

# KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM MEMASUKI DUNIA KERJA

**Daraji**

Staf Pengajar Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Surakarta  
djdaraji@gmail.com

***Abstract:** The purpose of this study is to determine the effectiveness of group counseling to reduce anxiety in entering the working world class XII student of Accounting SMK Negeri 1 Surakarta academic year 2013/2014. This research is a measure of guidance and counseling (PTBK). This study is conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. The subjects were students of class XII SMK Negeri 1 Surakarta Accounting totaling 9 students. Source of data derived from students. The data collection technique is by questionnaire and observation. The validity of the data using a triangulation method. Analyzed using percentages and clinical analysis. The results show that through group counseling can reduce anxiety entering the work of students from pre-cycle to the first cycle and from the first cycle to the second cycle. In the first cycle, the average percentage change of 28.05%. The anxiety of students has decreased, although not significantly. In the second cycle, the average percentage change of 51.91%, which means the results of the research has reached an indicator of success. The conclusions of this research are group counseling is effective for reducing anxiety enter the workforce in class XII student of Accounting SMK Negeri 1 Surakarta academic year 2013/2014.*

***Keywords:** group counseling, anxiety, entering the world of work*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui keefektifan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan dalam memasuki dunia kerja siswa kelas XII Akuntansi SMK Negeri 1 Surakarta Semester Gasal tahun pelajaran 2013/2014. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XII Akuntansi SMK Negeri 1 Surakarta yang berjumlah 9 siswa. Sumber data berasal dari siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan angket dan observasi. Validitas data menggunakan triangulasi metode. Analisis data menggunakan analisis persentase dan analisis klinis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui konseling kelompok dengan dapat mengurangi kecemasan memasuki dunia kerja siswa dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada siklus I, rata-rata prosentase perubahan sebesar 28,05%. Kecemasan siswa sudah berkurang meskipun belum signifikan. Pada siklus II, rata-rata prosentase perubahan sebesar 51,91% yang berarti hasil tersebut telah mencapai indikator keberhasilan penelitian. Simpulan penelitian ini adalah konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan memasuki dunia kerja pada siswa kelas XII Akuntansi SMK Negeri 1 Surakarta Semester Gasal tahun pelajaran 2013/2014.

**Kata kunci:** konseling kelompok, kecemasan, dunia kerja

## Pendahuluan

Siswa SMK berada dalam tahap perkembangan rentang usia 15-18 tahun. Pada usia ini siswa SMK memasuki masa remaja madya (Hurlock, 2004). Mohammad Ali dan Mohammad Asrori (2004) menyatakan bahwa masa remaja berada di antara anak dan orang dewasa sehingga remaja dikenal dengan fase mencari jati diri. Hal tersebut membuktikan bahwa masa remaja belum mempunyai tempat yang jelas karena remaja tidak termasuk golongan anak-anak dan juga belum dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Karena itulah siswa SMK sebagai masa usia remaja sering mengalami banyak kontradiksi dalam menjalani hidupnya, termasuk kebingungannya menghadapi masa depannya.

Salah satu tugas perkembangan siswa SMK yaitu memiliki pilihan dan persiapan untuk suatu pekerjaan. Dalam menjalani tugas perkembangan ini, siswa SMK menemui berbagai permasalahan, baik dari lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, maupun dari diri sendiri. Salah satu bentuk permasalahan yang dialami siswa dalam persiapan memasuki dunia kerja yaitu siswa mengalami kebingungan dan kecemasan tentang pekerjaan yang akan ditekuninya untuk masa depannya. Kebingungan dan kecemasan ini terjadi dikarenakan siswa SMK akan memasuki lingkungan baru yang sangat berbeda dengan lingkungan belajar yang saat ini digelutinya.

Kenyataan tersebut terjadi di SMK Negeri 1 Surakarta. Berdasarkan hasil pengamatan, sebagian besar siswa kelas XII mengalami kecemasan dan kebingungan dalam persiapan memasuki dunia kerja. Dengan berbagai permasalahan tersebut perlu adanya arahan dan bimbingan untuk menghilangkan kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dapat digunakan sebagai wadah untuk memberikan arahan dan bimbingan bagi siswa yang mengalami kecemasan dalam memasuki dunia kerja

yaitu dengan konseling kelompok. 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 menggangukannya dan merupakan suatu masalah bagi klien (Dewa Ketut Sukardi, 1987). Kecemasan yang dialami siswa merupakan suatu bentuk pemikiran-pemikiran siswa yang menggangu dan menjadi suatu permasalahan bagi siswa itu sendiri. Oleh karena itu layanan konseling kelompok sangat cocok digunakan untuk mengatasi permasalahan kecemasan yang dialami siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas maka dalam penelitian ini peneliti tertarik melakukan penelitian tentang cara mengurangi kecemasan dalam memasuki dunia kerja. Untuk itu peneliti mengambil judul "Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan dalam Memasuki Dunia Kerja Siswa Kelas XII Akuntansi SMK Negeri 1 Surakarta Semesetr Gasal Tahun Ajaran 2013/2014".

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) dengan pelaksanaan tindakan dilaksanakan dalam tiga siklus. Setiap siklus terdiri dari empat tahap yaitu tahap perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*).

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Surakarta. SMK ini terletak di jalan Sungai Kapuas no. 28, Kelurahan Kedung Lumbu, Kecamatan Pasar Kliwon, Surakarta, Kode Pos 57113. Penelitian dilaksanakan pada semester I tahun pelajaran 2013/2014.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket dan observasi dengan uji validitas yaitu menggunakan triangulasi metode dan analisis data menggunakan analisis persentase dan analisis klinis. Indikator hasil capaian sesuai

dengan pendapat Godwin dan Coates (1976) yaitu tindakan dikatakan berhasil apabila terjadi perubahan sebesar 50% dari keadaan sebelum treatment.

dengan subjek penelitian berjumlah 9 siswa. Pemberian tindakan dilaksanakan dalam 2 siklus pada setiap subjek penelitian dalam 2 kali pertemuan/ konseling. Hasil tindakan pada siklus 1 adalah sebagai berikut:

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Tindakan berupa konseling kelompok dilaksanakan pada siswa kelas XII Akuntansi

**Tabel 1.1. Perbandingan Hasil Angket Sebelum dan Sesudah Tindakan siklus I**

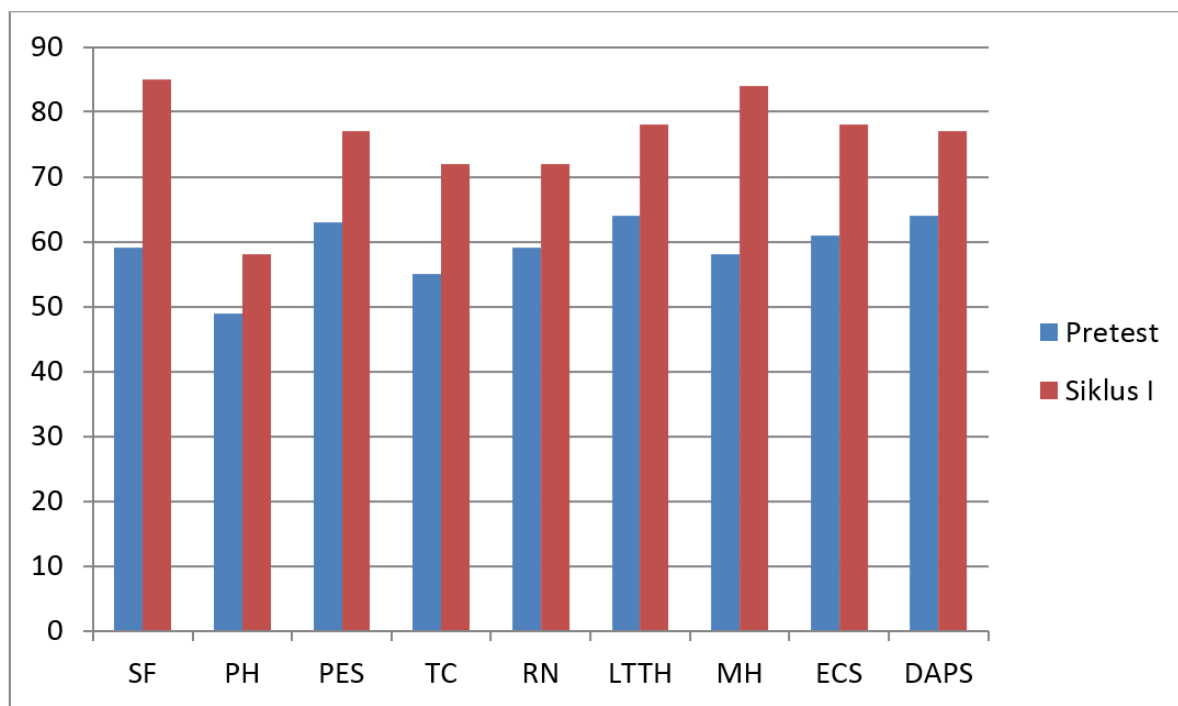
No	Nama	Skor Angket	Skor <i>Pretest</i>	Skor Angket	Skor Angket	
		<i>Pretest</i>	Skala 100	Siklus I	Siklus I	
						Skala 100
1	Siti Fatimah	71	59	102	85	
2	Pitri Handayani	59	49	70	58	
3	Pipit Egi Saputri	76	63	92	77	
4	Tyas Cahyaningrum	66	55	86	72	
5	Rizka Nugrahini	71	59	86	72	
6	Lidia Tia Tirawati H	77	64	94	78	
7	Martini Handayani	69	58	101	84	
8	Eva Cendana Sari	73	61	94	78	
9	Deborah Angelina P.S	77	64	92	77	

Hasil pelaksanaan tindakan siklus I, sebagai perbandingan perubahan siswa se-diperoleh persentase perubahan subjek belum tindakan dan setelah tindakan siklus 1.

**Tabel 1.2 Persentase Perubahan Masing-masing Subjek Pada Siklus I**

No	Nama	Hasil Angket	Hasil Angket	Persentase
		<i>Pretest skala 100</i>	Siklus I skala 100	Perubahan
1	Siti Fatimah	59	85	44,07%
2	Pitri Handayani	49	58	18,37%
3	Pipit Egi Saputri	63	77	22,22%
4	Tyas Cahyaningrum	55	72	30,91%
5	Rizka Nugrahini	59	72	22,03%
6	Lidia Tia Tirawati H	64	78	21,88%
7	Martini Handayani	58	84	44,83%
8	Eva Cendana Sari	61	78	27,87%
9	Deborah Angelina P.S	64	77	20,31%
Rata-rata Perubahan				28,05%

Nilai yang diperoleh masing-masing subjek pada siklus I dapat digambarkan dengan grafis sebagai berikut :



Hasil pada tabel persentase perubahan dan gambaran grafik di atas menunjukkan bahwa masing-masing siswa mengalami pengurangan kecemasan memasuki dunia kerja. Akan tetapi, rata-rata siswa baru mencapai perubahan sebesar 28,05% dari kondisi sebelum pelaksanaan tindakan. Berdasarkan target yang telah ditetapkan

sebelumnya sebagai indikator keberhasilan bahwa masing-masing siswa harus mampu mengalami perubahan peningkatan minimal sebesar 50%, maka persentase perubahan tersebut belum dapat mencapai target sehingga ke 9 siswa tersebut perlu diberi tindakan lagi yakni konseling kelompok pada siklus II.

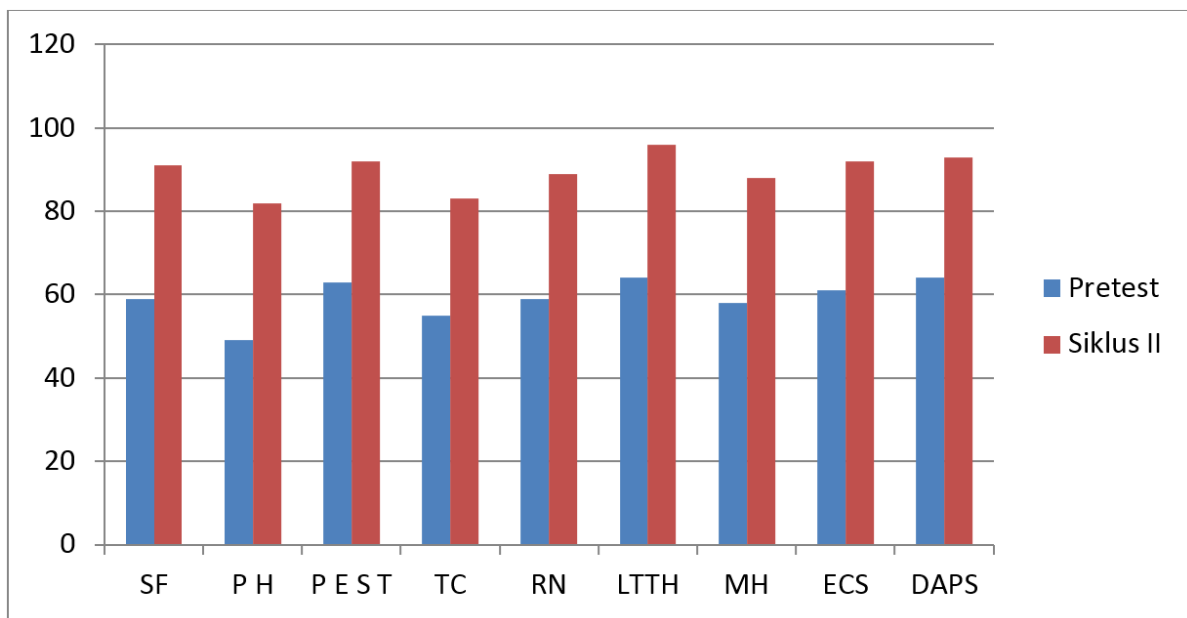
Tabel 1.3. Hasil Angket Sebelum dan Sesudah Tindakan Siklus II

No	Nama	Skor Angket Pretest	Skor Angket Pretest skala 100	Skor Angket Siklus II	Skor Angket Siklus II Skala 100
1	Siti Fatimah	71	59	109	91
2	Pitri Handayani	59	49	98	82
3	Pipit Egi Saputri	76	63	110	92
4	Tyas Cahyaningrum	66	55	99	83
5	Rizka Nugrahini	71	59	107	89
6	Lidia Tia Tirawati H	77	64	115	96
7	Martini Handayani	69	58	106	88
8	Eva Cendana Sari	73	61	110	80
9	Deborah Angelina P.S	77	64	112	83

Tabel 1.4. Persentase Perubahan Masing-masing Subjek Pada Siklus II

No	Nama	Hasil Angket Pretest	Hasil Angket Siklus II	Persentase Perubahan
1	Siti Fatimah	59	91	54,24%
2	Pitri Handayani	49	82	67,35%
3	Pipit Egi Saputri	63	92	46,03%
4	Tyas Cahyaningrum	55	83	50,91%
5	Rizka Nugrahini	59	89	50,85%
6	Lidia Tia Tirawati H	64	96	50,00%
7	Martini Handayani	58	88	51,72%
8	Eva Cendana Sari	61	92	50,82%
9	Deborah Angelina P.S	64	93	45,31%
Rata-rata Perubahan				51,91%

Nilai yang diperoleh masing-masing subjek dapat digambarkan dengan grafik sebagai berikut :



Grafik 4.2. Perolehan Pre-test dan Post-test Siklus I

Hasil pada tabel persentase perubahan dan gambaran grafik di atas menunjukkan bahwa masing-masing siswa mengalami peningkatan skor dalam pengurangan kecemasan memasuki dunia kerja. Rata-rata siswa mencapai perubahan sebesar 51,91 % dari kondisi sebelum pelaksanaan tindakan. Berdasarkan target yang telah ditetapkan sebelumnya sebagai indikator keberhasilan bahwa masing-masing siswa harus mampu

mengalami perubahan peningkatan minimal sebesar 50%, maka persentase perubahan tersebut telah mencapai target sehingga ke 9 siswa tersebut dikatakan berhasil mencapai perubahan yang signifikan dalam hal mengurangi kecemasan memasuki dunia kerja.

Analisis klinis dilakukan untuk mengetahui perubahan perilaku masing-masing subjek dengan cara bertanya kepada

orang terdekat subjek dan orang yang mengenali kondisi subjek sebelumnya.

1. Siti Fatimah  
Mulai bersemangat apabila membicarakan pekerjaan, masih kurang percaya diri ketika berbicara di depan orang lain.
2. Pitri Handayani  
Rasa percaya diri mulai ada ketika berbicara di depan orang lain, sedikit mengetahui jenis-jenis pekerjaan yang ada di lapangan kerja.
3. Pipit Egi Saputri  
Mulai percaya diri dengan keadaan dirinya, merasa bingung pada saat ada informasi lamaran kerja dari perusahaan.
4. Tyas Cahyaningrum  
Merasa bingung pada saat ada informasi lamaran kerja dari perusahaan, mulai percaya diri dengan keadaan dirinya
5. Rizka Nugrahini  
Bertanya pada guru mengenai kebingungan memasuki dunia kerja, rasa minder mulai berkurang.
6. Lidia Tia Tirawati H  
Masih kurang percaya diri, merasa bingung pada saat ada informasi lamaran kerja dari perusahaan.
7. Martini Handayani  
Bertanya pada guru mengenai kebingungan memasuki dunia kerja, ke ruang BK bertanya mengenai pekerjaan
8. Eva Cendana Sari  
Ke ruang BK bertanya mengenai pekerjaan, memiliki kesiapan memasuki dunia kerja

#### 9. Deborah Angelina P.S

Memiliki motivasi masuk sekolah dan mengejar ketinggalan, ke ruang BK membicarakan pekerjaan.

Melihat hasil perlakuan/tindakan yang berupa konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan memasuki dunia kerja pada siklus II dapat diketahui bahwa sudah mencapai hasil yang signifikan karena mampu mencapai perubahan perilaku lebih dari 50% yaitu sebesar 51,91%. Hal tersebut didukung dengan hasil analisis klinis yang menunjukkan bahwa perlakuan tersebut mampu mengubah perilaku subjek secara signifikan, oleh karena itu treatment pada siklus II dinyatakan berhasil.

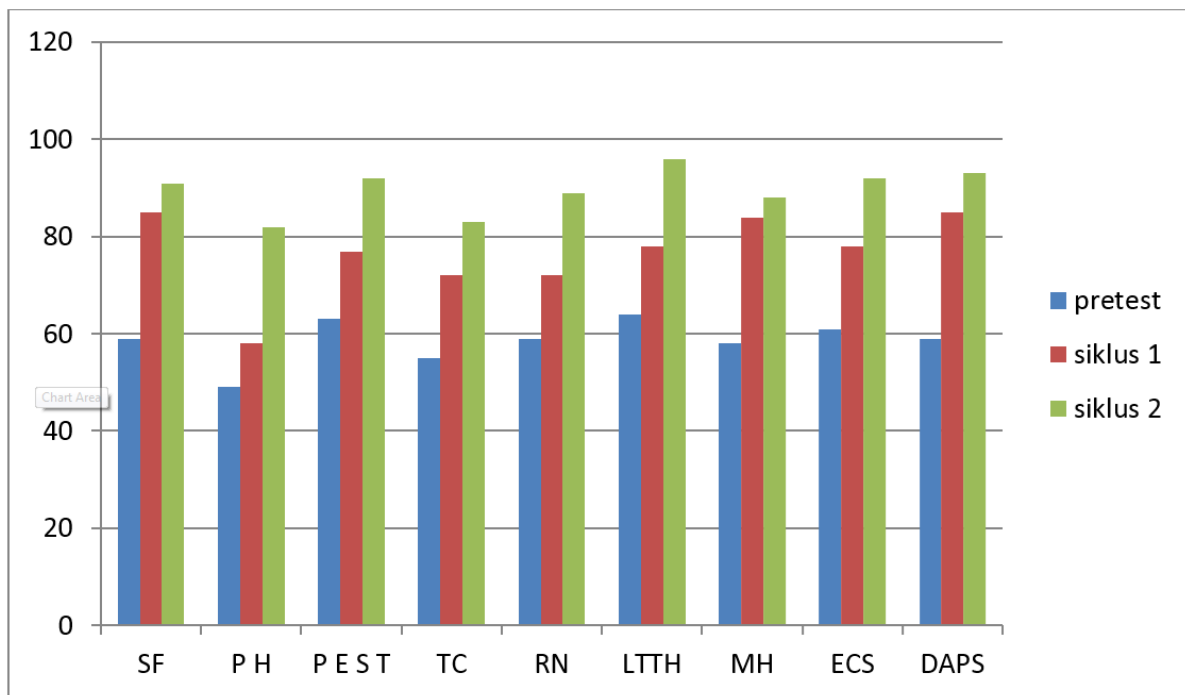
#### Perbandingan Hasil Tindakan Pada Siklus I dan II

Tindakan pada masing-masing siklus sudah dilaksanakan. Melalui hasil analisis dan refleksi pada tiap siklus diketahui bahwa untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan interaksi sosial dengan teman sebaya dibutuhkan dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Kedua siklus tersebut menunjukkan capaian hasil perubahan yang berbeda-beda. Untuk memperjelas hasil tindakan tiap siklus maka perlu dibuat perbandingan hasil tindakan tiap siklus. Berikut adalah tabel dan grafik perbandingan hasil tindakan tiap siklus untuk masing-masing siswa :

**Tabel 1.5. Perbandingan Hasil Tindakan Siklus I dan Siklus II**

No	Nama	Pretest Skala 100	Siklus I Skala 100	Siklus II Skala 100	Perubahan Siklus I	Perubahan Siklus II
1	Siti Fatimah	59	85	91	44,07%	54,24%
2	Pitri Handayani	49	58	82	18,37%	67,35%
3	Pipit Egi Saputri	63	77	92	22,22%	46,03%
4	Tyas Cahyaningrum	55	72	83	30,91%	50,91%
5	Rizka Nugrahini	59	72	89	22,03%	50,85%
6	Lidia Tia Tirawati H	64	78	96	21,88%	50,00%
7	Martini Handayani	58	84	88	44,83%	51,72%
8	Eva Cendana Sari	61	78	92	27,87%	50,82%
9	Deborah Angelina P.S	59	85	93	44,07%	45,31%

Perbandingan siklus I dan siklus II berdasarkan data tersebut dapat digambarkan dalam grafik seperti berikut:



**Grafik 1.3. Pengurangan Kecemasan Berdasarkan Hasil Tindakan Siklus I dan Siklus II**

Hasil tindakan siklus I dan II di atas menunjukkan bahwa masing-masing subjek penelitian mengalami penurunan tingkat kecemasan memasuki dunia kerja. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa hipotesis tindakan pada penelitian ini terbukti kebenarannya, sehingga konseling kelompok

dinyatakan efektif untuk mengurangi kecemasan memasuki dunia kerja pada siswa kelas XII SMK Negeri 1 Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus yaitu siklus I dan siklus II, dengan tindakan yang berupa konseling kelompok. Tujuan

penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan memasuki dunia kerja pada siswa. Hasil penelitian yang telah dilaksanakan selama dua bulan diperoleh perubahan positif yang signifikan yaitu pengurangan kecemasan mencapai persentase sebesar 51,91% untuk 9 subjek penelitian. Secara rinci perkembangan sebagai hasil perubahan interaksi teman sebaya dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I dan siklus II. Pada siklus I terdapat hambatan dalam pelaksanaan konseling yaitu siswa kurang paham mengenai jalan konseling, masih malu mengungkapkan masalah yang dihadapi. Pada siklus II pelaksanaan konseling kelompok dapat berjalan dengan baik karena masing-masing siswa sudah terbiasa dengan anggota kelompoknya sehingga berani mengungkapkan masalah-masalahnya dalam konseling. Hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan antara konseling kelompok pada siklus I dan siklus II.
2. Konseling kelompok dinyatakan efektif untuk mengurangi kecemasan memasuki dunia kerja pada siswa. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya peningkatan rasa percaya diri pada diri siswa. Secara keseluruhan, pada siklus I rata-rata perubahan yang dicapai oleh masing-masing siswa adalah sebesar 28,05% dan pada siklus II rata-rata perubahan yang dicapai sebesar 51,91%. Perubahan yang dicapai pada siklus II tersebut dapat memenuhi indikator keberhasilan layanan yang ditetapkan sebelumnya, sehingga tindakan konseling kelompok siklus II dinyatakan berhasil.
3. Hasil analisis klinis untuk keseluruhan subjek penelitian membuktikan bahwa terdapat perubahan yang signifikan terhadap perilaku subjek penelitian. Perubahan perilaku tersebut ditunjukkan pada sikap percaya diri siswa dalam

mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Hasil analisis klinis tersebut menegaskan bahwa keseluruhan subjek penelitian sudah mampu mencapai salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memiliki pilihan dan persiapan untuk suatu pekerjaan.

### Simpulan

Konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan pada siswa kelas XII SMK Negeri 1 Surakarta Semester Gasal tahun pelajaran 2013/2014. Hal tersebut dapat dibuktikan berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian yang berjumlah 9 orang mengalami penurunan kecemasan memasuki dunia kerja.

Pelaksanaan tindakan pada siklus I menunjukkan penurunan perilaku subjek tetapi belum signifikan, artinya masing-masing subjek mengalami penurunan perilaku masih dibawah 50%. Peningkatan tersebut dapat dimaknai belum mencapai target penelitian. Pengurangan rata-rata pada siklus I adalah sebesar 28,05%. Berdasarkan kenyataan tersebut maka perlu diadakan tindakan pada siklus II, dimaksudkan agar perubahan perilaku subjek dapat berubah dan turun mencapai target yang ditentukan yaitu 50%. Perkembangan perilaku subjek pada siklus II mencapai 51,91%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tindakan pada siklus II berhasil dan efektif untuk mengurangi kecemasan memasuki dunia kerja.

Subjek mampu mengikuti kegiatan konseling dengan baik. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan antusiasme dari masing-masing subjek. Subjek yang sebelumnya cemas dalam persiapan memasuki dunia kerja, setelah mengikuti kegiatan skonseling kelompok menjadi lebih percaya diri dalam memasuki dunia kerja. Perubahan tersebut menjadi bukti bahwa konseling kelompok terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan mengikuti dunia kerja.



### Daftar Pustaka

- Alwisol. (2010). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik : Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Dewa Ketut Sukardi.(1987). *Bimbingan Karir di Sekolah*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Dian Shinta Ambarsari dan Yusmansyah. (2012). Upaya Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Semester Menggunakan Layanan Konseling Kelompok pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 5 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013. *Skripsi*. Tidak diperdagangkan. Lampung: UNILA
- Goodwin, Dwight L & Coates, Thomas J. (1976). *Helping Student Help Themselves*. New Jersey: Prentice-hall,inc.
- Hurlock, Elizabeth. B. (2004). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Mohammad Ali dan Mohammad Asrori. (2004). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara
- Wela Aswinda. (2012). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi Pada Siswa. Volume 1 Nomor 1 Januari 2012. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Diperoleh 5 Januari 2014, dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
- Wibowo, Eddy. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Jakarta: Unres Pres.
- Wood, Derek., dkk. (2007). *Kiat Mengatasi Gangguan Belajar*. Jogjakarta: Kata Hati.