



MODEL KONSELING KELOMPOK EKSISTENSIAL HUMANISTIK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENENTUKAN ARAH PEMINATAN SMA NEGERI SEMARANG

Rasman Sastra Wijaya✉

Prodi Bimbingan Konseling, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima September 2014
Disetujui Oktober 2014
Dipublikasikan November
2014

Keywords:
Anxiety Students;
Direction of Specialisation;
Existential Humanistik;
Group Counseling

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model konseling kelompok eksistensial humanistik untuk mengurangi kecemasan siswa menentukan arah peminatan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *research and development* dengan subjek penelitian berjumlah 10 orang yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model konseling kelompok eksistensial humanistik terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan siswa menentukan arah peminatan. Berdasarkan analisis skor terhadap skala kecemasan siswa yang diberikan kepada subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan (*post-test*) menggunakan konseling kelompok eksistensial humanistik, tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan dengan poin 133 poin atau sebesar 13,71%. Berdasarkan hasil pengujian menggunakan rumus uji t dengan uji rata-rata t-test yang menunjukkan $t_{hitung} 15.24 > t_{tabel} 2.120$ dengan $N=10$ taraf signifikan 5% (0.05) maka hipotesis alternatif (H_a) diterima yang berarti bahwa model konseling kelompok eksistensial humanistik terbukti mampu untuk mengurangi kecemasan siswa menentukan arah peminatan.

Abstract

This study aims to produce a model of humanistic existential group counseling to reduce anxiety students determine the direction of specialization. The research method used in this study is the research and development of the research subjects were 10 people selected by purposive sampling technique. The results showed that the model of humanistic existential group counseling proven effective to reduce student anxiety determines the direction of specialization. Based on the analysis of student scores on the anxiety scale were given to the subjects before the study given treatment (pre-test) and after the treatment (post-test) using humanistic existential group counseling, student anxiety levels decreased by 133 points, or points at 13.71%. Based on test results using the t test formula with an average test $t_{test} 15.24 > t_{table} 2.120$ with $N = 10$ significant level of 5% (0.05), then the alternative hypothesis (H_a) is accepted which means that the model of group counseling existential humanistic proved able to reduce the anxiety students determine the direction of specialization.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Kampus Unnes Bendan Ngisor, Semarang, 50233
Email: jurnalpps@unnes.ac.id

Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan, hakekat pelayanan arah peminatan studi ini mengacu pada upaya advokasi dan fasilitasi perkembangan peserta didik secara aktif untuk mampu mengoptimalkan pengembangan potensi diri sehingga memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan dan akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara sesuai arahan (Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Sisdiknas Pasal 1 angka 1) sehingga mencapai perkembangan optimum.

Layanan arah peminatan adalah sebuah proses yang akan melibatkan serangkaian pengambilan pilihan dan keputusan secara subyektif pada peserta didik yang didasarkan atas pemahaman potensi diri dan peluang yang ada di lingkungannya. Arah peminatan di Sekolah Menengah Atas (SMA) terdiri dari 3 pilihan yaitu: (1) Pilihan peminatan kelompok mata pelajaran wajib (akademik); (2) Pilihan atau pendalaman kelompok mata pelajaran lintas peminatan dan, (3) Pilihan mata pelajaran arah pengembangan karir. Pelayanan arah peminatan ini merupakan sesuatu yang baru masih terasa asing bagi siswa sehingga besar kemungkinan akan terjadi kesalahan dalam menentukan pilihan yang sesuai dengan potensi dirinya. Untuk itu siswa sangat membutuhkan pendampingan secara serius sehingga pelaksanaannya tidak menyebabkan pemborosan waktu, biaya dan tenaga.

Peminatan adalah suatu konsekuensi yang harus diterima dan dilaksanakan sesuai kebutuhan dan potensi diri secara sehat dan bertanggung jawab serta memiliki daya adaptasi yang tinggi terhadap dinamika kehidupan yang dihadapinya, sehingga siswa perlu pendampingan secara matang agar mereka dapat mengikuti secara baik dan benar. Untuk memahami kepribadiannya, siswa harus memiliki kemampuan belajar, kemampuan memahami kondisi akademik, dan kemampuan menentukan pilihan karir yang pantas dan maksimal.

Pelaksanaan peminatan studi di SMA Negeri 7 Semarang, nampaknya menunjukkan perkembangan yang sudah baik sesuai dengan panduan pelaksanaan peminatan peserta didik. Namun setelah dilakukan penelitian pendahuluan dari hasil wawancara dan observasi ditemukan sebagian besar siswa Kelas X secara sadar dan spontan siswa mengeluh, komentar serta menyarankan bahwa sesungguhnya mereka mengalami kecemasan dalam menentukan pilihan arah peminatannya. Sebagian besar

siswa diketahui bahwa kebanyakan mereka merasa khawatir, bingung, pusing, takut, ragu-ragu, tertekan dan merasa sulit untuk menentukan kelompok arah peminatan yang sesuai kemampuan dasar (*intelengensi*) dan karakteristik kepribadiannya. Secara internal (dalam diri siswa) kecemasan siswa disebabkan; (1) siswa meragukan kelompok mata pelajaran pilihan peminatan berdampak negatif pada prospek karirnya; (2) merasa takut tidak cocok karena kurang memahami data hasil belajar terhadap kecenderungan pilihan kelompok pelajaran peminatannya; (3) merasa tidak nyaman bergaul dengan teman sebayanya karena beda pilihan peminatan; (4) merasa terkekang kemauan orangtua atau arahan guru; (5) ingin memutuskan pilihan sendiri tetapi ragu dengan kemampuan dirinya; dan (6) kurang memahami pilihannya untuk dapat dipertanggungjawabkan dengan segala konsekuensi dalam perkembangan arah karirnya. Sedangkan secara eksternal kecemasan siswa lebih disebabkan pada kinerja guru bimbingan dan konseling yang (1) proses layanan terasa mekanistik (asal jadi dan cepat selesai); (2) penentuan pilihan siswa sesuai kehendak guru; (3) hasil interpretasi guru terhadap tes psikologi tidak sesuai harapan siswa; (4) siswa tidak diberi kebebasan untuk mandiri dalam memilih; (5) hanya berfokus pada aspek data; (6) Guru belum menguasai kecenderungan kepribadian siswa; (7) kurang membuka ruang pendapat dari orangtua siswa; (8) penetapan pilihan peminatan ditentukan hanya sepihak dan (9) rendahnya kolaborasi guru BK dengan wali kelas, guru mata pelajaran, orangtua, perguruan tinggi lanjutan serta lembaga dunia kerja; (10) kurangnya informasi terkait data siswa pada guru BK sehingga belum dapat menggambarkan atau menggolongkan potensi siswa secara otentik baik fisik, psikis, sesuai harapan keluarga dan prospek karirnya.

Tidak dapat dipungkiri, peminatan berdasarkan potensi diri ini akan menjadi kunci penentu masa depan siswa. Masa depan adalah sebuah kepastian yang akan datang dikemudian hari. Sehingga yang perlu dilakukan persiapan dalam menghadapi masa depan, dimana segala perbuatan yang kita lakukan dihari ini dan kemarin, akan berkonsekuensi terhadap hidup kedepan. Kecemasan terhadap pilihan hidup masa depan membuat kita menjadi manusia yang labil, akan sulit menentukan arah serta langkah tujuan. Kehidupan yang berbalut rasa was-was tanpa disertai dengan usaha yang kuat dan gigih atas apa yang diharapkan juga tidak memberi dampak positif sebagai hasilnya. Oleh

karena itu, siswa harus mampu mengatasi semua permasalahan terkait kecemasannya dalam menentukan dan menetapkan pilihan kelompok mata pelajaran peminatannya secara tepat.

Pendekatan yang diasumsikan tepat untuk membantu menerima kecemasan siswa adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial humanistik. Pendekatan eksistensial humanistik merupakan salah satu pendekatan yang memahami perasaan cemas individu dengan meningkatkan kesadaran dirinya, diberikan kebebasan dalam memilih, bebaskan dari ketergantungan terhadap orang lain yang mempengaruhi pilihannya serta berikan pertimbangan-pertimbangan lain yang lebih matang untuk memutuskan pilihannya. Menurut May dalam Feist & Feist (2008) menyatakan bahwa pada dasarnya manusia mengalami kecemasan ketika mereka sadar bahwa eksistensi mereka atau beberapa nilai yang diidentifikasi dengannya bisa saja hancur.

Melalui wawancara terbuka pada salah seorang guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 7 Semarang, menjelaskan bahwa pelaksanaan Bimbingan dan Konseling khususnya untuk membantu mengurangi kecemasan siswa dengan layanan konseling kelompok masih sangat terbatas. Apalagi dengan menggunakan sebuah pendekatan yang efektif untuk mengintervensi kondisi kecemasan siswa. Masalah lain juga ditemukan bahwa pelaksana penetapan arah peminatan di Kelas X dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling yang bukan berlatar belakang S1 Bimbingan dan Konseling, sehingga untuk melayani peminatan siswa masih cukup menggunakan data hasil belajar, pendekatan keagamaan atau hanya cukup layanan informasi saja. Keadaan ini menambah kecemasan siswa untuk memahami dan mengarahkan minatnya berdasarkan kemampuan dasar, potensi diri dan kecenderungan kepribadian siswa.

Kondisi di atas juga dikatakan oleh Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan (Balitbang) Kemendikbud melalui (<http://koran-sindo.com/node/305295> diunduh 04 Februari 2014) bahwa, untuk menekan potensi siswa salah pilih jurusan, Kemendikbud membuat aturan bahwa anak diperbolehkan pindah peminatan setelah beberapa minggu belajar. Untuk itu, persiapan peminatan baiknya sudah mulai dilakukan sejak siswa duduk di bangku SMP. Peran guru Bimbingan Konseling pun diharapkan semakin diperkuat, baik di jenjang SMP maupun SMA. Guru BK/Konselor akan menjadi lebih penting peranannya dalam membantu mengentaskan masalah kecemasan siswa dalam memilih dan

menetapkan peminatannya. Untuk memperoleh interaksi lebih nyaman dalam mengutarakan semua potensi yang ada pada diri siswa secara mendalam dibangun hubungan terapeutik yang lebih emosional secara efektif dan efisien maka salah satu layanan yang tepat yaitu melalui kegiatan konseling kelompok.

Pentingnya pelaksanaan konseling kelompok dalam setting sekolah bilamana pelaksanaannya dilaksanakan oleh seorang guru Bimbingan dan Konseling atau konselor yang profesional, memiliki kompetensi dan keahlian dalam melaksanakan kegiatan bimbingan maupun konseling sehingga dapat memperoleh manfaat dan kegunaannya. Tetapi sebaliknya jika dilaksanakan oleh guru yang tidak profesional akan menjadi masalah bagi siswa dalam menyelesaikan masalahnya. Konseling kelompok akan lebih terfokus pada penyelesaian masalah apabila menggunakan pendekatan khusus yang akan membantu konselor dalam mengidentifikasi masalah, menganalisis, memperbaiki dan memecahkan masalahnya. Oleh karena itu dari studi literatur dan analisis masalah siswa yang mengalami kecemasan dalam menentukan pilihan peminatannya konselor perlu melaksanakan konseling kelompok dengan menggunakan sebuah pendekatan yang dipandang strategis, efektif, dan memiliki kontribusi yang memadai dalam pengembangan pribadi, pencegahan dan pengetasan masalah siswa.

Bertolak dari masalah kecemasan siswa menentukan arah peminatannya maka salah satu pendekatan yang efektif, dan strategis dalam mengurangi kecemasan siswa yaitu pendekatan konseling eksistensial humanistik. Hal ini dinilai baik karena pendekatan ini memiliki konsep dan kontribusi besar dalam membangun pemahaman dan kesadaran diri terhadap keberadaan (*existensi*) terkait potensi diri manusia, memberi kebebasan dan bertanggung jawab terhadap pilihan-pilihan dan memaknai nilai-nilai atau arti dari tujuan karir dalam kehidupannya.

Natawidjaja (2009) menyimpulkan bahwa manusia memandang kemampuan dan keinginan untuk memilih dan membuat keputusan sendiri. Manusia memiliki unsur kemerdekaan atau kebebasan memilih dalam memandang, menjelajah, dan menantang alam dan dunia ditentukan berada disekelilingnya. Selanjutnya, Corey (2009) menyatakan bahwa Konseling eksistensial humanistik adalah pendekatan yang efektif untuk diterapkan dalam menangani kecemasan klien, karena pendekatan ini memfokuskan pada keterbukaan dan keberadaan klien, membebaskan klien, membangun

kesadaran diri, tanggung jawab klien, mengakui bahwa putusan-putusan dan pilihan-pilihan akhir terletak pada tangan klien, mengakui kebebasan klien untuk mengungkapkan pandangan dan untuk mengembangkan tujuan-tujuan dan nilai dirinya sendiri, bekerja kearah mengurangi kebergantungan klien serta meningkatkan kebebasan klien

Konseling eksistensial humanistik dalam kelompok bertujuan supaya konseli mengalami eksistensinya secara otentik, dengan menjadi sadar akan keberadaan dan potensinya sendiri dan menjadi sadar akan bagaimana dia harus mengungkap potensinya serta bertindak selaras dengan potensinya itu. Ada tiga ciri dari keberadaan otentik (1) kesadaran yang penuh tentang saat ini (*present moment*); (2) memilih cara hidup saat ini; dan (3) mengambil tanggung jawab tentang keputusan pilihan yang telah dibuatnya, Natawidjaya, (2009).

Berdasarkan penjelasan diatas melalui pendekatan konseling kelompok eksistensial humanistik diharapkan efektif membantu mengurangi kecemasan siswa, hal ini dikarenakan fungsi dan peran konselor eksistensial humanistik mampu meluaskan kesadaran diri klien atau siswa, memberikan kebebasan memilih dan bertanggungjawab atas pilihannya, memahami makna dari pilihan yang diambilnya, memberi arah atau tujuan hidup sesuai cita-citanya. Implikasi konseling kelompok eksistensial humanistik ini mampu membuat siswa memiliki kesadaran diri yang tinggi, memiliki kebebasan dan rasa tanggungjawab terhadap pilihan peminatan sesuai potensi diri sehingga dapat berkembang secara positif menjadi pribadi yang kreatif, efektif mandiri dan membahagiakan.

Berdasarkan permasalahan tentang kecemasan siswa, sebagai perwujudan pelayanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangi kecemasan siswa dalam menentukan arah peminatan, maka perlu adanya pengembangan model konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial humanistik, sehingga peneliti bersedia mengembangkan Tesis dengan judul "*Pengembangan Model Konseling kelompok Eksistensial Humanistik untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menentukan Arah Peminatan*". Dengan harapan model yang ditemukan sederhana (*simple*) mudah diaplikasikan, bermanfaat, tepat sasaran, dan efektif untuk digunakan oleh seluruh guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor pada satuan pendidikan menengah khususnya di Sekolah Menengah Atas dan Madrasah Aliyah kota Semarang

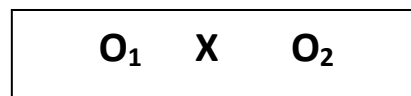
Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis

adalah untuk mendapatkan gambaran mengenai pelaksanaan konseling kelompok dan gambaran mengenai tingkat kecemasan siswa di SMA Negeri 1 dan 7 Semarang. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan menyusun model konseling kelompok eksistensial humanistik untuk mengurangi kecemasan siswa menentukan arah peminatan serta mengetahui efektifitas pelaksanaan layanan konseling kelompok eksistensial humanistik untuk mengurangi kecemasan siswa menentukan arah peminatan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development*. Dasar pertimbangan penggunaan pendekatan ini adalah pendapat Borg dan Gall (2007) yang menyatakan bahwa strategi penelitian dan pengembangan efektif untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. produk pendidikan yang dapat dihasilkan melalui pendekatan penelitian dan pengembangan adalah buku teks, film instruksional, program komputer, metode mengajar, dan berbagai program pendidikan lainnya. Prosedur pengembangan dalam penelitian ini terdiri dari 6 tahapan yakni studi pendahuluan, merumuskan model hipotetik, uji kelayakan model hipotetik, perbaikan model hipotetik, uji coba terbatas serta menyusun model akhir.

Desain uji coba dalam penelitian pengembangan ini dilakukan dengan menyusun dan mengembangkan model konseling kelompok eksistensial humanistik untuk mengurangi kecemasan siswa menentukan arah peminatan dengan melakukan beberapa kali uji coba. Uji ahli dilakukan dengan melibatkan 2 orang pakar dalam layanan bimbingan dan konseling untuk memvalidasi model hipotetik agar menjadi sebuah model yang secara rasional mampu mengurangi kecemasan siswa. Uji praktisi dilakukan dengan melibatkan 2 orang praktisi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk memvalidasi model hipotetik agar menjadi sebuah model yang praktis/ mudah dalam pelaksanaannya nanti. Sedangkan ujicoba terbatas akan dilakukan dengan desain eksperimen yaitu metode *one group pre test – post test design*. Untuk lebih jelasnya digambarkan pada gambar 1 berikut:



Gambar 1. Desain One Group Pre test-Post test
Keterangan :

O₁ : Nilai pretest (sebelum diberi konseling ke-

lompok eksistensial humanistik)

O₂ : Nilai posttest (setelah diberi konseling ke-
lompok eksistensial humanistik)

X : Treatment yang di lakukan

Dalam uji coba terbatas 10 orang siswa sebagai subjek penelitian diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengumpulan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2009). Subjek penelitian diberikan *pretest* untuk mengukur kondisi kecemasan siswa awal lalu diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok eksistensial humanistik, langkah selanjutnya adalah dilakukan *posttest* dan kemudian membandingkan nilai *pretest* dan *posttest* untuk melihat keefektifan konseling kelompok eksistensial humanistik dalam mengurangi kecemasan siswa.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwagambaran pelaksanaan layanan konseling kelompok SMA Negeri 1 dan 7 Semarang sudah direncanakan dalam program bimbingan dan konseling. Hanya secara realnya sering tidak sesuai dengan rencana. Pelaksanaannya masih bersifat insidental, yaitu dilaksanakan hanya ketika dibutuhkan ketika ada siswa yang memang masalahnya perlu diselesaikan dengan layanan konseling kelompok. Model layanan konseling kelompok belum menerapkan teknik-teknik serta pendekatan yang dibutuhkan bila menangani kecemasan siswa menentukan arah peminatannya. sehingga dibutuhkan sebuah pedekatan eksistensial humanistik untuk mengintervensi kecemasan siswa. Kondisi objektif kecemasan siswa SMAN 1 dan 7 Kota Semarang dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan tabel 1, data ini memperkuat asumsi bahwa tingkat kecemasan siswa dalam menentukan arah peminatan siswa pada SMAN 1 dan 7 Semarang sangat perlu untuk dikurangi. Berdasarkan hasil pengukuran skala kecemasan juga ini sesuai dengan permasalahan yang selama ini terjadi di lapangan, bahwa keceasan siswa lebih mengarah pada kecemasan normal

karena siswa menginginkan sesuatu untuk bisa mengaktualisasikan diri sesuai potensi dirinya

Dari hasil rumausan model hipotetik maka peneliti menemukan Model konseling kelompok eksistensial humanistik telah melalui uji kelayakan selanjutnya akan diuji cobakan untuk melihat keefektifannya dalam mengurangi kecemasan siswa siswa. Uji coba dilaksanakan di SMA Negeri 7 Semarang sebanyak 6 kali pertemuan dengan menerapkan tema-tema dan dalil-dalil eksistensial humanistik disetiap sesi pelaksanaan. Untuk melihat penurunan tingkat kecemasan siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok eksistensial humanistik di SMAN 7 Semarang, dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Skor *pretest* dan *post-test*

Skor <i>pretest</i>	Skor <i>posttest</i>
252	133

Dari tabel di atas terlihat bahwa kecemasan siswa mengalami penurunan 119 poin. Setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok eksistensial humanistik di SMAN 7 Semarang. uji efektifitas model yang dikembangkan sekaligus untuk menjawab hipotesis penelitian adalah dengan membandingkan perbedaan antara skor *pre test* dan skor *post test* menggunakan *T-test* dengan menggunakan bantuan perangkat lunak (*software*) *SPSS 16.00 for Windows*.

Kaidah yang digunakan adalah menguji hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi model konseling kelompok eksistensial humanistik efektif untuk mengurangi kecemasan siswa di SMAN 7 Semarang. Berdasarkan hasil pengujian tersebut, diperoleh nilai signifikansi hitung (*Sig. 2-tailed*) adalah 0,002 pada taraf signifikansi 50%. Oleh karena nilai signifikansi hitung < 0,05 maka hipotesis alternatif (Ha) diterima, yang berarti bahwa model konseling kelompok eksistensial humanistik efektif untuk mengurangi kecemasan siswa di SMAN 7 Semarang.

Bentuk kecemasan yang muncul dalam diri seseorang siswa adalah bentuk pertahanan diri untuk mewujudkan keinginan yang terasa terancam sehingga mengalami kecemasan.

Tabel 1. Kecemasan Siswa Kelas X SMA Negeri 7 Semarang

No.	Nama Sekolah	Jumlah Peminatan	Siswa yang kecemasan	%
1	SMAN 1 Semarang	524	35	7
2	SMAN 7 Semarang	357	48	13

Kondisi ini adalah hal yang baik untuk berusaha menjadi manusia yang mampu dan menilai dirinya memiliki kompetensi untuk melakukan sesuatu hal yang perlu dibuktikannya kecemasan, seseorang akan diingatkan, mawas diri, dan sekaligus termotivasi untuk melakukan antisipasi sebelum peristiwa penting yang dialaminya terjadi. Artinya, kecemasan merupakan modal seseorang untuk menghadapi sesuatu yang berakibat negatif bagi dirinya atau menghadapi peristiwa penting dalam hidupnya.

Berpijak dari argumen di atas, kecemasan juga sebagai alat kontrol seseorang siswa terhadap perilaku buruk yang tidak disadarinya. Pada dasarnya kecemasan sangat diperlukan sebagai motivasi, alat kontrol, mawas diri, sebelum peristiwa penting terjadi pada hidup seseorang. Namun apabila kecemasan tidak dikuasai dapat menimbulkan perasaan ngeri dan khawatir tanpa alasan yang jelas. Ini artinya kecemasan dapat menghambat (*constraining*) dan sekaligus dapat melancarkan (*enabling*) bagi seseorang dalam melakukan suatu tindakan yang diinginkan dan direncanakan. Dalam fungsinya sebagai *enabling* ini, kecemasan dapat berfungsi sebagai kewaspadaan terhadap bahaya yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia selama menjalankan proses evolusi.

Hal tersebut senada dengan pendapat Mubarak, (2008) menjelaskan bahwa hampir setiap individu akan mengalami sensasi kecemasan, yang sewaktu-waktu bisa muncul saat merespon suatu situasi yang dianggapnya membahayakan dan mengancam dirinya. Selanjutnya dalam Corey (2013), kecemasan adalah bahan bagi konseling yang produktif, baik konseling individual maupun konseling kelompok. Jika klien tidak mengalami kecemasan maka motivasinya untuk berubah akan rendah. Kecemasan dapat ditransformasikan ke dalam energi yang dibutuhkan untuk bertahan menghadapi resiko bereksperimen dengan tingkah laku baru. Oleh karena itu konselor yang berorientasi eksistensial bisa membantu klien untuk menyadari bahwa belajar menoleransi beberapa arti dan makna serta belajar bagaimana hidup tanpa sandaran merupakan fase yang penting dalam pembelajaran hidup dan menjadi pribadi yang lebih otonom.

Dari pendapat para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan siswa dalam menentukan arah peminatan merupakan hal yang wajar dialami oleh siswa, karena siswa merupakan individu yang sedang berkembang dan memiliki keinginan menjadi untuk lebih bermakna disetiap sisi kehidupannya yang dilaluinya.

layanan arah peminatan adalah hal yang baru untuk dilaksanakan di sekolah. Sehingga guru harus dapat membantu siswa untuk mengatasi kecemasan siswa dalam menentukan arah minat studi yang tepat sesuai potensi dirinyadi sekolah baru yang dimasukinya adalah hal mutlak harus diperoleh siswa. Kemampuan memahami menerima siswa tanpa syarat apapun memerlukan keahlian seorang konselor untuk masalah baru yang muncul dalam layanan arah peminatan. Pendekatan eksistensial humanistik ini merupakan strategi yang tepat untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasannya. Sehingga keinginan dan kecenderungan hati karena tingginya minat siswa dapat tersalurkan dengan baik makaperluadanya pendampingan melalui layanan konseling kelompok dengan pendekatan eksistensial humanistik.

Penurunan kecemasan siswa dalam menentukan arah peminatan ditinjau dari dua aspek baik itu aspek fisiologis dengan indikator yaitu: jantung berdebar - debar, berkeringat, kepala pusing dan pening, ujung-ujung jari terasa dingin, susah tidur, otot-otot leher kaku dan tegang, nafsu makan hilang, merasa ingin kencing atau buang hajat siswa maupun aspek psikologis dengan indikator seperti rasa takut khawatir, waswas bingung cepat marah, mudah tersinggung, tidak puas, tidak tenang, tidak tentram, tertekan (stress), gelisah, ingin lari dari kenyataan siswa dinilai sangat memberikan kontribusi yang berarti sehingga mampu mengurangi kecemasan siswa sejalan proses konseling kelompok selesai.

Dengan tercapainya hasil uji efektifitas yang sangat signifikan dari uji coba model, maka model konseling kelompok eksistensial humanistik untuk mengurangi kecemasan siswa menentukan arah peminatan ini dinilai cukup memberikan kontribusi besar terhadap perkembangan keilmuan dalam layanan bimbingan dan konseling serta dapat dilakukan uji coba skala luas pada seluruh SMA Negeri baik di dalam kota maupun luar kota Semarang

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, yang dimulai dari tahap studi pendahuluan sampai pada uji coba model, dapat dirumuskan beberapa simpulan bahwa gambaran pelaksanaan layanan konseling kelompok pelaksanaan secara realnya sering tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan pada program tahunan, semesteran, bulanan dan mingguan. Pelaksanaannya masih bersifat krisis insidental, yaitu dilaksanakan hanya ketika dibutuhkan pada saat ada siswa

yang memang masalahnya perlu diselesaikan melalui layanan konseling kelompok. Model layanan konseling kelompok mulai mengacu pada prosedur operasional standar pelaksanaan layanan konseling kelompok tetapi belum menerapkan teknik-teknik serta pendekatan yang dibutuhkan sehingga sulit mengintervensi kebutuhan dan kemampuan siswa.

Tingginya kecemasan siswa dalam menentukan arah peminatan di setiap Penerimaan Peserta Didik Baru (PPDB) ditemukan pada dua (2) SMA Negeri Semarang yaitu: di SMAN 1 Semarang sebanyak 45 orang atau sekitar 7 % dari jumlah keseluruhan 524 orang siswa sedangkan SMAN 7 Semarang terdapat 48 siswa atau 13 % dari jumlah 357 siswa. Telah dihasilkan model konseling kelompok eksistensial humanistik yang efektif untuk mengurangi kecemasan siswa menentukan arah peminatan, yang terdiri dari delapan komponen yaitu 1) rasional, (2) visi dan misi, (3) tujuan, (4) isi konseling kelompok eksistensial humanistik, (5) pendukung sistem konseling kelompok eksistensial humanistik, (6) model konseling kelompok eksistensial humanistic, (7) Evaluasi dan Indikator keberhasilan, dan (8) Jenis permainan dalam konseling kelompok eksistensial humanistik.

Kelayakan model yang dikembangkan setelah divalidasi oleh dua pakar bimbingan dan konseling serta sepuluh orang praktisi atau guru BK atau Konselor. Hasil uji kelayakan menunjukkan model yang dirancang layak untuk diimplementasikan. Model konseling kelompok eksistensial humanistik efektif mengurangi kecemasan siswa menentukan arah peminatan pada kedua aspek kecemasan, yaitu dari aspek fisiologis dan aspek psikologis siswa. Hal ini berdasarkan perbedaan skor rata-rata pada evaluasi awal (*Pre Test*) dan evaluasi akhir (*Post Test*) dimana kecemasan siswa berkurang dari skor rata-rata sebelum dan sesudah diadakan konseling kelompok eksistensial humanistik yaitu 7.82 atau 5.8%. hasil ini didukung data hasil perhitungan dengan uji rata-rata *t-test* yang menunjukkan $t_{hitung} 15.24 > t_{tabel} 2.120$ dengan $N=10$ taraf signifikan 5% (0.05) data ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

Setelah menyelesaikan penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Negeri Semarang, kedua pembimbing yang senantiasa memberikan kritik, saran, dan arahan yang sangat bermanfaat, serta kepada

semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

Ucapan Terimakasih

Saya mengucapkan terimakasih kepada (1) orangtua saya terutama bapak dan ibu yang telah memberikan dukungan dan doa; (2) pihak kampus pascasarjana UNNES yang telah mengijinkan saya untuk belajar; (3) dosen-dosen yang telah memberikan ilmunya; (4) pihak SMA Negeri 7 dan SMA Negeri 1 Semarang serta ibu bapak guru BK yang telah mengijinkan saya melaksanakan penelitian; dan (5) sahabat-sahabatku semua yang telah memberikan semangat dan dukungan selama kuliah hingga selesai.

Daftar Pustaka

- ABKIN. 2013. *Panduan Khusus Pelayanan Bimbingan dan Konseling Pelayanan Peminatan Peserta didik pada satuan pendidikan dasar dan menengah*(SD/MI/SDLB, SMP/MTs/SMPLB, SMA/MA/SMALB dan SMK/MAK. Jakarta
- Boeree. G. 2008. *Personality Theories*. Melacak Kepribadian Anda bersama Psikolog Dunia. Diterjemahkan oleh Inyik Ridwan Muzir. Yogyakarta ; PrismaSophie
- Corey, G. 2012. *Teori dan Teknik Konseling dan Psikoterapi*. Terjemahan oleh E. Koeswara. 2009. Bandung : PT. Refika Aditama
- <http://koran-sindo.com/node/305295> Siswa SMA Langsung Ambil Peminatan diunduh 04 februari 2014
- Feist J & Gregory. J.F. 2008. (*Theories Personality*. (6 rd ed). Diterjemahkan oleh Yudi Santoso. Yogyakarta; Pustaka Pelajar
- Mubarak, H. 2008. *Gangguan Cemas*. [http.cetrione.com](http://cetrione.com). (di download 20 oktober 2013).
- Munandir. 1995 *Program Bimbingan Karir Di sekolah*. Kemendiknas Dikti. Proyek Pendidikan Tenaga akademik. Jakarta
- Natawdjaja R. 2009. *Konseling Kelompok : konsep dasar & pendekatan*. Rizqi Press ; Bandung
- Nelson.Richard.J 2011. *Teori dan Praktik Konseling Terapi*. (edisi ke empat) Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Pervin, A Laurence, Daniel Cervone&Oliver P. John. 2010. *Teori Kepribadian (Teori dan Penelitian)*. Jakarta: Kencana
- Sutoyo, Anwar. 2009. *Pemahaman Individu*. Semarang: Widya Karya
- Walter R. Borg& Meredith. 2007. *Education Research*. Longman ; new York & London (Eighth Edition)
- Wibowo, M.E 2013 *Rancangan Implementasi Bimbingan dan Konseling dalam Kurikulum*. Makalah Seminar Bimbingan dan Konseling Unnes. ABKIN