BAB l

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan ciptaan Tuhan yang ada dimuka bumi, di samping memiliki sejumlah kekurangan, manusia juga memiliki kelebihan dan merupakan satu-satunya makhluk yang memiliki kemampuan berfikir dan merefleksi. Inilah yang menentukan dan sebagai tanda dari hakikat sebagai manusia, dimana makhluk lain seperti binatang tidak memilikinya. Oleh karena itu, hakikat manusia adalah makhluk yang berpikir.[1]Dalam pengertian secara bahasa, manusia disebut insan, dimana dalam bahasa arabnya berasal dari kata *nasiya* yang berarti lupa. Dan jika dilihat dari kata dasarnya*al-Uns*yang berarti jinak. Kata insan dipakai untuk menyebut manusia, karena manusia memiliki sifat lupa dan kata jinak dipakai karena mempunyai arti di mana manusia selalu menyesuaikan diri dengan keadaan yang baru disekitarnya.[2]

Manusia dilahirkan ke bumi dengan mengemban sebuah amanah Tuhan yang mulia, dimana bumi dan langit tidak sanggup mengemban amanah itu. Inilah tugas berat yang di emban manusia, sehingga manusia mendapat gelar sebagai khalifah dimuka bumi yang tujuannya membentuk kepribadian manusia

[1]Burhanuddin Yusuf, " *Manusia dan Amanahnya Kajian Teologis Berwawasan Lingkungan*, diakses pada tanggal 14 mei 2019, pukul 16.19 WIB... hlm. 125

[2]Musa Asy'arie, *Filsafat Islam sSunnah Nabi Dalam Berfikir*, (Yogyakarta: Lesfi, 1999), hlm.214-215

yang punya tanggung jawab terhadap pilihan hidupnya di dunia. Disinilah peran aktif manusia yang harus menentukan hakikat kepribadiannya sebagai manusia, sehingga manusia sadar akan keberadaan dirinya di dunia ini dan mendorong dirinya untuk selalu berkreativitas sesuai dengan pilihan dirinya dalam mengambil jalan hidup di dunia.[3] Sebagaimana firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 21:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: *"Hai manusia, sembahlah Tuhanmu yang telah menciptakanmu dan orang-orang sebelummu, agar kamu bertaqwa."*(Q.S Al-Baqarah: 21)

Jadi dapat disimpulkan bahwa manusia merupakan makhluk paling sempurna yang diciptakan oleh Allah SWT. Tugas utama manusia diciptakan dibumi ini untuk beribadah hanya kepada Allah sedangkan tujuan yang lain adalah sebagai pelengkap atas tujuan diatas dan juga manusia dituntut untuk selalu berbuat baik kepada sesama dan saling tolong menolong terlebih saat kondisi sekarang ini dimana hampir seluruh negara di belahan dunia terpapar virus covid 19, dan tidak mengharapkan apapun dari orang lain tersebut melainkan semata hanya karena Allah.

Saat sekarang ini kita menghadapi permasalahan di berbagai negara di belahan dunia, dari paparan data WHO, 1 Maret 2020 atau Perhimpunan Dokter

[3]Aswat , *Manusia Ideal Dalam Pemikiran Muhammad Iqbal* (skripsi), Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2010, hlm. 1-2

Paru Indonesia (PDPI) pada akhir Desember tahun 2019 sampai saat ini sudah dipastikan terdapat 65 negara yang terjangkit *coronavirus* atau virus COVID-19. *Coronavirus* adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19, ada 6 jenis *coronavirus* yang dapat menginfeksi manusia, yaitu *alphacoronavirus* 229E, *alphacoronavirus* NL63, *betacoronavirus* OC43, *betacoronavirus* HKU1, *Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus* (SARS-CoV), dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus* (MERS-CoV). [4]

COVID-19 ditularkan melalui kontak langsung dengan percikan dari saluran napas orang yang terinfeksi (yang keluar melalui batuk dan bersin). Orang juga dapat terinfeksi karena menyentuh permukaan yang terkontaminasi virus ini lalu menyentuh wajahnya (misalnya, mata, hidung, mulut). UNICEF, (2020:2). Ada beberapa gejala umum yang bisa menandakan seseorang terinfeksi COVID-10 pertama demam, batuk, dan sesak napas. Pengobatan COVID-19 saat ini masing belum di temukan dan masih di kembangkan sesaui dengan pendapat dari pihak UNICEFsaat ini vaksin untuk COVID-19 belum tersedia namun, banyak gejala penyakit ini dapat diobati dan perawatan sejak awal oleh tenaga kesehatan dapat mengurangi bahaya penyakit ini. Beberapa uji klinis yang mengkaji kandidat-kandidat pengobatan untuk COVID-19 sedang dilakukan.

[4]Yuliana. (2020). *Corona Virus Diseases (Covid-19).* Jurnal Wellness and Healthy Magazine, 2 (1), 187-192

Tentunya hal tersebut membuat berbagai negara melakukan berbagai tindakan dan antisipasi untuk mengurangi penyebaran *Coronavirus* di negaranya. Salah satu cara yang di terapkan di Indonesia ialah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) diberlakukan di Indonesia pada tahun 2020 sebagai tanggapan terhadap penyakit *coronavirus* 2019 (COVID-19) yang telah menjadi pandemi, termasuk di Indonesia.[5] Pembatasan tersebut dilaksanakan oleh pemerintah daerah dengan persetujuan Kementerian Kesehatan, dan paling sedikit meliputi peliburan sekolah dan tempat kerja, pembatasan kegiatan keagamaan, dan pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum. Pelaksanaan pembatasan sosial berskala besar tersebut berpotensi memicu terjadinya gangguan kecemasan bagi masyarakat, faktor lain yang menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan adalah lingkungan, emosional dan faktor fisik. Selain itu penyebaran informasi yang tidak benar dapat menimbulkan rasa cemas yang tak berdasar dari individu yang kurang mengerti.

Gangguan kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Individu yang mengalami gangguan kecemasan dapat memperlihatkan perilaku yang tidak lazim seperti panik tanpa alasan, takut yang tidak beralasan terhadap objek atau kondisi kehidupan, melakukan tindakan berulang-ulang tanpa dapat dikendalikan, mengalami kembali peristiwa yang

[5]Yuliana. (2020). *Corona Virus Diseases (Covid-19).* Jurnal Wellness and Healthy Magazine, 2 (1), 187-192.

traumatik, atau rasa khawatir yang tidak dapat dijelaskan atau berlebihan. Pada kesempatan yang jarang terjadi, banyak orang memperlihatkan salah satu dari perilaku yang tidak lazim tersebut sebagai respons normal terhadap kecemasan.[6]

Menurut pendapat di atas dapat disimpulkan kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi sehingga bisa mengganggu kinerja individu, kehidupan keluarga dan gangguan social. Untuk mencegah hal tersebut terjadi perlu dilakukan layanan bimbingan konseling, salah satunya dengan menggunakan konseling kelompok dimana menurut Maharani konseling kelompok memang memiliki beberapa tujuan diantaranya adalah individu dapat mengembangkan interaksi social, individu dapat menghadapi dan dapat menyelesaikan masalahnya.[7]

Layanan konseling kelompok menurut Hallen merupakan layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui

[6]Capernito. 2001. Kecemasan atau Anxietas.(Online), (http://mitrariset. Blogspot.Com/2008/11/kecewa atau Anxietas.Diakses 07 Oktober 2020).

[7]Nurlela, Universitas PGRI Palembang, Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang,

dinamika kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok.[8]

Secara umum konseling kelompok bertujuan supaya berkembangnya kemampuan sosialisasi, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Selanjutnya tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada konseling kelompok terfokus membahas masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus:

a. Terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam berkomunikasi atau bersosialisasi.
b. Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya dampak pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain anggota layanan konseling kelompok. Melalui dinamika kelompok yang intensif, mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab.

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada tanggal 8 Oktober 2020 di Jorong Panta terlihat warga belum mampu dalam menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan yang terjadi selama pandemi dan sikap protektif

[8]Hallen, *Quantum Teachaling Bimbingan dan Konseling*, (Cipitat: PT Ciputat Press, 2005), hal.82

yang berlebihan seperti melarang orang yang disayangi keluar rumah dan tidak boleh berinteraksi dengan tetangga-tetangganya[9].

Kemudian untuk memperkuat hasil observasi, dilakukan wawancara dengan salah seorang masyarakat yaitu ibu R pada tanggal 8 Oktober 2020 di Jorong Panta diperoleh keterangan bahwa saat pandemi ini ia memiliki rasa cemas utuk memulai berbicara dengan orang lain karena khawatir tertular virus corona karena ia sering mendengar dalam siaran televisi bahwasannya orang yang tertular virus tersebut kebanyakan meninggal dunia apalagi dikampung kami ini sudah ada 2 orang yang terinveksi virus covid 19.[10]

Selanjutnya hasil wawancara saya dengan salah seorang masyarakat yaitu ibu Y pada tanggal 8 Oktober 2020 ia menyatakan bahwa ia merasa susah tidur karena perasaan cemas, mengingat pendapatan usaha yang mereka jalani selama ini merosot yang biasanya warungnya ramai dikunjungi oleh pembeli sekarang sudah jarang pembeli karena mereka takut untuk keluar rumah.[11]

Selanjutnya hasil wawancara saya dengan salah seorang masyarakat yaitu ibu N pada tanggal 11 Januari 2021 yang merupakan salah seorang guru disalah satu sekolah di Matur beliau menyatakan bahwa ia sering merasa pusing dan sakit kepala karena cemas dan perasaan takut karena mengingat sekarang ibuk N sudah mulai memasuki sekolah tatap muka dan beliau kalau berangkat ke sekolah

[9]Observasi Awal di jorong Panta pada tanggal 08 Oktober 2020

[10]Wawancara Dengan masyarakat di Jorong Panta Tanggal 08 Oktober 2020

[11]Wawancara Dengan Masyarakat di Jorong Panta tanggal 08 Oktober 2020.

selalu menaiki angkutan umum yang memungkinkan memiliki resiko yang lebih besar akan tertular virus corona.[12]

Berdasarkan fenomena di atas maka masalah kecemasan berlebihan akibat covid 19 sangat perlu untuk dientaskan terutama untuk kaum ibu-ibu karena kaum perempuan yang memiliki tingkat kecemasan tinggi dan dapat menyebabkan kehidupan efektif sehari-hari masyarakat terganggu dan mereka menjalani kehidupan dengan tidak nyaman. Penjelasan di atas menggugah penulis untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan selama pandemi dengan mengetahui hal tersebut nantinya akan membantu masyarakat menjalani kehidupan seperti biasanya.

Berdasarkan uraian tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan masyarakat akibat wabah covid 19.

B. Identifikasi Masalah

1. Terindikasi bahwa masyarakat cemas untuk memulai berbicara dengan orang lain karena takut akan tertular virus covid 19.
2. Terindikasi bahwa masyarakat cemas untuk keluar rumah dan berinteraksi dengan masyarakat lainnya karena takut akan tertular virus covid 19.
3. Terindikasi bahwa masyarakat merasa susah tidur karena cemas terhadap perekonomian saat wabah sekarang dan tertular virus covid 19.

[12]Wawancara Dengan Masyarakat di Jorong Panta tanggal 1 Januari 2021.

4. Teridentifikasi bahwa masyarakat mengalami pusing dan sakit kepala karena cemas akan tertular virus covid 19.
5. Terindikasi bahwa masyarakat belum pernah melakukan bimbingan dan konseling untuk menurunkan rasa cemas mereka.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka perlu dibatasi masalahnya.Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kesimpang siuran pembahasan.Dalam penelitian ini batasan masalahnya yaitu "pengaruh konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan akan tertular virus covid 19", Terutama untuk kaum ibu-ibu yang memiliki tingkat kecemasan tinggi.

D. Rumusan Masalah

Relevan dengan batasan masalah di atas, rumusan masalah dalam kajian ini dapat diformulasikan yaitu, adakah pengaruh konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan masyarakat akan tertular wabah covid 19 ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yakni mengetahui apakah layanan konseling kelompok berpengaruh untuk mengurangi kecemasan masyarakat terhadap wabah covid 19.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis
    a) Agar masyarakat mengetahui cara mencegah tertular covid 19.

b) Sebagai masukan bagi masyarakat agat tidak memiliki rasa cemas yang berlebihan terhadap wabah yang dihadapi saat sekarang ini .

c) Menambah wawasan penulis mengenai penyelenggaraan bimbingan dan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan.

2. Praktis

a) Sebagai salah satu persyaratan akademis guna menyelesaikan studi strata 1 (S1) di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bukittinggi.

b) Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi dasar dalam meningkatkan profesionalitas dalam pemberian layanan.

G. Penjelasan Judul

Untuk menghindari kesalah pahaman tentang istilah yang terdapat dalam judul proposal ini, maka peneliti akan menjelaskan istilah dalam judul ini sebagai berikut:

Pengaruh :Pengaruh adalah sesuatu yang dapat membawa perubahan pada diri seseorang untuk menuju arah yang lebih positif .[13]

Konseling Kelompok : Menurut Mamat Supriatna konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi

[13]Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia Jakarta: Balai Pustaka, 1996, hal 747

yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.[14]

Kecemasan Tertular Virus Covid 19 : Perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu yang memngalami takut akan tertular virus covid 19 merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi.

Dari penjelasan judul di atas, maka maksud dari judul proposal ini secara keseluruhan adalah pengaruh layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan akibat wabah covid 19. Pengadaan layanan konseling kelompok sangat diperlukan sebagai salah satu penunjang tercapainya kegiatan yang dilakukan, agar masyarakat bisa kembali melakukan aktifitas mereka dulu seperti

[14]Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi DasarPengemkjbangan Profesi Konselor*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011), hal.105

sediakala tampa memiliki rasa takut dan cemas seperti saat sekarang ini karena mereka sudah dibekali dengan pengetahuan dan wawasan yang luas terkait bagaimana cara mencegah penularan covid 19 tersebut.

H. SISTEMATIKA PENULISAN

BAB I merupakan pendahuluan, latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan, manfaat, penjelasan judul, sistematika penulisan.

BAB II Landasan teori, yang terdiri dari teori, pengertian, tujuan, penelitian yang relevan, kerangka konseptual dan hipotesis.

BAB III metode penelitian yang merupakan penjelasan mengenai metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yang meliputi: jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data dan teknik pengolahan data.

BAB IV hasil penelitian yang merupakan hasil dari penelitian di lapangan.

BAB V kesimpulan yang merupakan ringkasan dari keseluruhan penelitian, yang berisi saran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah layanan konseling yang diberikan kepada sejumlah peserta didik atau konseli dalam suasana kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling belajar dari pengalaman para anggotanya sehingga peserta didik atau konseli dapat mengatasi masalah.[15]Isi layanan konseling kelompok membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Secara bergiliran anggota kelompok mengemukakan masalah pribadinya secara bebas, selanjutnya dipilih mana yang akan dibahas dan dientaskan terlebih dahulu dan seterusnya. Jadi konseling kelompok adalah layanan yang diberikan kepada sejumlah peserta didik dimana nantinya akan membahas masalah pribadi yang dialami anggota kelompok.

Pengertian layanan konseling kelompok menurut beberapa ahli sangat beragam, di antaranya adalah menurut Hallen mengatakan bahwa layanan konseling kelompok adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik (klien) memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah yang dialami melalui dinamika

[1]Tohirin, Bimbingan dan Konseling di Sekolah Madrasah (Pekan Baru :PT Raja Grafindo, 2007) hal 22

kelompok, masalah yang dibahas itu adalah masasah pribadi yang dialami masing-masing anggota kelompok.[16]

Layanan konseling kelompok menurut Latipun merupakan bentuk konseling yang membantu beberapa klien normal yang diarahkan mencapai fungsi kesadaran secara efektif. Konseling kelompok biasanya dilakukan untuk jangka waktu pendek atau menegah.[17]

Layanan konseling kelompok menurut Gazda (dalam Ngurah Adhiputra) merupakam suatu sistem layanan bantuan yang amat baik untuk membantu pengembangan kemampuan pribadi, pencegahan dan menangani konflik-konflik antar pribadi atau pemecahan masalah.[18]

Sedangkan menurut Mamat Supriatna konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang terpusat pada pemikiran dan perilaku yang sadar dan melibatkan fungsi-fungsi terapi seperti sifat permisif orientasi pada kenyataan, katarsis, saling mempercayai, saling memperlakukan dengan mesra, saling pengertian, saling menerima, dan saling mendukung.[19]

---

[2]Hallen, *Quantum Teaching Bimbingan dan Konseling,….,* hal.82

[3]Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2014), hal.198

[18]Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok*, (Yogyakarta: Media Akademi, 2015), hal. 24

[19]Mamat Supriatna, *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi Orientasi Dasar Pengembangan Profesi Konselor*, (Jakarta: Rajawali Press, 2011), hal.105

Fungsi utama konseling yang didukung oleh layanan koseling kelompok adalah fungsi pengentasan. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan.Seperti dalam konseling perorangan, setiap anggota kelompok dapat menampilkan masalah yang dirasakannya.Masalah-masalah tersebut dilayani melalui pembahasan yang intensif oleh seluruh anggota kelompok, masalah demi masalah satu persatu, tanpa kecuali, sehingga semua masalah terbicarakan.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian dari layanan konseling kelompok adalah upaya bantuan kepada peserta didik dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya melalui dinamika kelompok, dan dimana nantinya anggota kelompok akan menceritakan masalah pribadi yang dialaminya sehingga anggota kelompok lainnya bias memberikan masukan terhadap masalah yang dialami.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Pada dasarnya tujuan layanan konseling kelompok adalah memfasilitasi peserta didik atau konseli melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan mengatasi situasi kehidupan, membuat keputusan yang bermakna bagi dirinya dan berkomitmen untuk mewujudkan

keputusan dengan penuh tanggung jawab dalam kehidupannya dengan memanfaatkan kekuatan (situasi) kelompok, jadi konseling kelompok adalah memfasilitasi.

Menurut Prayitno tujuan dari konseling kelompok antara lain yaitu:

a. Mampu berbicara dimuka orang banyak.
b. Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan dan lain sebagainya kepada orang banyak.
c. Belajar menghargai pendapat orang lain.
d. Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
e. Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
f. Dapat bertenggang rasa.
g. Menjadi akrab satu sama lainnya.
h. Dapat saling membantu memecahkan masalah pibadi yang dikemukakan dalam kelompok.[20]

Menurut Prayitno tujuan dari pelaksanaan layanan dan konseling kelompok ada 2, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

a. Tujuan Umum

Tujuan umum layanan konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta

[20]Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profiil,* (Padang:UNP, 1995), hal.178

layanan.Pada kenyaataannya sering terjadi gangguan komunikasi maupun dalam bersosialisasi yang dipengaruhi oleh perasaan, wawasan yang sempit dan sikap yang tidak objektif.

b. Tujuan khusus

Konseling kelompok terfokus pada pembahasan masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan. Melalui layanan kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus:

1) Terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam berkomunikasi atau bersosialisasi.
2) Terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dandiperolehnya dampak pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain anggota layanan konseling kelompok.[21]

Menurut Edi Kurnanto tujuan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri konseli yang dapat ditinjau dalam kepercayaan diri lahir dan batin yang diimplementasikan kedalam tujuh ciri yaitu, cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri, sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki, memiliki tujuan hidup yang jelas, berfikir positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimanan hasilnya,

[21]Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung* (Padang: FIP UNP, 2012), hal.150.

dapat berkomunikasi dengan orang lain, memiliki ketegasan, penampilan diri yang baik, dan memiliki pengendalian perasaan.[22]

Menurut Prayitno secara khusus, oleh karena fokus layanan konseling kelompok adalah masalah pribadi individu peserta layanan, maka layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut, maka peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu: pertama, terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dan bersosialisasi dan berkomunikasi. Kedua, terpecahnya masalah individu yang bersangkutan dan diperolahnya dampak pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain yang menjadi peserta layanan.

Sedangkan menurut Sukardi tujuan dari konseling kelompok antaralain:

a. Melatih anggota kelompok berani berbicara dengan orang banyak.
b. Melatih anggota kelompok dapat bertenggang rasa terhadap teman sebaya.
c. Dapat mengembangkan bakat dan minat masing-masing anggota kelompok.
d. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok.

Dari beberapa pendapat di atas mengenai tujuan layanan konseling kelompok, maka dapat disimpulkan yaitu dapat meningkatkan kepercayaan diri, melatih kemampuan siswa dalam berkomunikasi, bersosialisasi dengan orang banyak, melatih siswa dalam bertenggang rasa terhadap teman sebaya,

[22]Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal. 12

menghargai dan menerima pendapat orang lain, serta mengentaskan permasalahan pribadi yang ada dalam kelompok.

3. Komponen layanan Konseling Kelompok

Komponen dalam layanan konseling kelompok terdiri atas 3, yaitu suasana kelompok, pemimpin kelompok serta anggota kelompok. Ketiga komponen tersebuat dijabarkan sebagai berikut:

a. Suasana Kelompok

Menurut Prayitno suasana kelompok adalah saling hubungannya antar anggota kelompok dan pemimpin kelompok. Jika dalam kelompok itu yang ada hanyalah hubungan antar anggota dan pemimpin saja, sedangkan hubungan antar anggota sama sekali tidak terasa, maka dinamika kelompok akan lenyap. Dalam saling hubungan yang dinamis antar anggota kelompok, masing-masing anggota itu berkepentingan untuk bergulat dengan suasana antar hubungan itu sendiri, khususnya suasana perasaan yang tumbuh didalam kelompok itu.

Suasana perasaan itu meliputi baik rasa diterima atau ditolak, rasa cinta dan benci, rasa berani dan takut, dan sebagainya kesemuanya itu menyangkut sikap, reaksi dan tanggapan para anggota yang berdasarkan keterlibatan dalam saling hubungan mereka dalam kelompok Ada dua

macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok menurut Namora Lumongga Lubis yaitu antara lain[23]:

1) Sifat Terbuka.

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan.Contoh: sebuah kelompok telah terdiri dari lima orang anggota, kemudian minggu berikutnya ada dua orang klien yang akhirnya dimasukkan konselor kedalam anggota kelompok, karena dianggap memiliki homogenitas dengan kelompok yang telah terbentuk. Walaupun bersifat terbuka, akan tetapi yang perlu ditetapkan oleh konselor sebelumnya, misalnya 12 orang. Maka setelah anggota kelompok berjumlah 12 orang, konselor tidak akan menambah anggota lagi. Efek samping dari sifat terbuka adalah anggota kelompok akan kesulitan membentuk kohensivitas dengan sesama anggota.

2) Sifat Tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk tergabung dalam kelompok yang telah terbentuk. Contoh: sebuah kelompok terdiri dari empat orang maka sampai proses konseling kelompok berakhir, jumlah ini tidak akan bertambah. Keuntungan dari sifat tertutup ini adalah memudahkan

[23]Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik,* ....,hal.211-212

anggota kelompok untuk membentuk dan memelihara kohensivitas.Akan tetapi, efek sampingnya adalah apabila ada anggota kelompok yang keluar karena alasan pribadi, sistem keanggotaan tidak dapat menerima masuknya anggota baru sehingga harus melanjutkan konseling dengan sisa anggota yang ada.

3) Pemimpin Kelompok

Menurut Prayitno pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik konseling profesional, dan konselor yang memiliki keterampilan khusus menyelenggarakan konseling kelompok.Dalam konseling kelompok tugas pemimpin kelompok adalah memimpin kelompok yang bernuansa layanan konseling melalui "bahasa" konseling untuk mencapai tujuan-tujuan konseling.Secara khusus, pemimpin kelompok diwajibkan menghidupkan dinamika kelompok diantara semua peserta seintensif mungkin yang mengarah kepada pencapaian tujuan-tujuan umum dan khusus konseling kelompok.

Di dalam setiap kelompok peranan pemimpin kelompok amatlah penting dan menentukan.Peranan pemimpin ini disesuaikan dengan sifat dan tujuan kelompok. Meskipun peranan itu bisa berbeda-beda, namun jelaslah bahwa setiap pemimpin kelompok, khususnya dalam layanan konseling kelompok (dalam hal ini guru pembimbing) harus menguasai dan mengembangkan kemampuan (keterampilan) dan sikap yang

memadai untuk terselenggaranya proses kegiatan kelompok secara efektif.

Keterampilan dan sikap ini meliputi kehendak dan usaha mengenal dan mempelajari dinamika kelompok, kesediaan menerima orang lain, kehendak untuk dapat didekati dan membantu tumbuhnya saling hubungan antar anggota kelompok, kesediaan menerima berbagai pandangan dan sikap yang berbeda dan lain sebagainya. Sehubungan dengan keterampilan dan sikap yang menyangkut hal-hal tersebut diatas, peranan pemimpin kelompok menurut Prayitno dipat dijabarkan sebagai berikut:

a) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok.
b) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana perasaan yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok.
c) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus ke arah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan.
d) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok.

e) Lebih jaul lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur "lalul lintas" kegiatan kelompok pemegang aturan permainan.

f) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok ini dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul didalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.[24]

Sedangkan dalam mengarahkan suasana kelompok melalui dinamika kelompok, pemimpin kelompok berperan dalam:

a) Pembentukan kelompok dari sekumpulan atau calon peserta sendiri atas 8-10 orang, sehingga terpenuhinya syarat-syarat kelompok yang mampu secara aktif mengembangkan dinamika kelompok yaitu:

b) Terjadi hubungan antara anggota kelompok, menuju keakraban diantara mereka dan terjadinya suasana yang hangat dalam kelompok tersebut.

c) Tumbuhnya tujuan bersama diantara anggota kelompok dalam suasana kebersamaan, dengan suasana seperti itu anggota kelompok dapat menentukan tujuan dari terentaskan masalah anggota yang berkaitan dengan penyesuaian diri.

d) Berkembangnya itikad dan tujuan bersama untuk mencapai tujuan kelompok, anggota kelompok bersama-sama memiliki keinginan

[24]Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profiil,....,*hal.35-36.

dalam mengentaskan permasalahan yang berkaitan dengan topik yang dibahas.

e) Terbinanya kemandirian pada diri setiap anggota kelompok, sehingga mereka masing-masing mampu berbicara dan tidak menjadi yes-man.

f) Terbinanya kemandirian kelompok, sehingga kelompok ini berusaha dan mampu tampil beda dari kelompok lain, dimana adanya perbedaan antara kelompok yang satu dengan kelompok yang lainnya dengan kreativitas yang ditampilkan dalam kelompok

g) Penstrukturan, yaitu membahas bersama anggota kelompok apa, mengapa, dan bagaimana layanan konseling kelompok dilaksanakan.

h) Pentahapan kegiatan kelompok.

i) Penilaian segera (laiseg) hasil layanan bimbingan dan konseling kelompok

j) Tindak lanjut layanan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disumpulkan bahwa peran dari pemimpin kelompok itu dimulai dari prosespembentukan kelompok, penstrukturan, pentahapan kegiatan kelompok, penilaian hasil layanan konseling kelompok sampai pada tindak lanjut layanan.

4) Anggota Kelompok

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam proses kehidupan kelompok. Tanpa anggota tidaklah mungkin ada kelompok.Kegiatan ataupun kehidupan kelompok itu sebagian besar

didasarkan atas peranan para anggotanya.Tidak semua kumpulan orang atau individu dapat dijadikan anggota konseling kelompok.Untuk terselenggaranya konseling kelompok seorang konselor perlu membentuk kumpulan individu menjadi sebuah kelompok yang memiliki persyaratan sebagaimana tersebut diatas.Besarnya kelompok (jumlah anggota kelompok) dan homogenitas atau heterogenitas anggota kelompok dapat mempengaruhi kinerja kelompok.

5) Besarnya Kelompok

Kelompok yang terlalu kecil, misalnya 2-3 orang akan mengurangi efektifitas konseling kelompok. Kedalaman dan variasi pembahasan menjadi terbatas, karena sumbernya memang terbatas serta dampak layanan juga terbatas.Sebaliknya, kelompok yang terlalu besar juga kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif, kesempatan berbicara, dan memberikan atau menerima sentuhan dalam kelompok kurang, pada hal sentuhan dengan frekuensi tingga itulah individu memperoleh manfaat langsung dalam layanan bimbingan dan konseling kelompok. Kekurang efektifan kelompok akan terasa jika jumlah anggota kelompok melebihi 10 orang.

6) Homogenitas atau Heterogenitas Kelompok

Layanan konseling kelompok memerlukan anggota kelompok yang dapat menjadi sumber-sumber bervariasi untuk membahas suatu topik

atau memecahan masalah tertentu.Dalam hal ini anggota kelompok yang homogen kurang efektif dalam konseling kelompok. Sebaliknya, anggota kelompok yang heterogen akan menjadi sumber yang lebih kaya untuk pencapaian tujuan layanan. Peranan anggota kelompok menurut Prayitnyo antara lain:

a) Aktifitas mandiri

Peran anggota kelompok dalam layanan konseling kelompok dari, oleh dan untuk para anggota kelompok itu sendiri sertadari strategi BMB3 berbentuk mendengar, memahami dan merespon dengan tepat dan positif, berfikir dan berpendapat, menganalis, mengkritisi dan argumentasi, merasa berempati dan bersikap, berpartisipasi dalam kegiatan bersama serta bertanggung jawab dalam penerapan peran sebagai anggota kelompok dan pribadi yang mandiri.

b) Aktifitas Mandiri

Anggota kelompok diorientasikan pada kehidupan bersama dalam kelompok dan diwujudkan melalui pembinaan keakraban dan keterlibatan secara emosional antar anggota kelompok, kepatuhan terhadap aturan kegiatan dalam kelompok, komunikasi jelas dan lugas dengan lembut dan bertatakrama, saling memahami, memberi

kesempatan dan membantu serta kesadaran bersama untuk menyukseskan kegiatan kelompok.[25]

Dari beberapa pendapat diatas mengenai komponen layanan konseling kelompok maka dapat disimpulkan yaitu terdiri dari adanya suasana kelompok, pemimpin kelompok dan anggota kelompok. Ketiga hal ini menjadi sangatlah penting ada dalam kegiatan kelompok, kelompok tidak akan berjalan dengan lancar tanpa adanya pemimpin kelompok yang nantinya mengarahkan bagaimana dari proses kegiatan kelompok, tidak ada anggota kelompok maka tidak akan ada kelompok dimana anggota kelompok orang-orang yang terlibat dalam kegiatan kelompok, suasana kelompok dibina sedemikian rupa agar kegiatan kelompok menjadi menyenangkan. Jika tidak ada ketiga komponen ini maka konseling kelompok tidak akan dapat terlaksanan dengan optimal. Suasana kelompok harus terjalin dengan saling adanya hubungan antar anggota kelompok dengan baik, hangat dan membangun dinamika kelompok.Pemimpin kelompok sebagai memandu kelompok yang tentu juga harus terlatih sebagai seorang konselor professional yang memiliki berbagai kahlian atau keterampilan dan sikap dalam memimpin kelompok. Anggota kelompok menjadi yang utama dalam kegiatan konseling kelompok, tanpa anggota tidak akan ada kelompok, kegiatan tidak akan ada dan peran anggota kelompok sangat penting dalam kegiatan konseling kelompok.

[25]Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung,……*hal.161-162

4. Materi-materi Layanan Konseling Kelompok

Isi layanan konseling kelompok membahas masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok. Keuntungan konseling kelompok menurut Jacobs Harvill dan Masson (dalam Ngurah Adhiputra) adalah sebagai berikut:

a. Perasaan membagi keadaan bersama.
b. Rasa memiliki.
c. Kesempatan untuk berpraktek dengan orang lain.
d. Kesempatan untuk menerima berbagai umpan balik
e. Belajar seolah-olah mengalami berdasarkan kepedulian orang lain.
f. Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup.
g. Dorongan teman guan memelihara komitmen.[26]

Menurut Prayitno materi layanan konseling kelompok dapat mencakup hal-hal sebagai berikut :

a. Pemahaman dan pengembangan sikap, kebiasaan, bakat, minat dan penyalurannya.
b. Pemahaman kelemahan diri dan penanggulangannya, pengenalan kekuatan diri dan perkembangannya.
c. Perencanaan dan aktualisasi diri.
d. Mengembangkan hubungan dengan pergroup, baik di sekolah maupun di luar sekolah.

[26]Ngurah Adhiputra, *Konseling Kelompok*,….., hal. 27

e. Pemantapan dalam mengambil keputusan dalam rangka perwujudan diri.[27]

Dari pendapat di atas mengenai materi layanan konseling kelompok dapat di simpulkan materi dalam layanan konseling kelompok mencakup Perkiraan untuk menghadapi kenyataan hidup, mengembangkan hubungan dengan pergroup, baik di sekolah maupun di luar sekolah, perencanaan dan aktualisasi diri dan Perasaan membagi keadaan bersama.

5. Azas Bimbingan dan Konseling Kelompok

Penyelenggaraan bimbingan dan konseling azas – azas atau ketentuan yang harus diterapkan dalam penyeleggaraan pelayanan itu, apabila azas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat diharapkan proses pelayanan mengarah pada pencapaian yang diharapkan, sebaliknya apabila salah satu azas tersebut tidak dijalankan maka akan berlawana dengan tujuan bimbingan dan konseling. Azas-azas yang terdapat dalam layanan bimbingan dan konseling diantaranya yaitu :[28]

a. Azas Kerahasiaan

Azas kerahasiaan yaitu ketentuan layanan bimbingan dan konseling berupa sikap konselor yang dapat dipercaya, artinya bisa menyimpan kerahasiaan masalah yang dihadapi peserta didik (konseli) dengan

[27]Winkel dan Sri Hastuti, 2008.Bimbingan dan Kelompok. Jakarta: Rineka Cipta

[28]Priyatno dan Amti, Erman. 2003. Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta:PT Rineka Cipta, hlm 115

baik.Asas ini penting diterapkan karena berbagai macam masalah belum tentu perlu untuk diketahui oleh umum, atau pihak yang tidak berkepentingan dalam penanganan masalah.Asas kerahasiaan ini merupakan asas kunci dalam usaha pelayanan bimbingan dan konseling, dan harus benar-benar dilaksanakan dengan penuh tanggungjawab oleh konselor atau guru pembimbing. Hal tersebut perlu diperhatikan dengan seksama, karena bagi peserta didik yang bermasalah dan sedang membutuhkan bantuan dalam menyelesaikan masalahnya tentu akan sangat memerlukan bantuan dari orang yang tepat dan dapat dipercaya.

b. Azas kesukarelaan

Azas kesukarelaan yaitu ketentuan dalam proses mencapai keberhasilan pelayanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik, atas dasar sukarela. Kesukarelaan itu harus ada pada diri peserta didik maupun guru pembimbing.Artinya, peserta didik secara sukarela tanpa adanya perasaan terpaksa, mau menyampaikan masalah yang dihadapinya dengan terbuka.Dalam hal ini guru pembimbing berkewajiban membina dan mengembangkan kesukarelaan tersebut.Selain itu guru pembimbing juga hendaknya dapat memberikan bantuan dengan sukarela, tanpa adanya keterpaksaan.

c. Azas keterbukaan

Azas keterbukaan yaitu keterbukaan antara guru pembimbing dengan peserta didik dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling. Asas ini sangat

diperlukan, karena akan lebih mempermudah pencapaian tujuan bimbingan dan konseling. Asas ini menghendaki agar peserta didik yang menjadi sasaran layanan bersifat terbuka dan tidak berpura-pura, baik di dalam memberikan keterangan tentang dirinya sendiri maupun dalam menerima berbagai informasi dan materi dari luar yang berguna bagi pengembangan dirinya.Dalam hal ini, guru pembimbing mengembangkan keterbukaan murid.Keterbukaan ini amat terkait pada terselenggaranya asas kerahasiaan dan adanya kesukarelaan pada murid yang menjadi sasaran layanan.Agar murid dapat terbuka, guru pembimbing juga terlebih dahulu harus bersikap terbuka dan tidak berpura-pura dalam hal menjawab pertanyaan atau saat diminta pendapat oleh peserta didik.

d. Azas Kenormatifan

Asas kenormatifan, adalah asas yang menghendaki agar segenap layanan bimbingan dan konseling didasarkan pada nilai dan norma yang ada. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling tidak boleh bertentangan dengan nilai dan norma, yaitu nilai dan norma agama, hukum dan peraturan, adat istiadat, ilmu pengetahuan, serta kebiasaan yang berlaku dalam lingkungan atau masyarakat. Layanan bimbingan dan konseling tidak dapat dipertanggungjawabkan apabila isi dan pelaksanaanya tidak berdasarkan nilai dan norma yang dimaksudkan tersebut. Lebih jauh, layanan bimbingan dan konseling justru harus dapat

meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memahami, menghayati dan mengamalkan nilai dan norma yang berlaku.

e. Azas kemandirian

Azas kemandirian yaitu asas yang menunjuk pada tujuan umum bimbingan dan konseling, yakni: peserta didik sebagai sasaran layanan bimbingan dan konseling diharapkan menjadi individu-individu yang mandiri. Kemandirian ini dapat dicapai dengan cara-cara mengenal dan menerima diri sendiri atau lingkungannya, mampu mengambil keputusan yang mengarahkan diri ke hal yang positif, serta mewujudkan kepribadian diri yang baik.Oleh karena itu, guru pembimbing hendaknya mampu mengarahkan segenap layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakannya bagi perkembangan kemandirian peserta didik.

f. Azas Kekinian

Azas Kekinian adalah asas yang menghendaki agar guru pembimbing mengetahui tentang apa permasalahan yang dialami peserta didik dalam kondisinya sekarang. Layanan yang berkenaan dengan masa depan atau kondisi masa lampau pun dilihat dampak atau kaitannya dengan kondisi yang ada, dan hal apa saja yang diperbuatnya sekarang. Asas ini juga sangat mendukung salah satu fungsi dari layanan bimbingan dan konseling yaitu fungsi pencegahan. Dimana dalam fungsi pencegahan perlu untuk mengetahui tentang hal-hal apa yang harus dilakukan sekarang, sehingga kemungkinan yang kurang baik di masa mendatang dapat dihindari.

Dapat disimpulkan dalam melaksanakan layanan konseling kelompok ada beberapa azas yang harus dilaksanakandiantaranya azas kerahasiaan, kesukarelaan, keterbukaan ,kenormatifan, kemandirian dan kekinian agar proses konseling dapat berjalan dengan lancar dan jika salah satu layanan tidak terlaksana maka akan berlawanan dengan tujuan konseling kelompok.

6. Tahapan- Tahapan Konseling Kelompok

Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

a. Tahapan Awal Kelompok

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnyatahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta.Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akanmemunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awalkelompok adalah: Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, Berdoa,Menjelaskan pengertian konseling kelompok, Menjelaskan tujuan konseling kelompok,Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, Menjelaskan asas-asas konselingkelompok dan Melaksanakan perkenalan dilanjutkan rangkaian nama.[29]

[29]Winkel. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Gramedia Widia Sarana Indonesia, 2008),hlm. 30-36.

b. Tahap Peralihan

Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakterisik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi.Langkah-langkah pada tahap peralihan: Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, Tanya jawab tentangkesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, Mengenali suasana apabila anggota secarakeseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok.Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:

1) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masingsecara bergantian.
2) Memillih atau menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
3) Membahas masalah terpilih secara tuntas.
4) Selingan.

5) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahappengakhiran adalah:

1) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
2) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapaimasing-masing.
3) Membahas kegiatan lanjutan.
4) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
5) Ucapan terima kasih
6) Berdoa
7) Perpisahan

7. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok terdapat beberapa teknik untuk mendukung jalannya konseling kelompok, diantaranya**:**

a) Teknik Umum

Teknik umum yaitu teknik-teknik yang digunakan dalam penyelenggaraanlayanan konseling kelompok mengacu pada berkembangnya dinamika kelompok yang diakui oleh seluruh

anggotakelompok untuk mencapai tujuan layanan. Adapun teknik-teknik secara garis besar meliputiKomunikasi multi arah secara efektif dan terbuka, Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi, Dorongan minimal untuk memantapkan respon aktivitas kelompok, Penjelasan, pendalaman,pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan, Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku yang dikehendaki.

b) Teknik permainan kelompok

Dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana(media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut, Sederhana, Menggembirakan,Menimbulkan rasa santai, Meningkatkan keakraban.[30]

c) Modeling

Modeling yaitu suatu strategi di mana konselor menyediakan demonstrasi tentang tingkah laku yang menjadi tujuan.Teknik ini dilaksanakan dengan mengamati dan menghadirkan model secara langsung saat konseling kelompok untuk mencapaitujuan, sehingga kecakapan-

[30]Tohirin, Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi), (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007), hlm. 182

kecakapan pribadi atau sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati atau mencontoh tingkah laku model-model yang ada.

d) Bermain Peran, merupakan suatu teknik konseling melalui pengembanganimajinasi dan penghayatan anggota kelompok. Pengembangan imajinasi dan penghayatan dilakukan dengan memerankannya sebagai tokoh hidup atau bendamati yang disesuaikan dengan kejadian dalam kehidupan sebenarnya.

e) Menggunakan humor, dapat digunakan sebagai selingan saat konseling kelompokyang mendorong suasana yang segar dan relaks agar tidak menimbulkan ketegangan.

f) *Home work assigments*, teknik yang dilaksanakan dalam bentuk tugas-tugas rumahdapat melatih, membiasakan diri, dan menginternalisasikan sistem nilai tertentu yang menuntut pola tingkah laku yang diharapkan.[31]

8. Dinamika Kelompok

Dinamika kelompok adalah suatu kelompok yang teratur dari dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis secara jelas antara anggota satu dengan anggota yang lainnya. Dengan kata lain, antara anggota kelompok mempunyai hubungan psikologis yang berlangsung dalam situasi yang dialami secara bersama-sama.[32]Selain itu dinamika kelompok dapat juga

[31]M.Edi Kurnanto, Konseling Kelompok, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 73

[32]Slamet Santosa, *Dinamika Kelompok,* (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), hal. 5

diartikan yaitu, suasana kelompok yang hidup, tumbuh dan berkembang yang ditandai oleh semangat bekerjasama antar anggota kelompok untuk mencapai tujuan kelompok.[33]

Pendapat lainnya menyebutkan bahwa dinamika kelompok adalah suatu penyelidikan tentang hubungan sebab akibat didalam kelompok, suatu penyelidikan tentang saling hubungan antar anggota didalam kelompok, bagaimana kelompok terbentuk dan bagaimana suatu kelompok bereaksi terhadap kelompok lain.[34]

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dinamika kelompok adalah suatu kelompok yang terdiri dari dua individu atau lebih yang mempunyai hubungan psikologis dan penyelidikan tentang bagaimana hubungan sebab akibat didalam kelompok.

9. Operasionalisasi Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok hendaklah diselenggarakan secara tertip dan teratur dalam perencanaan dan pelaksanaannya.

a. Perencanaan

Konseling kelompok mulai dari membentuk kelompok, mengidentifikasi dan meyakinkan klien tentang perlunya masalah dibahas kedalam layanan KKP, menetapkan klien dalam kelompok, menyusun

[33]Prayitno, *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok Dasar dan Profiil,….,* hal. 235

[34]Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolahal dan Madrasahal (Berbasis Integrasi),…,*hal. 169-178.

jadwal kegiatan, menetapkan prosedur layanan, menetapkan fasilitas layanan, menyiapkan kelengkapan administrasi.

b. Pengorganisasian

Konseling kelompok dilakukan dengan cara mengkomunikasikan rencana layanan KKp, lalu mengorganisasikan kegiatan layanan dan KKp.

c. Pelaksanaan

Menyelenggarakan layanan KKp melalui tahap-tahap pelaksanaan:

1) Pembentukan
2) Peralihan
3) Kegiatan
4) Penyimpulan
5) Penutupan

d. Penilaian

Penilaiannya terdiri dari penilaian laiseg (penilaian segera), laijapeng (penilaian jangka pendek), laijapang (penilaian jangka panjang), hasil dan proses layanan bimbingan perlu dinilai. Pada tahap pengakhiran untuk setiap sesi dilakukan tinjauan terhadap kualitas kegiatan kelompok dan hasil-hasilnya melalui pengungkapan kesan-kesan peserta dalam bentuk refleksi BMB3.Kondisi AKURS menjadi fokus penilain hasil-hasil konseling kelompok.Penilaian dapat dilakukan secara lisan (melalui pengungkapan verbal) atau tulisan (dengan menggunakan format tertentu).

e. Tindak Lanjut dan Laporan

Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut layanan konseling kelompok, mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak terkait, melaksanakan rencana tindak lanjut layanan konseling kelompok, menyusun laporan layanan konseling kelompok serta membuat LAPELPROG untuk layanan konseling kelompok, menyampaikan laporan kepada pihak terkait, mendokumentasikan laporan layanan.[35]

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa operasional dalam pelaksanaan koseling kelompok harus direncanakan sedemikian rupa, harus jelas apa saja yang akan dilakukan, direncanakan secara tertip dan teratur. Mulai dari perencanaan, pengorganisasian konseling kelompok, pelaksanaan, penilaian dan tindak lanjut serta pelaporan.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Cemas (*anxiety*) atau kecemasan dalam kamus umum bahasa indonesia diartikan dengan "tidak tentram dihati" bisa jadi karena takut, khawatir dan hati merasa sangat gelisah serta kecemasan bisa berupa perihal cemas yang diungkapkan tidak beralasan.[36]Kecemasan merupakan suatu keadaan yang membuat hati merasa gelisah dan tidak tentram.Kecemasan ialah suatu keadaan

[35]Prayitno, *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung,……*hal.194-196

[36]WJS.Poerwodarminto.*Kamus Umum Bahasa Indonesia*. (Jakarta : Balai Pustaka. 2011) hal 1036

atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.[37]

Kecemasan suatu gangguan emosional yang mempengaruhi Orang-Orang dan remaja, dewasa maupun anak-anak. Teorikus belajar menyatakan bahwa munculnya kecemasan menyeluruh dapat menyentuh tema-tema yang luas, seperti ketakutan akan penolakan atau kegagalan yang dibawa pada berbagai situasi. Ketakutan terhadap penolakan atau kegagalan yang tidak kuat dapat digenelerasikan pada hampir seluruh area interaksi sosial dan prestasi. Faktor genetis dapat pula memegang peranan dalam kecemasan akan perpisahan dan gangguan kecemasan lain.[38]Kecemasan terjadi karena berbagai situasi seperti ketakutan dan kegagalan.

Menurut Chaplin dalam EJournal Psikologi menyatakan bahwa kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai rasa yang datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Sedangkan menurut Sigmund Freud, kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuatannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang bahaya yang sedang

[37]Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2012), hal 84

[38] Jeffrey s Navid, dkk, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta : Erlangga, 2003), hal 163

mendekat.[39]Maksudnya kecemasan yaitu suatu keadaan yang membuat perasaan tidak senang disertai dengan sensasi fisik.

Menurut Hurlock dalam *Indonesian psychological journal* kecemasan digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas, tidak pasti terhadap suatu peristiwa yang akan datang. Kecemasan muncul ketika menghadapi atau berfikir terhadap suatu peristiwa yang akan datang dimana masih merupakan bayangan yang belum pasti. Pada umumnya para ahli membedakan antara ketakutan dan kecemasan.Ketakutan merupakan respon terhadap bahaya dari luar yang sifatnya nyata, sedangkan pada kecemasan bahaya itu sifatnya kabur, misalnya berupa ancaman, hambatan serta perasaan tertekan yang muncul dalam kesadaran.Sedangkan menurut Buclew kecemasan terbagi menjadi dua tingkatan yaitutingkat psikologis dan fisiologis.[40]

Kecemasan adalah sebagai keadaan takut yang mempengaruhi area fungsional. Kecemasan memiliki tiga komponen dasar yaitu:

a. Keadaan subjektif yang berkaitan dengan ketegangan, ketakutan, dan perasaan tidak mampu untuk mengatasi *(coping)*.

[39]Sri Wahyuni.*eJournal Psikologi*.Volume 2.Nomor 1. 2014: 50-64

[40]Triontoro Safaria, Nofrans Eka Saputra. *Manajemen emosi,* (Jakarta:PT Bumi Aksara.2009), hal 49

b. Respon tingkah laku seperti menghindar dari situasi yang menimbulkan ketakutan, terganggunya fungsi bicara, motorik, dan kerja pada tugas-tugas kognitif yang kompleks.
c. Respon fisiologis yang meliputi ketegangan otot, peningkatan detak jantung, tekanan darah, dan kecepatan pernafasan, mulut menjadi kering, mual, diare, dan pusing.[41]

Kecemasan bersumber dari hal-hal yang diantaranya adalah, pergaulan, kesehatan, Orang-Orang, kehamilan, menuju usia tua, kegoncangan rumah tangga, pekerjaan, kenaikan pangkat, kesulitan keuangan, problem-problem dan ujian-ujian.

Jadikecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman, nyata ataupun khayalan.Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidak pastian dimasa mendatang.Kecemasan juga bisa berkembang menjadi suatu gangguan jika menimbulkan ketakutan yang hebat dan menetap pada individu tersebut. Kecemasan dapat dikatakan juga sebagai perasaan yang dialami seseorang ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan akan terjadi.[42]

[41]Rini Hildayati, dkk, *Penanganan Orang Berkelainan, (Orang dengan Kebutuhan Khusus)*, (Tanggerang Selatan: Universitas Terbuka, 2014), hal 42

[42]Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (Jakarta: Kencana Penada Media Group, 2009), hal 14

2. Proses Terjadinya Kecemasan

Secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan yang kita alami adalah suatu keadaan yang selalu berkaitan dengan pikiran. Beberapa ahli mengemukakan proses terjadinya kecemasan, yaitu:

a. Burns, emosi ataupun rasa cemas yang dirasakan disebabkan oleh adanya dialog internal dalam pikiran individu yang mengalami kecemasan atapun perasaan cemas.

b. Blackburn dan Davidson, mengemukakan proses terjadinya kecemasan yaitu secara teoritis kecemasan diawali oleh pertemuan individu dengan stimulus yang berupa situasi yang berpengaruh dalam membentuk kecemasan (situasi mengancam), yang secara langaung atau tidak langsung hasil pengamatan atau pengalaman tersebut diolah melalui proses kognitif dengan menggunakan *skemata* (pengetahuan yang telah dimiliki individu terhadap situasi tersebut yang sebenarnya mengancam atau tidak mengancam dan pengetahuan tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan dirinya dan situasi tersebut). Setiap pengetahuan tersebut dapat terbentuk dari keyakinan pendapat orang lain, maupun pendapat individu sendiri serta dunia luar. Pengetahuan (*skemata)* tersebut, tentunya akan mempengaruhi individu untuk dapat membuat penilaian sehingga respons yang akan ditimbulkan tergantung seberapa baik penilaian individu tersebut dapat mengendalikan dirinya. Apabila pengetahuan subjek terhadap

situasi yang mengancam tersebut tidak memadai, tentunya individu tersebut akan mengalami kecemasan.[43]

3. Bentuk-Bentuk Kecemasan

Menurut Spilberger, kecemasan ada dua bentuk, sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu *trait,* yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibanding dengan individu lain. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.[44]

Freud mengemukakan tiga macam kecemasan yaitu:

a) Kecemasan realistis, yaitu takut akan bahaya yang datang dari luar, cemas atau takut jenis ini bersumber dari *ego.*
b) Kecemasan Neurotis, yaitu kecemasan yang bersumber dari *id*, kalau insting tidak dapat dikendalikan sehingga menyebabkan orang berbuat sesuatu yang dapat dihukum.

[43]Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bwargaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*,....hal 50

[44]Triantoro Safarai & Nofrans Eka Sahputra, *Manajemen Emosi,* h 53-54

c) Kecemasan moral yang bersumber pada sumber *ego,* kecemasan ini dinamakan juga kecemasan kata hati. Kecemasan ini disebabkan oleh pertentangan moral yang sudah baik dengan perbuatan-perbuatan yang mungkin menentang norma-norma moral itu.[45]

Berdasarkan macam-macam kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa macam kecemasan yaitu kecemasan sebagai suatu *trait,* yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak bahaya, kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), kecemasan realistis, kecemasan neurotis, kecemasan moral.

4. Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Menurut Townsend menyebutkan ada 4 tingkat kecemasan yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketengangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas, manifestasi yang muncul pada tingkat ini seperti kelelahan, irritable, lapangan persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar dan tingkah laku sesuai situasi.

[45]Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek,* (Bandung:Alfabeta, 2014),h. 42-59

a. Kecemasan sedang

Kecemasan ini memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengenyampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian selektif. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung, dan pernafasan meningkat, ketengang otot meningkat, berbicara cepat, mudah tersinggung, marah dan menangis.

b. Kecemasan berat

Kecemasan pada tingkat ini sangat mengurangi lahan persepsi seseorang.Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeliuh, pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur, sering buang air, diare, palpitasi, dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi.

c. Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan terror karena mengalami kehilangan kendali. Tanda-tanda atau gejala yang terjadi seperti susah bernafas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan waham.[46]

[46]Elvita Putri Anda.*Hubungan Kecemasan dengan Kepercayaan Diri siswa Dalam menghadpi Ujian(*Skripsi: IAIN Bukittinggi, 2015) hal 26

5. Aspek – Aspek Kecemasan

Gail W. Stuart mengelompokkan kecemasan *(anxiety)* dalam respon perilaku, kognitif danafektif, diantaranya:

a. Respon Perilaku diantaranya, gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi dan sangat waspada.
b. Respon Kognitif diantaranya, perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, preokupasi, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, kilas balik dan mimpi buruk.
c. Respon Afektif diantaranya, mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan,waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah dan malu.[47]

Kemudian Shah membagi kecemasan menjadi tiga aspek diantaranya yaitu:

a. Aspek fisik, seperti pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.

[47]Gail W. Stuart. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi Komara Yudha. Jakarta: EGC.

b. Aspek emosional, seperti timbulnya rasa panik dan rasa takut.

c. Aspek mental atau kognitif, timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidak teraturan dalam berpikir dan bingung.[48]

Berdasarkan macam-macam aspek kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwasannya aspek kecemasan tersebut terdiri dari aspek prilaku, aspek mental, aspek emosial, aspek afektif dan aspek fisik.

6. Jenis – Jenis Kecemasan

Menurut Spilberger menjelaskan kecemasan dalam dua bentuk diantaranya yaitu:

a. *Trait anxiety*

Trait anxiety, yaitu adanya rasa khawatir dan terancam yang menghinggapi diri seseorang terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.Kecemasan ini disebabkan oleh kepribadian individu yang memang memiliki potensi cemas dibandingkan dengan individu yang lainnya.

b. *State anxiety*

State anxiety, merupakan kondisi emosional dan keadaan sementara pada diri individu dengan adanya perasaan tegang dan khawatir yang dirasakan secara sadar serta *bersifat* subjektif.[49]

[48]M. Nur Ghufron & Rini Risnawita, S. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar- Ruzz Media.

Sedangkan menurut Freud membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu :

a. Kecemasan neurosis

Kecemasan neurosis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui.Perasaan itu berada pada ego, tetapi muncul dari dorongan id.Kecemasan neurosis bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, namun ketakutan terhadap hukuman yang mungkin terjadi jika suatu insting dipuaskan.

b. Kecemasan moral

Kecemasan ini berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini dapat muncul karena kegagalan bersikap konsisten dengan apa yang mereka yakini benar secara moral. Kecemasan moral merupakan rasa takut terhadap suara hati. Kecemasan moral juga memiliki dasar dalam realitas, di masa lampau sang pribadi pernah mendapat hukuman karena melanggar norma moral dan dapat dihukum kembali.

c. Kecemasan realistic

Kecemasan realistik merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri. Kecemasan realistik merupakan rasa takut akan adanya bahaya-bahaya nyata yang berasal dari dunia luar.

---

[49]Dona Fitri Annisa & Ifdil.Jurnal Konselor, ISSN: Print 1412-9760, Volume 5, No 2, Juni 2016, Konsep Kecemasan *(Anxiety)* pada Lanjut Usia (Lansia), diakses 13 Januari 2021, Pukul 08.00

Berdasarkan jenis–jenis kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwasannya jenis kecemasan tersebut terdiri dari kecemasan moral, *trait anxiety*, kecemasan *neurosis* dan kecemasan moral.

7. Ciri – Ciri dan Gejala Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental.Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental, lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah.Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Kholil Lur Rochman, mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidak beranian terhadap hal-hal yang tidak jelas.

b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan *exited* (heboh) yang memuncak, sangat *irritable*, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar).
d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.
e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.[50]

Menurut Jeffrey S. Nevid, dkk ada beberapa ciri-ciri kecemasan, di antaranya yaitu:

a. Ciri-ciri fisik dari kecemasan, diantaranya kegelisahan, kegugupan, tangan atau anggota tubuh yang bergetar atau gemetar, sensasi dari pita ketat yang mengikat di sekitar dahi, kekencangan pada pori-pori kulit perut atau dada, banyak berkeringat, telapak tangan yang berkeringat, pening atau pingsan, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, bernafas pendek, jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang, suara yang bergetar, jari-jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin, pusing, merasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan merasa tersekat, leher atau punggung terasa kaku, sensasi seperti tercekik

[50]Ahmad Syarkawi.Jurnal Konselor,Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian diakses 13 Januari 2021, Pukul 08.00

atau tertahan, tangan yang dingin dan lembab, terdapat gangguan sakit perut atau mual, panas dingin, sering buang air kecil, wajah terasa memerah, diare dan merasa sensitif atau "mudah marah".

b. Ciri-ciri *behavioral* dari kecemasan, diantaranya, perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, dan perilaku terguncang.

c. Ciri-ciri *kognitif* dari kecemasan, diantaranya khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak lagi bisa dikendalikan, berpikir bahwa semuanya terasa sangat membingungkan tanpa bisa diatasi, khawatir terhadap hal-hal yang sepele, berpikir tentang hal mengganggu yang sama secara berulang-ulang, berpikir bahwa harus bisa kabur dari keramaian, kalau tidak pasti akan pingsan, pikiran terasa bercampur aduk atau kebingungan, tidak mampu menghilangkan pikiran-pikiran terganggu, berpikir akan segera mati, meskipun dokter tidak

menemukan sesuatu yang salah secara medis, khawatir akan ditinggal sendirian, dan sulit berkonsentrasi atau memfokuskan pikiran.[51]

Dadang Hawari mengemukakan gejala kecemasan diantaranya yaitu:

a. Cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang
b. Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir)
c. Kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)
d. Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain
e. Tidak mudah mengalah, suka ngotot
f. Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah
g. Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik), khawatir berlebihan terhadap penyakit.
h. Mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah yang kecil (dramatisasi).
i. Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu
j. Bila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang
k. Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris.[52]

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan gejala yang menyebabkan kecemasan yaitu khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu

[51]Jeffrey S. Nevid, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1.*Jakarta: Erlangga.

[52]Dona Fitri Annisa & Ifdil.Jurnal Konselor,ISSN: Print 1412-9760,Volume 5, No 2, Juni 2016,Konsep Kecemasan *(Anxiety)* pada Lanjut Usia (Lansia),diakses 13 Januari 2021, Pukul 08.00

akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi ketubuhan, sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang normalnya hanya sedikit atau tidak mendapat perhatian.

8. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantunga pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan menurut Savitri Ramaiah ada beberapa faktor yang menunujukkan reaksi kecemasan, di antaranya yaitu[53] :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama

[53]Ahmad Syarkawi.Jurnal Konselor,Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian diakses 13 Januari 2021, Pukul 08.00

jika dirinya menekan rasa marah atau frustasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit.Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan.Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor kecemasan disebabkan oleh lingkungan, sebab-sebab fisik dan emosi yang ditekan.

Zakiah Daradjat mengemukakan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu[54] :

a. Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya. Kecemasan ini lebih dekat dengan rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran
b. Cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Kecemasan ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan mental, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.

[54]Ahmad Syarkawi.Jurnal Konselor,Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian diakses 13 Januari 2021, Pukul 08.00

c. Kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan ini disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya. Kecemasan hadir karena adanya suatu emosi yang berlebihan. Selain itu, keduanya mampu hadir karena lingkungan yang menyertainya, baik lingkungan keluarga, sekolah, maupun penyebabnya.

Jadi dapat disimpulkan beberapa penyebab dari kecemasan yaitu Rasa cemas yang timbul akibat melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani, kecemasan yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk

C. Implementasi Konseling Kelompok untuk Mereduksi Kecemasan

Penyebaran wabah virus corona yang sangat cepat, melebihi kemampuan ilmuwan menciptakan vaksin dan obat yang efektif, memang mengkhawatirkan. Tak heran jika banyak orang mengalami kecemasan. Dalam sebuah survei yang dilakukan Asosiasi Psikiatri Amerika (APA) terhadap lebih dari 1000 orang dewasa di Amerika serikat, ditemukan bahwa 48 persen responden merasa cemas mereka akan tertular virus corona. Sekitar 40 persen mengkhawatirkan mereka akan sakit berat atau meninggal akibat Covid-19, dan 62 persen mencemaskan keluarga atau orang tercintanya tertular. Lebih dari sepertiga responen (36 persen) mengatakan pandemi Covid-19 berdampak

serius pada kesehatan mental emreka, dan 59 persen menjawab efeknya cukup berat pada kehidupan sehari-hari. Kecemasan terbesar para responden terkait pandemi ini adalah pengaruh pada keuangan, makanan, obat dan kebutuhan lainnya.

Secara umum konseling kelompok bertujuan supaya berkembangnya kemampuan sosialisasi,khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Selanjutnya tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada konseling kelompok terfokus membahas masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan sala satunya tentang kecemasan. kecemasan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi sehingga bisa mengganggu kinerja individu, kehidupan keluarga, dan gangguan social. Untuk mencegah hal tersebut terjadi perlu dilakukan layanan bimbingan konseling, salah satunya dengan menggunakan layanan konseling kelompok dimana menurut Corey bahwasan tujuan dari konseling kelompok tersebut salah satunya untuk memberdayakan proses kelompok untuk memfasilitasi modifikasi prilaku dalam hal ini adalah kecemasan.[55]

[55]Nurlela, Universitas PGRI Palembang, Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang,

Melalui layanan kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu , terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam berkomunikasi atau bersosialisasi, terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya dampak pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain anggota layanan konseling kelompok. Melalui dinamika kelompok yang intensif, mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab.

D. Penelitian Relevan

Skripsi Asmidar Sitorus yang berjudul " penerapan Konseling Behavior Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa Di MAN 1 Medan. [56]Penerapan konseling behavior kognitif dilaksanakan melalui konseling kelompok dan konseling perorangan.Jenis kecemasan belajar siswa yaitu masalah keterbatasan waktu belajar, kurangnya kemampuan siswa mengeluarkan pendapat, seringnya terlambat masuk sekolah, adanya keletihan dan kejenuhan yang dialami siswa dalam belajar akibat terlalu banyaknya tugas- tugas pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru.

[56]Asmidar Sitorus yang berjudul " penerapan Konseling Behavior Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa Di MAN 1 Medan

Jurnal Konseling Andi Matappa Volume 1 Nomor 1 Februari 2017 Hal 39-45 yang berjudul " Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa" [57]hasil penelitian menunjukan bahwa Jenis- Jenis Kecemasanyang dialami siswa yang diteliti bersifat psikologis pusing, gelisah, dan tidak bisa tidur. faktor- faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan siswa, adalah prestasi belajar yang tidak sesuai dengan harapan. guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan akademik pada siswa, belum menggunakan pendekatan yang jelas dalam menangani siswa. pendekatan pelayanan konseling belum efektif, baik menurut pandangan siswa maupun guru BK itu sendiri.

Skripsi Arif Santoso yang berjudul " Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester melalui Layanan Konten Pada Siswa Kelas 7 SMP 4 BAE Kudus"[58] hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan siswa dalam mengahadapi ujian semester sebelum mendapatkan layanan yaitu pra siklus hanya 3 siswa (9,38%) yang cukup, kurang 22 siswa (68,8%) dan sangat kurang 7 siswa (21,9%), setelah diberikan layanan pada siklus I terdapat 21 siswa sudah baik. Pada siklus II didapatkan 6 siswa (18,75%) cukup, 19 siswa (59,38%) baik dan 7 siswa (21,9%) sangat baik.

[57]Andi Matappa Volume 1 Nomor 1 Februari 2017 Hal 39-45 yang berjudul " Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa"

[58]Arif Santoso yang berjudul " Upaya Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian Semester melalui Layanan Konten Pada Siswa Kelas 7 SMP 4 BAE Kudus"

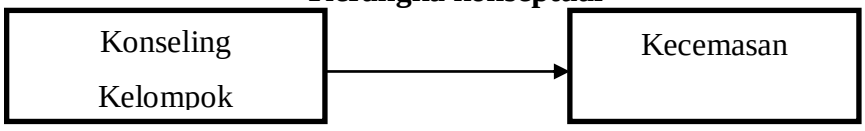
Dari berbagai sumber skripsi di atas dapat dilihat perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah dari segi teknik penelitian yang digunakan dan juga dari permasalahan yang ditemukan dengan proses yang berbeda serta indikator yang berbeda yaitu peneliti ingin melihat pengaruh konseling kelompok untu mengurangi kecemasan tertular virus covid 19.

E. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suatu bentuk kerangka berfikir yang dapat digunakan sebagai pendekatan dalam memecahkan masalah. Biasanya kerangka penelitian ini menggunakan pendekatan ilmiah dan memperlihatkan hubugan antar variabel dalam proses analisisnya.

Berdasarkan masalah dan teori serta latar belakang masalah yang telah dikemukakan. Dalam hal ini digambarkan bagaimana strategi konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan masyarakat terhadap covid 19, untuk lebih jelasnya akan dikemukakan kerangka berfikir dalam penelitian ini yang digambarkan sebagai berikut.

Gambar 2.1
Kerangka konseptual



Bagan alur kerja dari penelitian eksperimen ini adalah menunjukkan bahwa penelitian eksperimen ini merupakan kegiatan yang terencana secara sistematis.Dari populasi yang telah di tetapkan, ditentukan masyarakat yang menjadi kelompok eksperimen melihat gambar *pretest* layanan konseling

kelompok yang dilakukan masyarakat bagi kelompok eksperimen. Kemudian dilakukan perlakuan terhadap kelompok eksperimen tersebut, setelah itu dilaksanakan layanan konseling kelompok dan dapat dilihat pengaruh dari perlakuan yang diberikan untuk mengurangi kecemasan masyarakat , yang dilakukan dan dilihat hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* bagi kelompok eksperimen setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok oleh masyarakat.

F. Hipotesis

Hipotesis ini berisi jawaban sementara dari penulis terkait dengan penelitian yang dilakukan.Konseling kelompok merupakan suatu hubungan antara konselor dengan beberapa klien yang penuh perasaan penerimaan, kepercayaan, dan rasa aman agar klien belajar menghadapi, mengekspresikan, dan menguasai perasaan-perasaan,serta pemikiran-pemikiran yang mengganggunya dan merupakan suatu masalah bagi klien. Kecemasan yang dialami klien merupakan suatu bentuk pemikiran-pemikiran klien yang mengganggu dan menjadi suatu permasalahan bagi klien itu sendiri.Oleh karena itu layanan konseling kelompok sangat cocok digunakan untuk mengatasi permasalahan kecemasan.[59]Berdasarkan variabel yang ada dalam penelitian ini, maka hipotesis yang dapat diajukan yaitu konseling kelompok dapat mereduksi kecemasan terhadap covid 19

[59]Daroji .Jurnal Pendidikan,ISSN: Print0852-0976,Vol. 27, No. 2, Desember 2015: 184,konseling Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Dalam Memasuki Dunia Kerja,diakses 27 Januari 2021, Pukul 16.00

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan pada bagian sebelumnya, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Pre-Experimental Design,* desain ini belum merupakaan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random.[60]

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka penelitian ini menggunakan model *One Group Pretest Posttest Design*. Menurut A. Muri Yusuf rancangan penelitian ini terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol) dengan melihat perbedaan *pretest* dan *posttest* sebagai hasil dari perlakuan.

Rancangan *One Group Pretest Posttest Design* terdiri dari satu kelompok (tidak ada kelompok kontrol), sedangkan proses penelitiannya dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu :

1. Pertama : Melaksanakan *pretest* untuk mengukur kondisi awal responden sebelum diberikan perlakuan.

[1]Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung: Alfabeta, 2016), hal: 109

2. Kedua : Memberikan perlakuan (X).
3. Ketiga : Melakukan *posttest* untuk mengetahui keadaan variabel terikat sesudah diberikan perlakuan.[61]

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh perlakuan yang diberikan terhadap variabel dependen (terikat). Dari membentuk kelompok eksperimen, selanjutnya kelompok tersebut diberikan perlakukan berupa layanan konseling kelompok. Setelah itu pada tahap akhir akan dilakukan pengukuran untuk mengetahui seberapa perubahan kecemasan yang dimiliki masyarakat pada kelompok eksperimen.

B. Lokasi Penelitian

Penulis menetapkan lokasi penelitian ini di Jorong Panta Kecamatan Matur Kabupaten Agam. Adapun alasan penulis memilih lokasi penelitian ini karena pada lokasi inilah penulis menemukan banyak gejala-gejala yang dimiliki masyarakat yang mengarah ke kecemasan. Jika dilihat dari segi pengentasan masalah melalui layanan konseling kelompok, diketahui bahwasanya belum dilakukannya layanan konseling kelompok. Oleh karena itu, penulis ingin mengangkat judul tentang "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Untuk mereduksi Kecemasan Masyarakat Terhadap Covid 19".

[61]A. Muri Yusuf. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.* (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2014), hal: 181

C. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam rancangan ini digunakan satu kelompok subjek.[62] Di dalam model ini hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.[63] Rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3. 1
Rancangan penelitian *One Group Prestest-Posttest Design*

Pretest	Treatment	Posttest
T_1	X	T_2

Keterangan:

T_1: *Pre test* (kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan)

X: *Treatment* (perlakuan)

T_2: *Post test* (kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan)

Dampak dari perlakuan sendiri ditentukan dengan cara membandingkan skor hasil pre-test dan post-test, rancangan ini melakukan pengukuran sebanyak dua kali yakni sebelum dan sesudah perlakuan. Data yang terkumpul merupakan nilai pertama (*pre-test*) dan nilai tes kedua merupakan *post-test*, lalu kedua hasil tes dibandingkan dan dilihat perbedaannya, apakah terdapat

[62]A. Muri Yusuf. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.* (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2014), hal: 181

[63]Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. (Bandung: Alfabeta, 2016), hal: 110

perbedaan tes awal dan tes akhir yang kemudian dilihat lagi apakah terdapat peningkatan hasil *pre-test* sebelum perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.[64]

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup dan sebagainya, sehingga objek-objek ini dapat menjadi sumber data dalam suatu penelitian.[65]Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang takut akan tertular covid 19 terutama kaum ibuk –ibuk.

Tabel 3.2
Populasi Penelitian

Jenis kelamin	Jumlah
Anak perempuan dan ibuk-ibuk	465 orang
Anak Laki-laki dan bapak-bapak	471 orang
Jumlah keseluruhan	936 orang

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel yang dipilih haruslah dapat mewakili dan menggambarkan keseluruhan karakteristik dari populasi. Sampel digunakan dalam penelitian karena ukuran populasi sangat banyak bahkan tidak terbatas sehingga membutuhkan

[64]Sumadi Suryabrata. *Metode Penelitian.* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), hal: 102.

[65]Burhan Bungin. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Jakarta: Kencana, 2014), hal: 109

banyak biaya dan membutuhkan waktu yang lama.[66] Cara menentukan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *non random sampling* dengan menggunakan teknik sampling bertujuan (*purposive sampling*). Teknik ini adalah teknik yang digunakan oleh peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya.[67]Sampel yang diambil dalam penelitian ini benar-benar *representatif* (mewakili) dari sebagian populasi, sampel yang di ambil yaitu masyarakat yang memiliki tingkat kecemasan tinggi yaitu kaum ibu-ibu, pengambilan sampel ini dilakukan atas rekomendasi dari bapak jorong, beliau mengatakan bahwa 15 orang ibu rumah tangga tersebut yang paling banyak mengalami kecemasan ditandai dengan misalnya ibuk-ibuk tersebut melarang anak-anaknya untuk keluar rumah, kurang berinteraksi.

Table 3.3
Sampel penelitian

Jenis kelamin	Umur	Pekerjaan	Jumlah
Perempuan	35-40 tahun	Ibu rumah tangga	15 orang

Dalam penelitian ini penulis mengambil masyarakat jorong panta karena pada lokasi inilah penulis menemukan banyak gejala-gejala yang dimiliki masyarakat yang mengarah ke kecemasan.

[66]Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*). (Bandung: Alfabeta, 2016), hal: 81

[67]Suharsimi Arikunto. *Manajemen Penelitian.* (Jakarta. Rineka Cipta, 2013), hal: 97

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah *prosedure* yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan, data tunggal (datum) adalah bahan keterangan tentang suatu objek penelitian yang diperoleh dilokasi penelitian. Definisi data sebenarnya mirip dengan definisi informasi, hanya saja informasi lebih ditonjolkan segi pelayanannya, sedangkan data lebih menonjolkan aspek materi.[68]

Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan penelitian, untuk mengumpulkan data dari sampel penelitian dilakukan dengan metode tertentu sesuai dengan tujuannya. Adapun metode yang digunakan adalah skala sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket yaitu suatu rangkaian pertanyaan yang berhubungan dengan topik tertentu diberikan kepada sekelompok individu dengan maksud untuk memperoleh data. Jenis angket yang digunakan pada penelitian ini yaitu

[68]Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. (Jakarta: Jakarta Putra Grafika, 2006)Cet.2, hal: 129.

angkettertutup dimana alternatif jawaban sudah ditentukan terlebih dahulu, responden hanya memilih dari alternatif jawaban yang telah disediakan.[69]

F. Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian yang digunakan penulis yaitu skala, dimana skala sendiri diartikan sebagai suatu ukuran-ukuran berjenjang yang digunakan untuk kesetujuan dan ketidak setujuan seseorang terhadap suatu objek yang dimana jenjangnya tersusun ke atas. Skala yang digunakan yaitu skala *likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap suatu penelitian, yang dimaksud dengan ialah: pengaruh atau penolakan, penilaian, suka atau tidak suka, kepositifan atau kenegatifan terhadap suatu objek. Biasanya sikap dalam skala *likert* diekspresikan mulai dari yang paling negatif, netral sampai yang paling positif.[70] Skala ini mencantumkan lima alternatif jawaban, yaitu: sangat setuju (SS), setuju (S), kurang setuju (KS), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS). Berikut tabel pemberian skor pada masing-masing alternatif jawaban.

Tabel 3.4
Skor dalam skala *likert*

-	Alternatif Jawaban	+
1	SL	**5**
2	SR	**4**
3	KD	**3**
4	JR	**2**
5	TP	**1**

[69]A. Muri Yusuf. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan.* (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2014), hal: 199, 202.

[70]Jonathan Sarwono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal: 96.

Langkah-langkah dalam menyusun instrumen adalah sebagai berikut:

a. Menyusun kisi-kisi instrumen setiap variabel. Kisi-kisinya adalah rangkuman rancangan penyususn butir-butir instrumen sesuai dengan dimensi variabel yang akan diukur.
b. Mengkaji ulang butir-butir instrumen butir –butir yang telah disusun dikaji ulang supaya mutunya lebih baik. Kaji ulang ini mula-mula dilakukan oleh peneliti sendiri, setelah diberikan kepada beberapa orang yang merupakan ahli dalam bidang yang berkaitan atau *Exspert Judgement* untuk dikaji ulang. Melakukan validasi konstruk terhadap instrumen mengenai kecemasan .
c. Penyebaran instrumen. Apabila telah selesai perbaikan maka instrumen telah siap untuk disebarkan.

G. Pengujian Instrumen

a) Validitas Instrumen

Validitas merupakan suatu keadaan yang menggambarkan bagaimana tingkat suatu instrument bersangkutan mampu mengukur apa yang akan diukur, validitas juga dapat mengukur suatu derajat yang menyatakan suatu tes dan mengukur apa yang seharusnya diukur dan suatu tes dikatakan valid apabila tes tersebut secara tepat, benar dan sahih dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Makin tinggi validitas suatu instrumen, makin baik instrumen itu untuk digunakan, tetapi perlu diingat bahwa validitas alat ukur

itu tidaklah dapat dilepaskan dari kelompok yang dikenai instrumen itu karena berlakunya validitas tersebut hanya terbatas pada kelompok itu atau kelompok lain yang kondisinya hampir sama dengan kelompok tersebut. Oleh karena itu suatu alat ukur yang valid untuk kelompok belum tentu valid untuk kelompok lain, validitasyang dipakai dalam penelitian ini ialah validitas konstruk (*Construct Validity*), dimana konstruk merupakan konsep atau rekaan yang disusun menurut pandangan seseorang, seperti: ketelitian, intelegensi, kreativitas dan sebagainya.

Instrumen mempunyai validitas yang tinggi dalam kreativitas kalau instrumen itu dapat membedakan orang yang rendah atau dapat membedakan individu yang satu dan yang lain dalam kreativitas. Dengan kata lain sebagai validitas yang berkaitan dengan tingkatan dimana skala mencerminkan dan berperan sebagai konsep yang sedang diukur, dan dua aspek pokok dalam validitas konstruk ialah secara alamiah bersifat teoritis dan statistik.

Dari beberapa kutipan di atas, dikatakan bahwa validitas konstruk lebih menekankan pada seberapa jauh instrumen yang disusun itu terkait secara teoritis mengukur konsep yang telah disusun oleh peneliti atau seberapa jauhkah konstruk atau trait psikologis itu diwakili secara nyata dalam instrumen.Untuk menguji validitas konstruk, dapat digunakan penapat dari ahli (*experts judgement*) yaitu ahli (pakar keilmuan) dan ahli bahasa. Dalam melakukan validasi ini, penulis meminta bantuan kepada tiga orang dosen IAIN Bukittinggi yaitu Bapak Muhiddinur Kamal, M.Pd, Bapak Dodi

Pasila Putra, M.Pd dan Bapak Arjoni, M.Pd dengan hasil dapat digunakan tanpa revisi, dapat digunakan dengan sedikit revisi dan dapat digunakan dengan revisi sedang sebagaimana terdapat pada lampiran angket. Setelah validasi konstruk dengan tiga orang dosen selanjutnya dilakukan validasi empiris dengan melakukan uji coba instrument kepada 45 orang ibu rumah tangga dibagikan secara acak.

Table 3.5

Table Uji Validasi Empiris

Variabel	Jumlah item uji coba	Jumlah item valid	Jumlah item tidak valid
Kecemasan	75	40	35

*****Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran

Berdasarkan tabel diatas diketahui variable kecemasan melalui konseling kelompok terdapat item valid dan tidak valid. Dari 75 item yang diuji cobakan terdapat 40 item yang valid dan 35 item tidak valid.Dari 40 item yang valid ini semuanya telah mewakili indicator dari variabel kecemasan.Untuk lebih jelasnya berkenaan dengan hasil validasi empiris dapat dilihat pada lampiran.

b) Pengujian Reliabilitas

Reliabilitas merupakan konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Menurut Wright-stone bahwa reliabilitas sebagai suatu

perkiraan tingkatan pertama dengan tensi atau kestabilan antara pengukuran ulangan dan pengukuran pertama dengan menggunakan instrumen yang sama.

Pengujian reliabilitas menggunakan teknik *alpha cronbach's* dengan bantuan SPSS 22, dimana teknik ini digunakan untuk menentukan apakah suatu instrument penelitian reliabel atau tidak dan bila jawaban responden berbentuk skala.[71]

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	40

Dari tabel *reability statistic* di atas dapat dijelaskan bahwa *cronbach's alpha* sebesar 0,894 yaitu nilai reabiliti angket.*N of items* sebesar 40 merupakan banyak butir item yang di input dan dianalisa.Untuk menentukan apakah angket penelitian *reliable* atau tidak, dilakukan perbandingan antara nilai *reliable* yang diperoleh dengan standar yang ada, semakin koefisien reliabilitas mendekati 1 maka tingkat realiabilitas semakin tinggi.Secara umum koefisien yang biasa digunakan adalah 0,443. Semakin besar *cronbach's alpha* dari 0,443 maka instrument makin dapat diandalkan. Dari analisis SPSS versi 22 di atas dapat terlihat bahwa koefisien reliabilitas sebesar 0,894 > 0,443.Ini artinya bahwa instrumen

[71]Suharsimi Arikunto. *Manajemen Penelitian.* (Jakarta: Rineka Cipta,2013), hal: 180.

penelitian mempunyai tingkat reliabel yang tinggi dan hasil penelitian yang diandalkan.

H. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

1. Tahap persiapan

a. Menentukan tempat penelitian, dan tempat tersebut di nagari Jorong Panta
b. Menentukan jadwal akan dilaksanakan penelitian
c. Mengurus izin penelitian pada pihak kampus
d. Mempersiapkan instrument skala *likert y*ang akan digunakan
e. Melakukan validasi isi terhadap skala kecemasan dengan Bapak Muhiddinur Kamal, M.Pd, Bapak Dodi Pasila Putra, M.Pd dan Bapak Arjoni, M.Pd

1) Bapak Muhiddinur kamal, M.Pd

Penulisan secara teknisnya lebih diperhatikan lagi, bahasa yang digunakan juga diperbaiki sedikit.

2) Bapak Dodi Pasila Putra, M.Pd

Penulisan secara teknisnya lebih diperhatikan lagi, bahasa yang digunakan juga diperbaiki sedikit.

3) Bapak Arjoni, M.Pd

Dapat digunakan tanpa revisi.

f. Melakukan uji coba angket yang telah di validasi kepada ibu rumah tangga yang mempunyai permasalahan yang sama dengan populasi penelitian. Uji coba angket diberikan kepada 45 orang ibu rumah tangga secara acak.

g. Mengolah hasil uji coba angket penelitian dengan menggunakan program komputer SPSS versi 22 untuk mengetahui item yang valid dan tidak valid.

h. Mengkonsultasikan kepada dosen pembimbing mengenai hasil uji coba angket tersebut sehingga di dapat 40 item yang valid dan 35 item tidak valid.

2. Tahap pelaksanaan

a. Melakukan *pre-test* adalah pemberian test kepada subjek penelitian sebelum diadakannya perlakuan yaitu layanan konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan.

b. Menganalisis hasil *pre-test.*

c. Memberikan perlakuan pada subjek penelitian.

1) Jadwal pelaksanaan kegiatan eksperimen

Kegiatan eksperimen dimulai dari *pretest,* perlakuan dan *posttest* penulis laksanakan dalam 7 kali pertemuan. Berikut rincian pelaksanaan kegiatan penelitian termasuk pengukuran awal dan pengukuran akhir yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.6
Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian Eksperimen

No	Hari/ Tanggal	Materi
1	Minggu 31 Oktober 2021	Pengukuran *Pretest* Kecemasan
2	Kamis 01 November 2021	Pelaksanaan Konseling Kelompok mengenai kecemasan (masalah pribadi RR)
3	Kamis 04 November 2021	Pelaksanaan Konseling Kelompok mengenai Kecemasan(masalah pribadi NA)
4	Senin 08 November 2021	Pelaksanaan Konseling Kelompok mengenai Kecemasan(masalah pribadi MS)
5	jum'at 12November2021	Pelaksanaan Konseling Kelompok mengenai Kecemasan (masalah pribadi AI)
6	Selasa 16 November 2021	Pelaksanaan Konseling Kelompok mengenai Kecemasan (masalah pribadi FK)
7	Minggu 21 November 2021	Pengukuran *Posttest* Kecemasan

2) Penerapan perlakuan penelitian eksperimen

Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan maka dapat dijabarkan tahapan dalam penelitian sebagai berikut:

a) Pada pertemuan pertama sebelum diberikan perlakuan, diberikan angket kecemasan kepada ibu rumah tangga yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. sebanyak 15 orang. *Pretest* (TI) untuk mengukur siapa saja ibu rumah tangga yang mengalami kecemasan, kemudian mencari skor dan rata-ratanya.

b) Memberikan perlakuan (X) pada subjek penelitian yaituibu rumah tangga yang memiliki kecemasan. Ibu rumah tanggayang mendapat perlakuan tersebut berdasarkan hasil angket kecemasan yang diberikan, jika hasilnya menunjukkan ibu rumah tangga tersebut mangalami masalah kecemasan maka akan diberikan perlakuan konseling kelompok.

c) Pada pertemuan kedua penulis melaksanakan konseling kelompok membahas menganai kecemasan yang mana ibu rumah tangga sering merasa cemas untuk memulai berbicara dengan orang lain karena takut akan tertular virus covid 19 (masalah pribadi RR).

d) Pada pertemuan ketiga penulis melaksanakan konseling kelompok membahas mengenai kecemasan yang mana ibu rumah tangga tersebut sering merasa cemas untuk keluar rumah (masalah pribadi NA).

e) Pada pertemuan keempat penulis melaksanakan konseling kelompok membahas mengenai kecemasan yang mana ibu rumah tangga sering merasa kurang tidur karena cemas tentang perekonomian saat ini (masalah pribadi MS).

f) Pada pertemuan kelima penulis melaksanakan konseling kelompok membahas mengenai kecemasan yang mana ibu rumah tangga sering cemas memikirkan anak-anak yang sudah memasuki sekolah tatap muka(masalah pribadi AI).

g) Pada pertemuan keenam penulis melaksanakan konseling kelompok membahas mengenai kecemasan yang mana ibu rumah tangga sering cemas saat ada orang bertamu kerumahnya(masalah pribadi FK).

h) Pada pertemuan ketujuh penulis melaksanakan konseling kelompok membahas mengenai kecemasan yang mana ibu rumah tangga sering cemas karena takut tertular covid dikarenakan tetangganya ada yang sudah tertular(masalah pribadi AG).

d. Setelah selesai kemudian melaksanakan *post-test* pada subjek penelitian.

e. Terakhir membandingkan untuk melihat perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test.*

3. Tahap penyelesaian

a. Setelah selesai perlakuan kemudian penulis melaksanakan *posttest* pada subjek penelitian. Pada tahap ini peneliti memberikan tes akhir (*posttest*)

untuk melihat hasil konseling kelompok tentang kecemasan Setelah memperoleh data dari tes akhir, maka kemudian data diolah dengan menggunakan uji statistika yang cocok.

b. Terakhir membandingkan hasil *pretes* dan *posttest.* Tujuannya adalah untuk melihat perubahan kecemasan setelah dan sebelum diberikan perlakuan, itu semua dapat dilihat dari hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* kecemasan ibu rumah tangga dengan menggunakan SPSS versi 22.00

I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah dalam kegiatan penelitian yang sangat menentukan ketepatan dan kesahihan hasil penelitian. Perumusan masalah dan pemilihan sampel yang tepat belum tentu akan memberikan hasil yang benar, apabila peneliti memilih teknik yang tidak sesuai dengan data yang ada. Sebaliknya, teknik yang benar dengan data yang tidak valid dan reliabel akan memberikan hasil yang berlawanan atau bertentangan dengan kenyataan yang ada dilapangan.Adapun tahapan-tahapan dalam penganalisaan data yaitu:

1. *Editing* berupa pemeriksaan atau jawaban yang diberikan responden sehingga mendapatkan pedoman yang jelas tentang data tersebut.
2. *Coding* yaitu dilakukan sebelum data diolah terlebih dahulu dilakukan penskoran terhadap responden.

3. *Tally* dimana pada tahap ini dilakukan perhitungan skor sekaligus memasukkan kedalam sebuah tabel.[72]
4. Mencari Rata-rata *Pre-test dan Post-test.*

   Menentukan Mean (rata-rata) skor berdasarkan hasil pengukuran instrumen awal (T_1) dan akhir (T_2). Mencari perbedaan yang signifikan antara pengukuran *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen. Rumus yang digunakan adalah rumus mean sebagai berikut:[73]

   $$\mathbf{X}= \frac{\sum xi}{\sum ni}$$

   Keterangan :

   X = Mean (rata-rata)

   $\sum xi$ = Jumlah keseluruhan skor

   $\sum ni$ = Jumlah anggota sampel
5. Prasyarat Uji Analisis
   a. Uji Normalitas

      Pengujian ini menggunakan *Shapiro Wilk*, yaitu dengan bantuan SPSS 22.Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro Wilk*, jika nilai *significance* > 0,05 maka berdistribusi normal dan jika nilai *significance* < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Kenormalitasan data dapat juga dilihat dari normal Q-Q Plot. Uji

[72]Burhan Bungin. *Metodologi Penelitian Kuantitatif.* (Jakarta: Jakarta Putra Grafika, 2006) Cet.2, hal: 129.

[73]Suharsimi Arikunto. *Manajemen Penelitian.* (Jakarta: Rineka Cipta, 2000), hal: 231

normalitas dengan normal Q-Q Plot pada dasarnya melihat sebaran titik-titik pada diagram, semakin titik-titik mendekati garis diagonal maka dapat di simpulkan data terdistribusi normal, sebaliknya jika titik-titik menjauhi garis diagonal maka disimpulkan data berdistribusi normal.

1) Uji normalitas*Pretest*

   Berdasarkan pengolah data uji normalitas dengan menggunakan SPSS 22 dapat dilihat bahwa *significance pretest* hanya menggunakan *Shapiro Wilk* memiliki nilai (0, 075) yang berarti lebih besar dari pada *alpha* (0,05) maka nilai *pretest* berdistribusi normal.

2) Uji normalitas*Postestt*

   Berdasarkan pengolah data uji normalitas dengan menggunakan SPSS 22 dapat dilihat bahwa *significance postestt* hanya menggunakan *Shapiro Wilk* memiliki nilai (0, 305) yang berarti lebih besar dari pada *alpha* (0,05) maka nilai *postesttt* berdistribusi normal.

Tabel 4.14
Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.210	15	.075	.893	15	.075
POSTTEST	.200	15	.110	.933	15	.305

a. Lilliefors Significance Correction

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogeny atau tidak. Langkah-langkah menghitung uji homogenitas varians dengan uji F, tentukan taraf signifikan ($\propto$) untuk menguji hipotesis.

Ho: $\sigma \frac{2}{1} = \sigma \frac{2}{2}$ (varians 1 sama dengan varians 2 atau homogen).

Ho : $\sigma \frac{2}{1} \neq \sigma \frac{2}{2}$ (varians 1 tidak sama dengan varians 2 atau tidak homogen). Dengan kriteria pengujian, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ Ho diterima dan Ho di tolak jika $F_{hitung} > F_{tabel.}$[74]

Dari hasil pengolahan data menggunakan SPSS diketahui bahwa F sebesar 61,572 sehingga dapat dikatakan bahwa hasil pengolahan spss diperoleh Fhitung = 61,572 jika dibandingkan dengan nilai Ftabel = 1,96 maka Ho ditolak karena 61,572> 1,96 da Ha diterima. Dapat dilakukan juga bahwa nilai pretes dan posttest memiliki varian yang berbeda.

[74]Jonathan Sarwono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal: 96.

6. Pengujian Hipotesis

Dalam penelitian ini pengujian hipotesis pretest dan posttest data yang telah terkumpul dianalisa dengan uji statistik non parametrik menggunakan *Wilcoxon rack test* untuk menguji hipotesis pretest dan posttest eksperimen.

Wilcoxon rack test ini dipilih karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen statistik non parametrik. Sedangkan kegunaan dari *wilcoxon* ini adalah untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak.

Adapun rumus uji Wilcoxon adalah sebagai berikut:[75]

$$z = \frac{T - \left[\frac{1}{4N(N+1)}\right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}}$$

Keterangan:

N= Jumlah data

T= Jumlah rangking dari nilai selisih yang negative atau positif

Dengan membandingkan hasil Z hasil perhitungan dan Z yang tercantum pada table nilai Z, dengan terlebih dahulu menetapkan *degress of freedomnya* (df) atau derajat kebebasan (db) dengan rumus:

[75] Sudjono, *Metode Statistika*, (Bandung: Tarsito,2002),..h.96.

df=(N-1)

keterangan :

df : keterangan nilai dengan melihat tabel z

N : number of class

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka H0 diterima (dengan taraf signifikansi 5%)

Jika statistik hitung (angka z output) < statistik tabel (tabel z), maka H0 ditolak (dengan taraf signifikansi 5%).

Analisis ini menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan hasil *pretest* (pengukuran awal) sebelum diberikannya perlakuan yaitu konseling kelompok pada kelompok eksperimen, dan menjelaskan tentang ada atau tidaknya perbedaan hasil *posttest* (pengukuran akhir) setelah diberikannya perlakuan pada kelompok eksperimen. Hasilnya dicari menggunakan program SPSS 22.

Adapun teknik analisis data sebagai berikut:

Jika probabilitas Asymp.Sig < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Jika probabilitas Asymp.Sig > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak Hipotesis yang ditentukan dalam pengujian *Wilcoxonranktest*ini adalah sebagai berikut:

HI :Adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan masyarakat terutama kaum ibu rumah tangga sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok.

HO :Adalah tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan masyarakat terutama kaum ibu rumah tangga sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jorong Panta Kec Matur KabAgam.Pelaksanaan kegiatan ini yaitu berupa konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan masyarakat.Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah untuk melihat bagaimana masyarakat mereduksi kecemasan selama masa pandemic wabah covid-19.Dalam pengumpulan data, Peneliti menggunakan skala instrumen angket yang diberikan kepada sampel penelitian.Instrument tersebut peneliti sebarkan menggunakan skala likert yang terdiri dari pernyataan positif dan negative.Peneliti memberikan konseling kelompok terhadap masyarakat dalam rangka mereduksi kecemasan dalam menghadpi wabah covid-19. Proses penelitian ini dimulai pada bulan Oktober 2021 sampai dengan November 2021 rician kegiatan dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.1
Kegiatan Pelaksanaan Eksperimen

Pertemuan	Waktu Pelaksanaan	Tempat Pelaksanaan	Materi
1	Minggu 31 Oktober 2021	Ruangan	pemberian angket *pretest*
2	Kamis 01 November 2021	Ruangan	Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan membahas masalah inisial RR secara sukarela dan terbuka untuk menceritakan permasalahannya,

			Kemudiandilanjutkan dengan pemberian materi penjelasan dari konsep kecemasan.
3	Kamis 04 November 2021	Ruangan	Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan membahas masalah inisial NA secara sukarela dan terbuka untuk menceritakan permasalahannya, Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi penjelasan bentuk-bentuk kecemasan.
4	Senin 08 November 2021	Ruangan	Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan membahas masalah inisial MS secara sukarela dan terbuka untuk menceritakan permasalahannya, Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi penjelasan aspek-aspek kecemasan.
5	jum'at 12 November 2021	Ruangan	Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan membahas masalah inisial AI secara sukarela dan terbuka untuk menceritakan permasalahannya, Kemudian dilanjutkan dengan pemberian

			materi penjelasan mengenai jenis-jenis kecemasan
6	Selasa 16 November 2021	Ruangan	Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan membahas masalah inisial FK secara sukarela dan terbuka untuk menceritakan permasalahannya, Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi penjelasan ciri-ciri kecemasan
7	Minggu 21 November 2021	Ruangan	Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan membahas masalah inisial AG secara sukarela dan terbuka untuk menceritakan permasalahannya, Kemudian dilanjutkan dengan kesimpulan semua materi kecemasan yaitu konsep kecemasan, bentuk-bentuk kecemasan, aspek-aspek kecemasan, jenis-jenis kecemasan, ciri-ciri dan gejala kecemasan, dan hal-hal untuk mengurangi kecemasan. Selanjutnya diberikan angket *posttest* konseling kelompok

B. Gambaran Hasil *Pretest* dan *Postest*

1. Gambaran *Pretest*

a. Hasil *pretest* kecemasan

Pretest dilaksanakan pada tanggal 31 Oktober 2021, Jam 10.30-12.00 WIB pemberian pretest pada 15 orang ibu rumah tangga sebagai sampel penelitian yang digunakan untuk mengetahui skor kecemasan , sebelum diberikan perlakuan (*treatment*), *pretest* yang diberikan berupa instrument kecemasan.Berikut adalah gambaran hasil *prettest*.

Tabel 4.2
Hasil *Pretest* Mereduksi Kecemasan Masyarakat

NO	IDENTITAS	*PRETEST*		
		Umur	**Skor**	**Kategori**
1.	EN	45	147	Tinggi
2.	AG	37	169	Sangat Tinggi
3.	MS	35	149	Tinggi
4.	FN	45	127	Sedang
5.	PA	48	131	Sedang
6.	NA	35	146	Tinggi
7.	FK	40	124	Sedang
8.	AI	45	166	Tinggi
9.	IS	51	155	Tinggi
10.	IN	48	137	Tinggi
11.	RR	55	130	Sedang
12.	SE	45	124	Sedang
13.	LA	42	126	Sedang
14.	SA	38	119	Sedang
15.	TW	54	125	Sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa jumlah sampel sebelum diberikan perlakuan tingkat kecemasan1 ibu rumah tangga

mengalami sangat tinggi, 6 ibu rumah tangga mengalami tingkat kecemasan tinggi dan 8 orang ibu rumah tangga mengalami kecemasan sedang. Maka dapat dikatakan bahwa sebelum diberikan perlakuan oleh peneliti kecemasan masyarakat terutama kauam ibu rumah tangga termasuk kategori tinggi.Berdasarkan hasil nilai tersebut dijadikan sebagai pedoman peneliti dalam pemberian layanan konseling kelompok terhadap kecemasan masyarakat untuk melihat perbandingan nilai sebelum atau sesudah diberi perlakuan.

b. Distribusi Frekuensi Data *Pretest*

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Skor *Pretest*Kecemasan
N=15

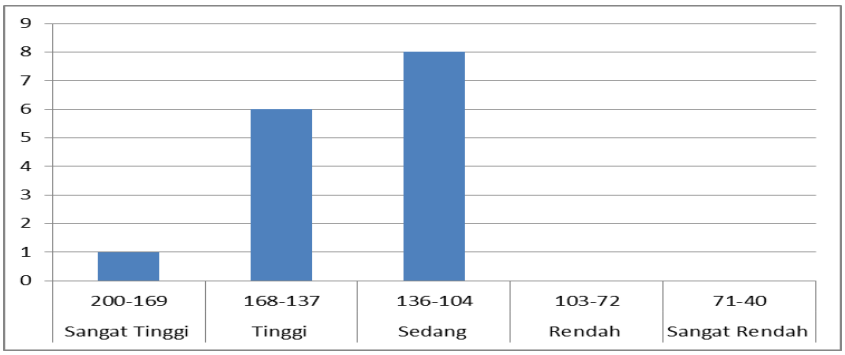
No	Interval Skor	Kategori kecemasan	F	Persentase %
1	200-169	Sangat Tinggi	1	7%
2	168-137	Tinggi	6	40%
3	136-104	Sedang	8	53%
4	103-72	Rendah	0	0%
5	71-40	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas hasil kecemasansebelum diberi perlakuan terdapat 1 orang ibu rumah tangga degankategori sangat tinggi,

6 orang ibu rumah tangga dengan ketegori tinggi dan 8 orang ibu rumah tangga dengan kategori sedang.

Grafik 4.4

Data kecemasan masyarakat Sebelum Penerapan Konseling Kelompok



Berdasarkan grafik 4.4 data kecemasan sebelum penerapan konseling kelompok di atas, dapat diketahui bahwa skor kecemasan berada pada kategori sangat tinggi, tinggi dan sedang, dimana kategori sangat tinggi yang berada pada rentang skor 200-169 dengan jumlah frekuensi 1 orang ibu rumah tangga sedangkan kategori tinggi yang berada pada rentang 168-137 dengan jumlah frekuensi 6 orang ibu rumah tangga dan kategori sedang berada pada rentang skor 136-104 dengan jumlah frekuensi 8 orang ibu rumah tangga

c. Rata-rata nilai *pretest* dapat dilihat dari tabel berikut

Tabel 4.4
Hasil *Pretest* Kecemasan

JUMLAH	
Mean	**138,333**
Standard Error	**4,1400**
Median	**131**
Mode	**124**
Standard Deviation	**16,034**
Sample Variance	**257,095**
Kurtosis	**-0,65592**
Skewness	**0,743**
Range	**50**
Minimum	**119**
Maximum	**169**
Sum	**2075**
Count	**15**
Confidence Level(95,0%)	**8,879**

Berdasarkan tabel di atashasil pengukuran awal (*pretestt*) kelompok eksperimen dengan jumlah 15 orangsetelah diberikan konseling kelompok, meannya adalah138,333 yang merupakan rata-rata kecemasan masyarakat sebelum diberi perlakuan yang tergolong pada kategori tinggi. Sedangkan nilai tertinggi yaitu 169 dan nilai terendah yaitu 119 Kategori kecemasan sebelum diberikan perlakuan dengan konseling kelompok tergolong pada kriteria sedang, tinggi dan sangat tinggi. Artinya sampel yang diberikan *pretest* sebanyak 15 orang selalu mengalami kecemasan.

2. Gambaran *Posttest*

a. Hasil *posttest* kecemasan

Pemberian *posttest* dilaksanakan pada tanggal 21 November 2021, Jam 09.15-11.45 WIB. Pemberian *posttest* itu diberikan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan skor kecemasan sebelum diberikan perlakuan *(treatment)* dengan skor setelah diberikan perlakuan *(treatment),* hasil *posttest* ini sangat berguna untuk mengetahui apakah berpengaruh konseling kelompok Terhadap kecemasan .

Tabel 4.5
Hasil *Postest*Mereduksi Kecemasan Masyarakat

NO	IDENTITAS	*POSTEST*		
		Umur	Skor	Kategori
1.	EN	45	77	Rendah
2.	AG	37	128	Sedang
3.	MS	35	103	Rendah
4.	FN	45	103	Rendah
5.	PA	48	101	Rendah
6.	NA	35	102	Rendah
7.	FK	40	91	Rendah
8.	AI	45	111	Rendah
9.	IS	51	90	Rendah
10.	IN	48	99	Rendah
11.	RR	55	90	Rendah
12.	SE	45	85	Rendah
13.	LA	42	91	Rendah
14.	SA	38	100	Rendah
15.	TW	54	97	Rendah

Berdasarkan tabel di atas dapat dipahami bahwa setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling kelompok skor kecemasan masyarakat

terutama ibu rumah tangga menjadi menurun, ini terlihat dari kategori skor sangat tinggi kecemasan tidak ada lagi, berarti tidak ada masyarakat yang selalu merasa cemas, kategori sedang sebanyak 1 orang, dan kategori rendah sebanyak 14 orang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi *postest* kelompok sampel berikut.

b. Distribusi Frekuensi Data *posttest*

Tabel 4.6
Frekuensi Kategori Kecemasan setelah diberikan perlakuan
N=15

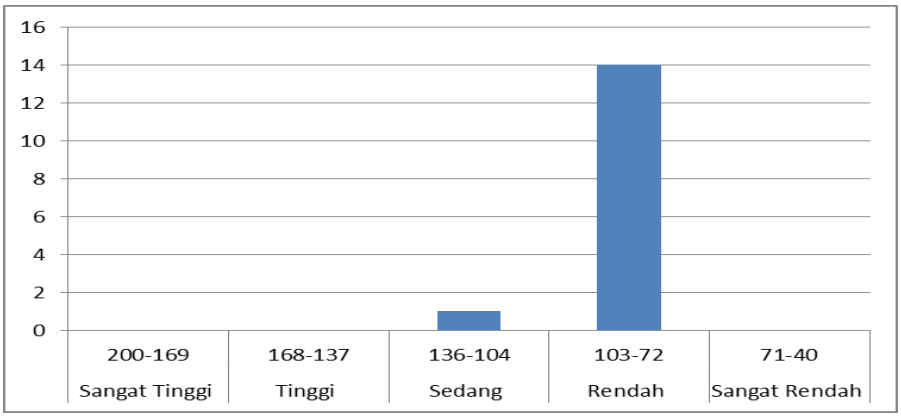
No	Interval Skor	Kategori kecemasan	F	Persentase %
1	200-169	Sangat Tinggi	0	0%
2	168-137	Tinggi	0	0%
3	136-104	Sedang	1	7%
4	103-72	Rendah	14	93%
5	71-40	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			15	100%

Berdasarkan tabel frekuensi di atas maka dapat dipahami bahwa setelah diberikan perlakuan maka masyarakat terutama ibu rumah tanggamemiliki kecemasan dengan kategori rendah sebanyak 14 dan masyarakat terutama ibu rumah tangga dengan kategori sedang sebanyak 1 orang. Artinya skor kecemasan masyarakat terutama ibu rumah tangga menurun setelah diberikan perlakuan layanan konseling

kelompok.Kemudian untuk rata-rata nilai *posttest* dapat dilihat dari tabel berikut:

Grafik 4.7

Data kecemasan masyarakat Setelah Penerapan Konseling Kelompok



Berdasarkan grafik 4.7 data kecemasan setelah penerapan konseling kelompok di atas, dapat diketahui bahwa skor kecemasan berada pada kategori rendah dan sedang, dimana kategori rendah yang berada pada rentang skor 103-72 dengan jumlah frekuensi 14 orang ibu rumah tangga sedangkan kategori sedang yang berada pada rentang 136-104 dengan jumlah frekuensi 1 orang ibu rumah tangga.Artinya skor kecemasan masyarakat terutama ibu rumah tangga menurun setelah diberikan perlakuan layanan konseling kelompok.

c. Rata-rata nilai *posttest* dapat dilihat dari tabel berikut

Tabel 4.8
Hasil *Posttest* Kecemasan

JUMLAH	
Mean	97,86666667
Standard Error	3,075040328
Median	99
Mode	103
Standard Deviation	11,90957998
Sample Variance	141,8380952
Kurtosis	2,158140148
Skewness	0,837837381
Range	51
Minimum	77
Maximum	128
Sum	1468
Count	15
Confidence Level(95,0%)	6,595305559

Berdasarkan tabel di atashasil pengukuran akhir (*postest*) kelompok eksperimen dengan jumlah 15 orangsetelah diberikan konseling kelompok, meannya adalah 97.866 yang merupakan rata-rata kecemasan masyarakat setelah diberi perlakuan yang tergolong pada kategori rendah. Sedangkan nilai tertinggi yaitu 128 dan nilai terendah yaitu 77 Kategori kecemasan setelah diberikan perlakuan dengan konseling kelompok tergolong pada kriteria sedang dan rendah. Untuk hasil pengolahan akhir setelah diberikan konseling kelompokmenurunkan perubahan masyarakat dengan jumlah kategori tinggi tidak ada, kategori sedang 1 orang, dan kategori rendah 14 orang.

3. Gambaran *Pretest* dengan *Posttest*

Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dapat diketahui melalui hasil pengolahan instrument penelitian yang penulis lakukan, hasil *pretest* dan *posttest* penelitian kelompok eksperimen tentang kecemasan masyarakat dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4.9
Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tentang Kecemasa ibu rumah tangga

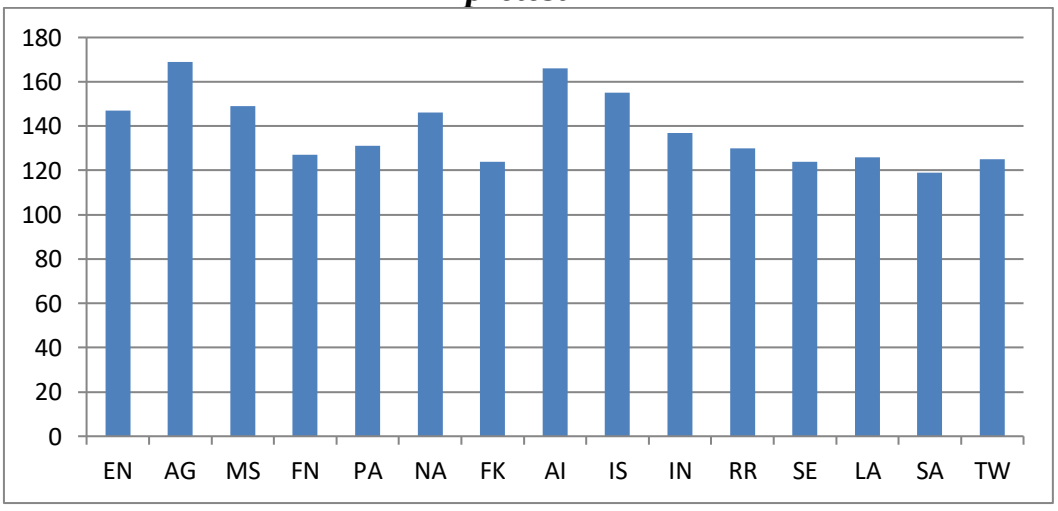
NO	Responden	*PRETEST*		*POSTEST*	
		Skor	**Kategori**	**Skor**	**Kategori**
1.	EN	147	Tinggi	77	Rendah
2.	AG	169	Sangat Tinggi	128	Sedang
3.	MS	149	Tinggi	103	Rendah
4.	FN	127	Sedang	103	Rendah
5.	PA	131	Sedang	101	Rendah
6.	NA	146	Tinggi	102	Rendah
7.	FK	124	Sedang	91	Rendah
8.	AI	166	Tinggi	111	Rendah
9.	IS	155	Tinggi	90	Rendah
10.	IN	137	Tinggi	99	Rendah
11.	RR	130	Sedang	90	Rendah
12.	SE	124	Sedang	85	Rendah
13.	LA	126	Sedang	91	Rendah
14.	SA	119	Sedang	100	Rendah
15.	TW	125	Sedang	97	Rendah
Jumlah		**1928**		**1391**	
Mean		**138,33**		**97,866**	
Nilai tertinggi		**169**		**128**	
Nilai terendah		**119**		**77**	

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan masyarakat menurun setelah diberikan perlakuan yaitu layanan konseling

kelompok, hal ini dapat terlihat dari jumlah perbandingan skor sebelum diberikan perlakuan dengan skor setelah diberikan perlakuan. Sebelum diberikan perlakuan jumlah skor tingkat kecemasan 1928 dengan mean 138,33, sedangkan setelah diberikan perlakuan jumlah skornya menjadi 1391 dengan mean 97,86 dengan selisih skor dari 1928 ke 1391 adalah 537. Artinya terdapat penurunan skor kecemasan masyarakat setelah diberikan perlakuan.

Untuk melihat hasil grafik pada *pretest* dan *posttest* hasil kelompok eksperimen tentang tingkat kecemasan masyarakat dapat dilihat pada grafik di bawah ini

Grafik 4.10
Grafik hasil kecemasan Masyarakat
pretest

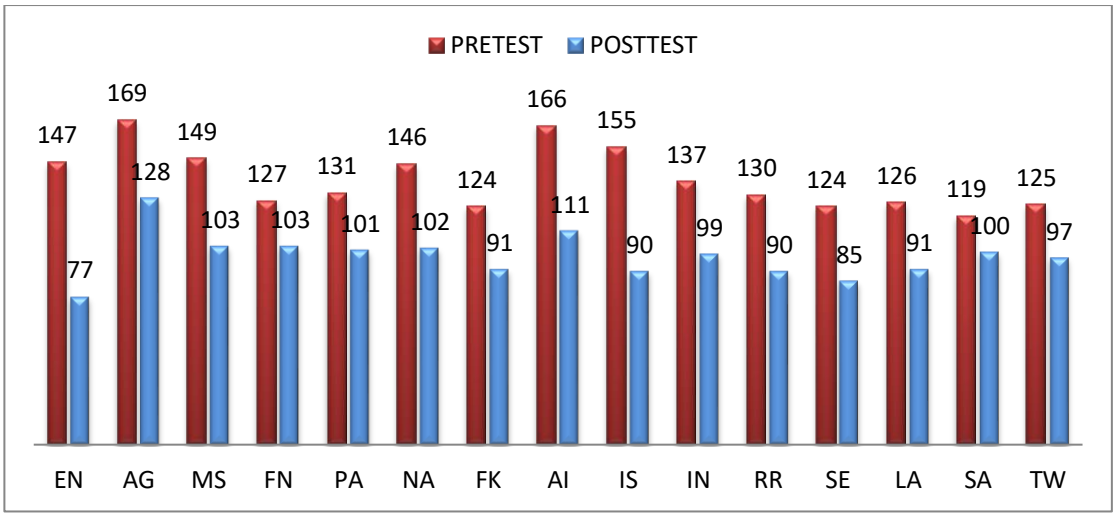


Grafik 4.11

Grafik hasilkecemasan Masyarakat
Posttest



Gambar 4.12
Diagram *Pretest* dan *Posttest*
Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Postest*



Dari grafik di atas maka dapat di ambil kesimpulan bahwa layanan konseling kelompok dapat mengurangi kecemasan masyarakat terutama ibu rumah tangga, itu terlihat dari semakin menurunnya hasil skor *posttest* yang diperoleh masyarakat, karena dalam penelitian ini semakin rendah skor yang

diperoleh masyarakat maka semakin berkurang tingkat kecemasan, ini dapat dilihat dari kategori skor kecemasan.

4. Perbedaan Hasil *Pretes* dan *Postest* Mereduksi Kecemasan Masyarakat

Perbedaan frekuensi tingkat kecemasan ibu rumah tangga untuk masing-masing kategori dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.13
Distribusi frekuensi skor *pretest* dan *posttest* Mereduksi Kecemasan Masyarakat

Skor	Kategori	*Pretest*		*Posttest*	
		F	%	F	%
200-169	Sangat Tinggi	1	7%	0	0%
168-137	Tinggi	6	40%	0	0%
136-104	Sedang	8	53%	1	7%
103-72	Rendah	0	0%	14	93%
71-40	Sangat Rendah	0	0%	0	0%
JUMLAH		15	100%	15	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat di ketahui bahwa pada hasil *pretest* terdapat 1 frekuensi dalam kategori sangat tinggi dan 6frekuensi dalam kategori tinggi dan 8 dalam frekuensi sedang. Sedangkan dalam hasil *posttest* terdapat 1 frekuensi dalam kategori sedang dan 14 frekuensi dalam

kategori rendah. Secara keseluruhan hasil *pretest* dan *postest* dalam distribusi frekuensi menunjukan 100%.

C. Pengujian Persyaratan Analisis Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah pengujian yang harus dilakukan sebelum melakukan pengujian hipotesis yang bertujuan untuk data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal. Uji normalitas dilaksanakan untuk melihat sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Uji normalitas dilaksanakan untuk melihat sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak, untuk mengolah uji normalitas tersebut menggunakan SPSS 22. Pada pengujian normalitas ini, uji yang digunakan adalah *Shapiro Wilk* karena sampel yang digunakan kurang dari 50 orang.[76]

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro Wilk*, jika nilai *significance* > 0,05 maka berdistribusi normal dan jika nilai *significance* < 0,05 maka data berdistribusi tidak normal. Kenormalitasan data dapat juga dilihat dari normal Q-Q Plot. Uji normalitas dengan normal Q-Q Plot pada dasarnya melihat sebaran titik-titik pada diagram, semakin titik-titik mendekati garis diagonal maka dapat di simpulkan data terdistribusi normal, sebaliknya jika titik-titik menjauhi garis diagonal maka disimpulkan data berdistribusi normal.

---

[76] Tomo Djudin, *Statistik Parametrik Dasar Pemikiran dan Penerapan dalam Penelitian*, (Yogyakarta: Tiara Wacana, 2013), hal 231

a) Uji normalitas *pretest*

Data hasil *pretest* dilakukan uji normalitas dengan menggunakan analisis spss 22 untuk melihat data tersebut terdistribusi normal atau tidaknya

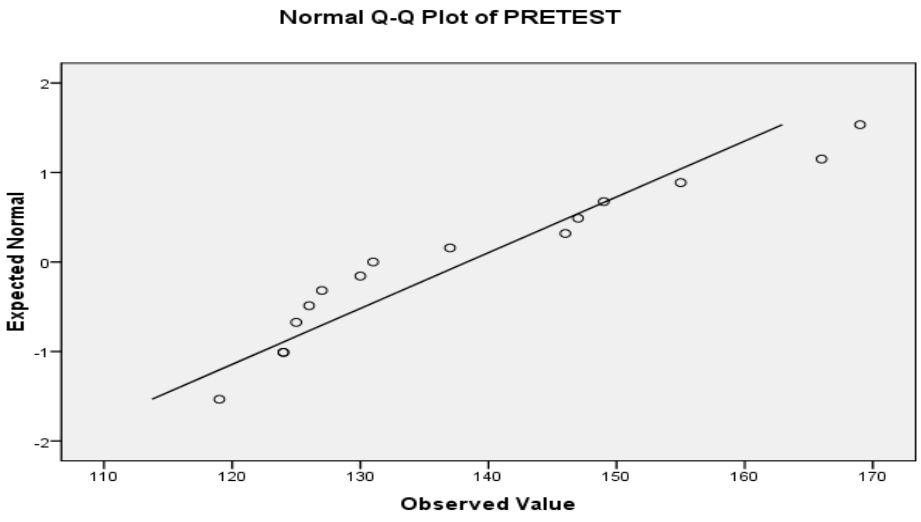
Tabel 4.14
Uji Normalitas *Pretest*

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.210	15	.075	.893	15	.075
POSTTEST	.200	15	.110	.933	15	.305

a. Lilliefors Significance Correction

Gambar 4.15 Sebaran Data



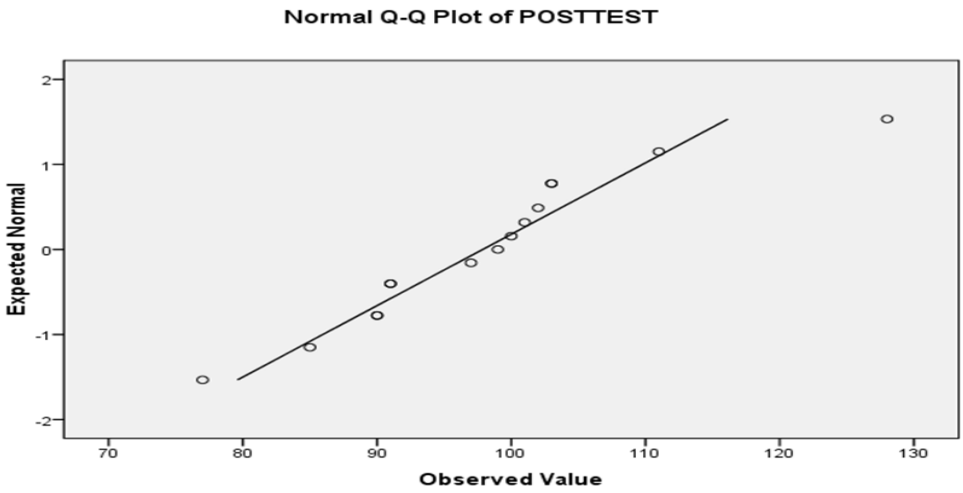
Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa *significance pretest* hanya menggunakan *Shapiro Wilk* memiliki nilai (0, 075) yang berarti lebih besar dari pada *alpha* (0,05). Dari normal Q-Q *plot of pretest* juga terlihat bahwa titik menyebar mendekati garis diagonal. Dari tabel dan diagram dapat dikatakan bahwa data dari nilai *pretest* berdistribusi normal, karena semakin dekat titik-titik tersebut pada garis diagonal maka datanya dikatakan normal. Sama halnya dengan hasil *pretest*, data hasil *posttest* juga dilakukan uji normalitas dengan menggunakan analisis SPSS 22 untuk melihat data tersebut terdistribusi normal atau tidaknya.

b) Uji normalitas *posttest*

Tabel 4.16
Uji Normalitas *Posttest*
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.210	15	.075	.893	15	.075
POSTTEST	.200	15	.110	.933	15	.305

a. Lilliefors Significance Correction



Gambar 4.17 Sebaran Data

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa *significance posttest* hanya menggunakan *Shapiro Wilk* memiliki nilai (0, 305) yang berarti lebih besar dari pada *alpha* (0,05). Dari normal Q-Q *plot of postest* juga terlihat titik-titik menyebar mendekati garis diagonal. Dari tabel dan diagram dapat dikatakan bahwa data dari nilai *postest* berdistribusi normal, karena semakin dekat titik-titik tersebut pada garis diagonal maka datanya dikatakan normal.

Dalam hal ini, data yang digunakan merupakan data interval, yaitu data hasil pengukuran dengan jarak yang sama antara yang satu dengan lainnya.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dalam variabel X dan Y bersifat homogeny atau tidak. Langkah-langkah menghitung uji homogenitas varians dengan uji F, tentukan taraf signifikan ($\propto$) untuk menguji hipotesis.

Ho: $\sigma \frac{2}{1} = \sigma \frac{2}{2}$ (varians 1 sama dengan varians 2 atau homogen).

Ho : $\sigma \frac{2}{1} \neq \sigma \frac{2}{2}$ (varians 1 tidak sama dengan varians 2 atau tidak homogen).

Dengan kriteria pengujian, jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ Ho diterima dan Ho di tolak jika $F_{hitung} > F_{tabel.}$[77]Seperti yang digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 4.19
Uji Homogenitas

ANOVA

HASIL PREPOS

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	12281.633	1	12281.633	61.572	.000
Within Groups	5585.067	28	199.467		
Total	17866.700	29			

[77]Jonathan Sarwono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hal: 96.

Dari hasil pengolahan data menggunakan SPSS diketahui bahwa F sebesar 61,572 sehingga dapat dikatakan bahwa hasil pengolahan spss diperoleh Fhitung = 61,572 jika dibandingkan dengan nilai Ftabel = 1,96 maka Ho ditolak karena 61,572> 1,96 da Ha diterima. Dapat dilakukan juga bahwa nilai pretes dan posttest memiliki varian yang berbeda

3. Uji Hipotesis

Data yang terkumpul dianalisa menggunakan uji *Wilcoxon.* Tujuan uji *Wilcoxon* adalah untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Uji *Wilcoxon* pada penelitian ini menggunakan bantuan IBM SPSS versi 22.00.

Hasil dari *posttest* ini kemudian dianalisa dengan mencari selisih positif dan selisih negatif, sehingga bisa diketahui perbedaan antara *pretest* dengan *posttest*, serta melihat *Asymp.* Sig. (2-*tailed*). Apabila nilai *Asymp.* Sig. (2-*tailed*) > 0,05 maka ho diterima dan ha ditolak, dan sebaliknya apabila nilai *Asymp*. Sig.(2-*tailed*) < 0,05 maka ho ditolak dan ha diterima, artinya layanan konseling kelompok bisa mereduksi kecemasan terhadap wabah covid 19. Pengolahan data ini memakai program SPSS versi 22 dengan *analyze* untuk 2-*Related Sample test.*

Tabel 4.20

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks

post test - pre test	Negative Ranks	15[a]	8.00	120.00
	Positive Ranks	0[b]	.00	.00
	Ties	0[c]		
	Total	15		

a. post test < pre test

b. post test > pre test

c. post test = pre test

Tabel di atas menunjukkan bahwa *negative rank* atau selisih negatife antara hasil kecemasan untuk *pretest* dan *posttest* adalah 15 data negatif artinya terdapat 15 orang siswa yang mengalami penurunan kecemasan dari *pretest* dan *posttest,mean rank* atau rata-rata penurunan tersebut adalah 8,00. Sedangkan *sum of rank* sebesar 120,00. Sedangkan *positive rank* atau selisih positif antara peningkatan kecemasan *pretest* dan *posttest*. Disini terdapat 0 data positif (N) artinya tidak ada peningkatan kecemasan ibuk rumah tangga sebanyak 0 orang, *mean of rank* atau rata-rata peningkatan tersebut adalah sebesar 0 sedangakn *Sum of Rank* sebesar 00. *Ties* adalah kesamaan nilai *pretest* dan nilai *posttest*, disini ties adalah 0 sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat nilai yang sama antara *pretest* dan *posttest*. Dari penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa terdapat penurunan kecemasan.

Ketentuan yang berlaku dalam uji *Wilcoxon* adalah jika Sig > α (0,05) maka Ha ditolak dan jika Sig < α (0,05) maka Ha diterima.Secara lengkap uji *Wilcoxon* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.21

Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

Test Statistics[a]

	POSTTEST - PRETEST
Z	-3.408[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

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

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dengan nilai *posttest,* hal ini dibuktikan dengan nilai. AsympSig(2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari*alpha* (0,05). Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan masyarakat terhadap wabah covid 19 di Jorong Panta Kecamatan Matur Kabupaten Agam.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan rata-rata kecemasan setelah diberikan perlakuan dalam hal ini yaitu nilai *posttest* nya tergolong sedang, dibandingkan hasil *pretest* awal yang tergolong sangat tinggi.Hal ini juga dibuktikandengan nilai AsympSig(2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari*alpha* (0,05). Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan

masyarakat terhadap wabah covid 19 di Jorong Panta Kecamatan Matur Kabupaten Agam.

Kecemasan dapat muncul dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Kecemasan juga menyebabkan keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan. Individu-individu yang tergolong normal kadang kala mengalami kecemasan yang menampak, sehingga dapat disaksikan pada penampilan yang berupa gejala-gejala fisik maupun mental. Gejala tersebut lebih jelas pada individu yang mengalami gangguan mental, lebih jelas lagi bagi individu yang mengidap penyakit mental yang parah. Gejala-gejala yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan.

Penelitian ini di dasarkan atas kurang mampunya masyarakat mereduksi kecemasannya dalam masa covid-19. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan rata-rata mereduksi kecemasan masyarakat dalam menghadapi situasi covid-19 setelah diberikan perlakuan dalam hal ini yaitu nilai *posttest*nya dikategorikanrendah, rendah dalam artian tidak terlalu jauh berbeda dari sebelumnya, namun perbandingan dari sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan terlihat ada perbedaan, dibandingkan hasil *pretest*

awal yang tergolong tinggi dan sedanng. Setelah diberikan *treatment* dengan konseling kelompok diperoleh hasil bahwa terdapat perubahan dalam mereduksi kecemasan yang pada awalnya berada pada kategori tinggi dan sedang, setelah diberikan *treatment* berada pada kategori sedang dan rendah, dan masyarakat dengan mereduksi kecemasan dalam kategori tinggi mengalami penurunan kategori sedang, dan begitu juga dengan masyarakat dengan mereduksi kecemasan dengan kategori sedang mengalami penurunan kategori rendah. Sehigga dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan konseling kelompok dalam mereduksi kecemasan masyarakat dalam situasi wabah covid-19.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian relevan yang yang dijelaskan dalam Skripsi Asmidar Sitorus yang berjudul " penerapan Konseling Behavior Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa Di MAN 1 Medan. [78]Penerapan konseling behavior kognitif dilaksanakan melalui konseling kelompok dan konseling perorangan.Jenis kecemasan belajar siswa yaitu masalah keterbatasan waktu belajar, kurangnya kemampuan siswa mengeluarkan pendapat, seringnya terlambat masuk sekolah, adanya keletihan dan kejenuhan yang dialami siswa dalam belajar akibat terlalu banyaknya tugas- tugas pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru.

[78]Asmidar Sitorus yang berjudul " penerapan Konseling Behavior Kognitif Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa Di MAN 1 Medan

Jurnal Konseling Andi Matappa Volume 1 Nomor 1 Februari 2017 Hal 39-45 yang berjudul " Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa" [79]hasil penelitian menunjukan bahwa Jenis- Jenis Kecemasanyang dialami siswa yang diteliti bersifat psikologis pusing, gelisah, dan tidak bisa tidur. faktor- faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan siswa, adalah prestasi belajar yang tidak sesuai dengan harapan. guru pembimbing dalam mengatasi kecemasan akademik pada siswa, belum menggunakan pendekatan yang jelas dalam menangani siswa. pendekatan pelayanan konseling belum efektif, baik menurut pandangan siswa maupun guru BK itu sendiri.

Secara umum konseling kelompok bertujuan supaya berkembangnya kemampuan sosialisasi,khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Selanjutnya tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada konseling kelompok terfokus membahas masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan sala satunya tentang kecemasan. kecemasan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi sehingga bisa mengganggu kinerja individu, kehidupan keluarga, dan gangguan social. Untuk mencegah hal tersebut terjadi perlu

[79]Andi Matappa Volume 1 Nomor 1 Februari 2017 Hal 39-45 yang berjudul " Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa"

dilakukan layanan bimbingan konseling, salah satunya dengan menggunakan layanan konseling kelompok dimana menurut Corey bahwasan tujuan dari konseling kelompok tersebut salah satunya untuk memberdayakan proses kelompok untuk memfasilitasi modifikasi prilaku dalam hal ini adalah kecemasan.[80]

Secara umum konseling kelompok bertujuan supaya berkembangnya kemampuan sosialisasi,khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan. Selanjutnya tujuan khusus konseling kelompok pada dasarnya terletak pada konseling kelompok terfokus membahas masalah pribadi individu peserta kegiatan layanan sala satunya tentang kecemasan. kecemasan perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi sehingga bisa mengganggu kinerja individu, kehidupan keluarga, dan gangguan social. Untuk mencegah hal tersebut terjadi perlu dilakukan layanan bimbingan konseling, salah satunya dengan menggunakan layanan konseling kelompok dimana menurut Corey bahwasan tujuan dari konseling kelompok tersebut salah satunya untuk memberdayakan proses

[80]Nurlela, Universitas PGRI Palembang, Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang,

kelompok untuk memfasilitasi modifikasi prilaku dalam hal ini adalah kecemasan.[81]

Melalui layanan konseling kelompok yang intensif dalam upaya pemecahan masalah tersebut para peserta memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu , terkembangkannya perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap terarah kepada tingkah laku khususnya dalam berkomunikasi atau bersosialisasi, terpecahkannya masalah individu yang bersangkutan dan diperolehnya dampak pemecahan masalah tersebut bagi individu-individu lain anggota layanan konseling kelompok. Melalui dinamika kelompok yang intensif, mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif dan bertanggung jawab.

Data yang diperoleh tidak hanya dari pengujian statistic yang berupa kusioner (data primer) disini untuk melihat perubahan tingkah laku pada klien peneliti juga memperoleh data terkait perubahan dari tingkah laku dari hasil *pretest* dan *posttes* dengan melihat hasi evaluasi atau penilaian terhadap layanan konseling kelompok (data sekunder) maka diperoleh adanya perubahan secara bertahap dari klien sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

[81]Nurlela, Universitas PGRI Palembang, Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi Kecemasan Siswa menghadapi Ujian di SMP PGRI 1 Palembang,

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh Konseling Kelompok Untuk Mereduksi Kecemasan Masyarakat Terhadap Wabah Covid 19 Di Jorong Panta Kecamatan Matur Kabupaten Agamdapat disimpulkan bahwa, hasil penelitian yang didapatkan rata-rata kecemasan setelah diberikan perlakuan dalam hal ini yaitu nilai *posttest* nya tergolong sedang, dibandingkan hasil *pretest* awal yang tergolong sangat tinggi.ini dibuktikandengan nilai AsympSig(2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari*alpha* (0,05). Maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat dikatakan ada pengaruh konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan masyarakat terhadap wabah covid 19 di Jorong Panta Kecamatan Matur Kabupaten Agam.

B. Saran

1. Wali Nagari Jorong Panta

   Hendaknya wali Nagari jorong panta memberikan pengetahuan tentang covid 19 kepada warga, agar warga tidak terlalu cemas dalam menghadapi kondisi seperti saat sekarang ini dan bisa mengatasi permasalahan pada tingkat kecemasan masyarakat.

2. Bagi Masyarakat

   Diharapakan bagi masyarakat agar senantiasa berfikir positif dalam menjalankan kegiatan pada saat pandemi seperti saat sekarang ini

sehinggatidak menimbulkan kecemasan dalam diri, dan bisa melakukan kegiatan efektif seperti biasanya tanpa ada rasa cemas.

3. Kepada Peneliti Lain

Agar lebih memperkaya penelitian mengenaikonseling kelompok dalam mengatasi kecemasan, sehingga diperoleh temuan-temuan yang semakin menguatkan pentingnya konseling kelompok dalam mengatasi kecemasan.