses konseling belum selesai

maka dapat dilanjutkan pada pertemuan berikutnya hingga memperoleh penyelesaian masalah.

6. Tindak Lanjut

Setelah berselang beberapa waktu, konseling kelompok perlu dievaluasi. Tindak lanjut dilakukan jika ternyata ada kendala-kendala dalam pelaksanaan di lapangan. Mungkin diperlukan upaya perbaikan terhadap rencana semula atau cara pelaksanaan.

Menurut Caleruz *self control* atau pengelolaan diri yaitu sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. *Self control* menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun (Gunarso, 2004:253).

Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dipahami bahwa *self control* merupakan suatu cara membantu konseli dalam mengarahkan, mengendalikan dan mengelola perilaku negatif menuju konsekuensi positif.

Menurut Juntika (2006:24) Konseling kelompok merupakan bantuan kepada individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Konseling kelompok bersifat pencegahan dalam arti, bahwa individu yang bersangkutan mempunyai kemampuan normal atau berfungsi secara wajar dalam masyarakat, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan oranglain .

Menurut Hartati *self control* adalah kemampuan seseorang untuk membimbing tingkah lakunya sendiri, mampu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya yang ada hubungannya dengan orang lain, lingkungan, pengalaman, yang bersifat, fisik, psikis maupun social.

Menurut Atkinson (dalam Ekawati, 2001: 212) menyebutkan bahwa kecemasan belajar adalah perasaan tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut terhadap pelajaran yang sedang dipelajari yang kadang-kadang dialami dalam tingkatan yang berbeda-beda. Halitu mendorong penulis untuk melakukan penelitian melalui konseling kelompok dengan teknik *self control*.

Berdasarkan pendapat di atas memantapkan penulis untuk melakukan penelitian tentang pengaruh konseling kelompok siswa melalui teknik *self control* terhadap penurunan kecemasan belajar siswa kelas VII A SMP Negeri 12 Kota Magelang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 12 Kota Magelang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang dimaksud pada penelitian ini adalah menggunakan instrumen angket kecemasan belajar. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan uji *wilcoxon* dengan *design one group pre test post test* untuk menguji seberapa besar pengaruh konseling kelompok teknik *self control* untuk menurunkan kecemasan belajar siswa. Keseluruhan teknik analisis data akan menggunakan program *SPSS versi 20.0 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Langkah awal yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan memberikan tes awal (*pre test*) untuk mengukur kondisi awal subyek penelitian sebelum diberikan perlakuan. *Pre test* ini termasuk *pre test* terpakai, karena *pre test* ini juga digunakan untuk penentuan sampel yang sesuai dengan kategori dalam tabel 1.

Tabel 1. Kategori Skor Angket Kecemasan Belajar

Frekuensi	Kategori	Jumlah
162,5 – 200	Sangat Tinggi	0
125-161,5	Tinggi	5
87,5-124	Sedang	24
50-86,5	Rendah	3
Jumlah		32

Pre test dilaksanakan dengan menyebar angket kecemasan belajar kepada subyek penelitian yang berjumlah 32 siswa. Hasil *pre test* kemudian dikategorikan dan diambil 10 siswa, yang mendapatkan kategori tinggi ada 5 siswa dan 5 siswa

dengan kategori sedang untuk dijadikan anggota kelompok *treatment*.

Treatment akan dilakukan sebanyak enam kali sesuai dengan kesepakatan anggota kelompok. Setelah dilakukan *treatment* maka penelitian diakhiri dengan pelaksanaan *post test*. Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data terhadap hasil *post test* termasuk di dalamnya uji hipotesis dan menyusun laporan hasil penelitian ke dalam bentuk yang sistematis.

Uji Hipotesis

Data dianalisis menggunakan model *statistic non parametric* dari program *SPSS versi 20.0 for window* dengan teknik *two related sample* untuk memperkuat H_a .

Tabel 2

Hasil analisis data dengan uji wicolxon

Test Statistics ^b	
	post_test - pre_test
Z	-2.803 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

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

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa nilai Z hitung adalah -2,803 dengan Asymp.Sig.(2-tailed) adalah 0,005. Adapun kriteria pengujian hipotesis yaitu jika nilai Asymp.Sig.(2-tailed) > α maka H_0 diterima. Dilihat dari hasil analisis, nilai Asymp.Sig.(2-tailed) = 0,005 < $\alpha = 5\%$ (0,05) maka H_0 ditolak, artinya hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa konseling kelompok teknik *self control* memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan belajar siswa.

Penurunan kecemasan belajar siswa dapat dilihat pula dari hasil penurunan skor *post test*

dengan skor *pre test*. Diketahui bahwa penurunan skor tertinggi sebesar 43 dan terendah sebesar 10. Rata-rata penurunan skor sebesar 20,6. Adanya penurunan skor menyimpulkan bahwa kecemasan belajar rata-rata mengalami penurunan yang signifikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan belajar pada siswa. Hal tersebut juga ditandai dengan perubahan aspek dan indikator kecemasan belajar, yaitu siswa DA, VA dan MR yang semula malas belajar mulai bertekad untuk belajar lebih rajin sehingga dapat mencapai kesuksesan di masa depan dengan selalu mengintruksikan pada dirinya agar tidak malas dengan teknik *self instruction*. Siswa AA dan MH yang semula cenderung kurang bisa mengatur waktu menjadi bisa mengatur kegiatan dan waktu dengan baik yaitu dengan membuat jadwal kegiatan dan merencanakan kegiatannya dengan cara memberikan penguatan dan hukuman disetiap jadwal kegiatan yang dilakukan dan yang tidak dengan menggunakan bantuan teknik *reinforcement* dan teknik *punishment* dan siswa yang lain juga mengalami penurunan kecemasan belajar. Hal tersebut membuktikan bahwa konseling kelompok teknik *self control* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan belajar siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *self control* memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam menurunkan kecemasan belajar. Siswa Kelas VII A SMP N 12 Kota Magelang mengalami penurunan kecemasan belajar setelah mengikuti konseling kelompok teknik *self control*. Penurunan kecemasan belajar pada siswa ditandai dengan mampu menghilangkan rasa malas belajar dan membagi waktu seoptimal mungkin.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekawati, S. Wahyuni dan Puji, Mulyono. 2006. *Modul Mata Kuliah Metode Penelitian Sosial*. Departemen Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor
- Juntika, Achmad. 2010. *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT.Bumi Aksara.
- Nawangsari, N.A.F. 2001. "Pengaruh *Self-Efficacy* dan *Expectancy-Value* terhadap Kecemasan Menghadapi Pelajaran *Matematika*." *Jurnal Psikologi Pendidikan*. 3 (II).Hlm. 75-88.
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Wibowo, Mungin Edi. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.