



**KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN
TEKNIK MODELING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN
MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA BK FIP
UNNES**

SKRIPSI

**Disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh

AHMAT HERYANTO

1301415013

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Modeling untuk Mengurangi Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa BK FIP UNNES” benar-benar hasil karya sendiri, bukan buatan orang lain, dan tidak menjiplak karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, 2020



Ahmat Heryanto

NIM. 1301414113

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Modeling untuk Mengurangi Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa BK FIP UNNES” disusun oleh:

Nama : Ahmat Heryanto

NIM : 1301415013

telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi FIP UNNES pada hari

PANITIA:

Ketua



Dra. Sinta Saraswati, M. Pd., Kons.

NIP. 196006051999032001

Sekretaris

Sunawan, S.Pd, M.Si., Ph.D.

NIP. 197712232005011001

Penguji I

Prof. Dr. Sugiyo, M.Si.

NIP. 195204111978021001

Penguji II

Kusnarto Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Kons.

NIP. 197101142005011002

Penguji III

Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.,

NIP. 195811031986011001

ABSTRAK

Ahmat Heryanto. (2020). *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Modeling untuk Mengurangi Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa BK FIP UNNES*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.

Kata Kunci: Konseling kelompok, modeling, kecemasan skripsi.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat kecemasan pada mahasiswa dapat diturunkan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik modeling. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan keefektifan konseling kelompok dengan teknik modeling dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel yang digunakan berjumlah 7 dari 67 mahasiswayang mengikuti *pretest*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan yaitu skala kecemasan dan teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif presentase dan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswasebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik modeling mengalami penurunan rata-rata sebesar 44% dari hasil awal saat *pretest* sebesar 86% menjadi 42% saat *posttest*. Selain itu, diperoleh data dari hasil uji *Wilcoxon* yaitu nilai $Asymp.sig\ 0.012 < 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima. Dapat ditarik simpulan bahwa konseling kelompok dengan teknik modeling terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Hidup adalah proses. Nikmati prosesmu raih suksesmu.

(Ahmat Heryanto)

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamaterku Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu pendidikan Universitas Negeri

Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Modeling untuk Mengurangi Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa BK FIP UNNES”

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh Karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd., sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu , motivasi, dan bimbingan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini. Selain itu penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Fathur Rokhman, M. Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menyelesaikan studi strata satu di Universitas Negeri Semarang dan bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Bapak Dr. Edy Purwanto, M.Si. Dekan Fakultas Ilmu pendidikan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Kusnarto Kurniawan, M.Pd.,Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang yang

telah memberikan izin penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. DYP. Sugiharto, M.Pd., Kons. sebagai Dosen wali yang memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
5. Bapak Prof. Dr. Sugiyo. M.Si., selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan masukan dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi..
6. Bapak Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan semangat dan membimbing dalam penulisan skripsi.
7. Seluruh keluarga besar Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNNES, yang telah memberikan izin penelitian serta membantu penulis dalam pengambilan data penelitian.
8. Seluruh teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan doa selama proses menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Semarang, Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Bagian	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1: PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2: LANDASAN TEORI.....	9
2.1 Penelitian Terdahulu.....	9
2.2 Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	11
2.2.1 Pengertian Kecemasan	11
2.2.2 Ciri-ciri Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	12
2.2.3 Faktor Penyebab Gangguan Kecemasan	14
2.2.4 Macam-macam Kecemasan	17
2.2.5 Penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa	20
2.2.6 Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi	21
2.2.7 Penanganan Gangguan Kecemasan (<i>Anxiety</i>).....	22
2.3 Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling.....	23
2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok	23
2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok.....	24
2.3.3 Asas Konseling Kelompok	25
2.3.4 Dinamika Kelompok	28

2.3.5 Tahap-Tahap Konseling Kelompok	29
2.3.6 Pengertian Teknik Modelling	30
2.3.7 Tujuan Teknik Modelling	32
2.3.8 Jenis-Jenis Teknik Modelling	33
2.3.9 Tahapan Teknik Modelling.....	34
2.4 Kerangka Berpikir.....	36
2.5 Hipotesis Penelitian.....	39
BAB 3: METODE PENELITIAN	40
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	40
3.2 Variabel Penelitian.....	47
3.2.1 Identifikasi Variabel	47
3.2.2 Hubungan Antar Variabel.....	47
3.2.3 Definisi Operasional Variabel.....	48
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	49
3.3.1 Populasi Penelitian	49
3.3.2 Sampel Penelitian dan Teknik Sampling.....	50
3.4 Metode dan Alat Pengumpul Data.....	50
3.4.1 Metode Pengumpulan Data.....	51
3.4.2 Alat Pengumpul Data	51
3.4.3 Prosedur Penyusunan Instrumen.....	52
3.5 Validitas dan Reliabilitas.....	54
3.5.1 Validitas Instrumen	54
3.5.2 Reliabilitas Instrumen.....	56
3.6 Teknik Analisis Data.....	58
3.6.1 Analisis Deskriptif Persentase	58
3.6.2 Uji Wilcoxon.....	59
BAB 4: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Hasil Penelitian.....	61
4.1.1 Gambaran Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa BK FIP UNNES sebelum Mendapatkan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling.	61
4.1.2 Gambaran Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa BK FIP UNNES sesudah Mendapatkan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling	63
4.1.3 Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kecemasan Mengerjakan Skripsi Mahasiswa BK FIP UNNES.....	63
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	67

4.2.1 Gambaran Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa BK FIP UNNES sebelum Mendapatkan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling.	67
4.2.2 Gambaran Tingkat Kecemasan dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa BK FIP UNNES sesudah Mendapatkan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling	69
4.2.3 Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kecemasan Mengerjakan Skripsi Mahasiswa BK FIP UNNES.....	71
4.3 Keterbatasan Penelitian	74
BAB 5: PENUTUP	76
5.1 Simpulan.....	76
5.2 Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Panduan Konseling Kelompok	43
3.2 Rancangan Penelitian	46
3.3 Kriteria Sampel	50
3.4 Kategori dan Nilai Alternatif Jawaban Skala	52
3.5 Kisi-kisi Instrumen	53
3.6 Kriteria Penilaian Tingkat	59
4.1 Hasil <i>Pre-Test</i> Populasi	62
4.2 Hasil <i>Post-Test</i>	63
4.3 Hasil Perbandingan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	64
4.5 Hasil <i>Uji Wilcoxon</i>	65
4.6 Hasil <i>Test Statistics</i>	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir Keefektifan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengurangi Kecemasan.....	38
3.1 Desain Penelitian <i>One-Group Pretest-Posttest</i>	41
3.2 Hubungan Antar Variabel	48
3.3 Langkah Dasar Penyusunan Instrumen	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1.1 Instrumen Data Awal	86
1.2 Tabulasi Data Awal	89
3.3 Kisi-kisi Instrumen (Uji Coba).....	90
3.4 Skala Kecemasan (Uji Coba)	96
3.5 Tabulasi (Uji Coba)	100
3.6 Validitas	103
3.7 Reliabilitas	111
3.8 Kisi-kisi Instrumen (Penelitian)	115
3.9 Skala Kecemasan (Penelitian)	120
4.10 Tabulasi Pre-test	123
4.11 Tabulasi Post-test.....	125
4.12 Uji Wilcoxon	126
4.13 Panduan Perlakuan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling.....	127
4.14 RPL Konseling Kelompok	130
4.15 Daftar Hadir Mahasiswa	136
4.16 Laporan Konseling Kelompok	142
4.17 <i>Informed Consent</i>	148
4.18 Dokumentasi.....	155
4.19 Surat Keterangan Penelitian	160

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Skripsi merupakan sebuah karya tulis mahasiswa dengan melakukan penelitian yang membahas suatu masalah sesuai bidang yang ia tempuh. Skripsi wajib dibuat oleh mahasiswa program S1 sebagai syarat kelulusan untuk meraih gelar sarjana. Skripsi yang dibuat oleh mahasiswa diharapkan memiliki kualitas yang baik. Mahasiswa dalam mengerjakan skripsi hendaknya memenuhi syarat-syarat dan aturan yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi masing-masing.

Disisi lain terdapat mahasiswa ketika mengerjakan skripsi menemui kendala-kendala sehingga mengakibatkan terlambat dalam menyelesaikan skripsinya. Bahkan dengan adanya kendala-kendala tersebut mahasiswa bisa terancam gagal memperoleh gelar sarjana dikarenakan melewati batas waktu yang ditentukan perguruan tinggi untuk menyelesaikan pendidikan. Hal ini diperkuat dengan data yang diperoleh peneliti dari tata usaha jurusan bimbingan dan konseling disebutkan bahwa pada tanggal 19 Juni 2019 mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2014 (semester 10) yang berjumlah 125 mahasiswa terdapat 49 mahasiswa telah lulus sedangkan 76 mahasiswa belum lulus, kemudian untuk angkatan 2013 (semester 12) yang berjumlah 131 mahasiswa terdapat 99 mahasiswa yang sudah lulus dan 32 lainnya belum lulus. Hal ini membuktikan bahwa tingkat

kesulitan untuk lulus di jurusan bimbingan dan konseling cukup tinggi karena untuk waktu ideal lulus adalah semester 8.

Kemudian hasil dari angket studi awal yang dilakukan peneliti menggunakan skala kecemasan terhadap 20 mahasiswa BK yang semester 10 dan 12 menunjukkan bahwa 60% memiliki tingkat kecemasan tinggi, 25% memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 15% memiliki tingkat kecemasan rendah. Selain itu wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada lima mahasiswa BK angkatan 2013 dan 2014 diperoleh bahwa mereka merasa cemas yang ditandai dengan ragu-ragu saat mengerjakan skripsi karena takut disalahkan dosen ketika bimbingan. Selain itu responden mengungkapkan takut, grogi, bahkan gemeteran ketika orang tua menanyakan sejauh mana perkembangan skripsinya. Mereka mengatakan bahwa faktor yang menghambat mereka dalam mengerjakan skripsi ada beberapa hal diantaranya sulitnya mencari buku referensi, sulitnya dosen untuk ditemui untuk bimbingan, dan juga dari mereka sendiri yang malas karena tak kunjung di setujui oleh dosen pembimbing apa yang mereka ajukan.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah, dkk dalam Andi (2013) diperoleh hasil bahwa kendala-kendala yang biasa dihadapi mahasiswa dalam menulis skripsi sebagai berikut bingung dalam mengembangkan teori (3,3%), kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi (10%), kesulitan menyusun pembahasan (10%), kesulitan menguraikan hasil penelitian(13,3%), kesulitan menentukan judul (13,3%). Persepsi lain misalnya takut bertemu dengan dosen pembimbing (6,7%),

malas mengerjakan skripsi (40%), motivasi rendah (26,7%), dosen terlalu sibuk (13,3%), dosen pembimbing sulit ditemui (36,7%), minimnya waktu bimbingan (23,3%), kurang jelas memberikan bimbingan (26,7%), kurang koordinasi dan kesamaan persepsi antara pembimbing I dan pembimbing II (23,3%), kurangnya buku-buku referensi yang fokus pada permasalahan penelitian (53,3%), dan referensi yang ada merupakan buku-buku edisi lama (6,7%).

Kendala-kendala lain yang mungkin dijumpai mahasiswa dalam mengerjakan skripsi diantaranya adalah susahnya dalam menemui dosen yang dikarenakan dosen terlalu sibuk. Selain itu susahnya untuk mencari sumber referensi dimana biasanya dosen pembimbing lebih menyarankan untuk mencari sumber referensi yang terbaru. Kemudian juga terlalu banyaknya revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing saat melakukan bimbingan.

Kendala-kendala yang telah disebutkan dapat menimbulkan gangguan-gangguan psikis seperti cemas, frustrasi, gelisah, yang selanjutnya akan memberikan dampak bagi fisik seseorang seperti mudah lelah, pusing, lesu, dan juga berkurangnya konsentrasi. Kecemasan merupakan kondisi yang membingungkan yang akan muncul dari kejadian yang akan datang. Kecemasan merupakan respon dari suatu ancaman, akan tetapi kecemasan dapat menjadi tidak normal apabila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman yang ada (Nevid, 2005).

Dari pendapat tersebut dapat dipahami bahwa kecemasan sebenarnya adalah keadaan atau kondisi yang muncul dari suatu ancaman yang belum

terjadi seperti halnya mahasiswa yang belum selesai mengerjakan skripsi akan merasa cemas jika tidak bisa menyelesaikan skripsi dengan waktu yang telah ditentukan yang akhirnya akan di *Drop Out* (DO) dimana hal itu belum terjadi.

Sebenarnya cemas merupakan hal yang wajar dialami oleh seseorang dan kecemasan itu tidak selalu berdampak negative karena juga bisa membantu dan menstimulus individu untuk berperilaku positif (Nevid, 2005). Kecemasan yang positif akan membuat mahasiswa terdorong dan lebih semangat untuk mengerjakan skripsi dan termotivasi untuk mengerjakan skripsi dengan baik dan maksimal. Akan tetapi kecemasan yang negative akan menjadikan seorang mahasiswa malas dalam menulis skripsi, kehilangan motivasi, menunda untuk mengerjakan skripsi dan bahkan yang di khawatirkan adalah memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi (Hidayat, 2008).

Purnamasari (2014) menyatakan bahwa kecemasan yang dialami oleh mahasiswa ini dapat dilihat dari gejala-gejala yang nampak. Misalnya seorang mahasiswa mudah tersinggung ketika ditanya skripsi, setiap kali dihadapkan dengan skripsi selalu merasa diliputi ketegangan, rasa was-was dan keresahan yang bersifat tidak menentu. Sulit berkonsentrasi dan mengambil keputusan mengenai skripsi, misalnya sulit menentukan tema skripsi yang akan diambil sehingga menghambat proses penyusunan skripsi. Gejala kecemasan yang lain misalnya merasa ingin lari dari kenyataan. Hal ini juga dialami oleh beberapa mahasiswa yang memutuskan untuk tidak

melanjutkan skripsinya dan lebih memfokuskan pada hal lain diluar skripsi karena ingin terbebas dari tugasnya tersebut.

Dari permasalahan yang terjadi di atas maka perlu adanya penanganan yang dilakukan agar mahasiswa dapat kembali menemukan semangat dan motivasi untuk mengerjakan skripsi dengan efektif. Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa jenis layanan salah satunya adalah konseling kelompok. Konseling kelompok adalah proses pemberian bantuan yang berupa konseling kepada konseli yang berjumlah enam sampai delapan orang yang memiliki sifat terapeutik untuk pengentasan masalah yang dialami oleh konseli. Dalam konseling kelompok yang menjadi focus pembahasan adalah masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok, bukan pada topic yang dibahas Wibowo (2005).

Dalam konseling kelompok dapat menggunakan bermacam-macam teknik. Salah satunya adalah dengan teknik modelling. Modelling merupakan sebuah proses pembelajaran dimana individu belajar dengan cara melakukan pengamatan kepada orang lain (Erford, 2017). Nursalim (2014) mengemukakan bahwa strategi modeling dapat digunakan membantu konseli untuk memperoleh perilaku baru melalui model hidup maupun model simbolik, menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan carayang tepat atau pada saat yang diharapkan, mengurangi rasa takut dan cemas, memperoleh keterampilan sosial, mengubah perilaku verbal, dan mengobati kecanduan narkoba

Dalam teknik ini mahasiswa yang mengalami kecemasan akan di hadapkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan dalam mengerjakan skripsi yang nantinya mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan akan memberi tahu hal hal apa saja yang dilakukan yang mnyebabkan dirinya tidak mengalami kecemasan, kemudian mahasiswa yang mengalami kecemasan tersebut akan belajar dari pengalaman-pengalaman atau hal-hal yang dilakukan oleh mahasiswa yang tidak mengalamu kecemasan tersebut dan diharapkan dapat menirukanya yang nantinya akan berdampak pada berkurangnya kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

Sesuai dengan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik modelling untuk mengurangi kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa BK FIP UNNES.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sebelum mendapatkan konseling kelompok dengan teknik modeling ?
2. Bagaimana gambaran kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sesudah mendapatkan konseling kelompok dengan teknik modeling ?
3. Seberapa besar kontribusi konseling kelompok dengan teknik modeling untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Menganalisis kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sebelum mendapatkan konseling kelompok dengan teknik modeling.
2. Menganalisis kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsisesudah mendapatkan konseling kelompok dengan teknik modeling.
3. Menganalisis seberapa besar kontribusi konseling kelompok teknik modeling untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ganda, yaitu manfaat teoritis maupun praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan konseptual untuk pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya mengenai konseling kelompok dengan teknik modelling dalam mengurangi kecemasan, sehingga dapat dijadikan rujukan maupun acuan dalam meningkatkan mutu dan kualitas layanan bimbingan dan konseling di institusi pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi:

a. Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih banyak berdiskusi dengan teman yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga mendapatkan masukan dari teman untuk mengatasi kecemasan.

b. Dosen.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan bahan pertimbangan dalam melakukan bimbingan, seyogyanya dosen selalu memberikan semangat kepada mahasiswa sehingga mahasiswa mampu mengerjakan skripsi dengan baik.

c. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP Unnes.

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan kepada pihak kampus untuk meningkatkan fasilitas-fasilitas yang dibutuhkan mahasiswa untuk mengerjakan skripsi seperti menambah buku referensi di perpustakaan.

BAB 2

LANDASAN TEORI

Pada bab ini disajikan teori-teori yang mendasari dilakukannya penelitian tentang layanan konseling kelompok dengan teknik modeling untuk mengurangi kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka pada bab ini disajikan teori-teori yang relevan, meliputi: (1) penelitian terdahulu, (2) kecemasan (*anxiety*), (3) layanan konseling kelompok, (4) teknik modeling, (5) kerangka berpikir, dan (6) hipotesis penelitian.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian relevan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya dan dapat dijadikan rujukan atau pendukung dari penelitian ini.. Tujuan dari penelitian terdahulu adalah sebagai bahan masukan dan referensi untuk peneliti selanjutnya dalam memperbaiki dan mengembangkan penelitian selanjutnya yang membahas permasalahan yang sama.

Penelitian ini menggunakan penelitian terdahulu yang relevan dan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan dan referensi terkait layanan bimbingan konseling kelompok, kecemasan dan teknik modelling. Berikut merupakan beberapa penelitian relevan yang dijadikan sebagai referensi dan rujukan pada penelitian ini:

Penelitian yang dilakukan oleh Ratu & Nurwahyuni (2013) menyatakan bahwa terdapat penurunan tingkat kecemasan siswa, berbeda secara nyata pada sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok dengan teknik asertif

training. Hal ini berarti bahwa bimbingan konseling yang dilakukan secara kelompok mampu membuat siswa mengungkapkan permasalahan kepada teman atau lawan bicara dengan masalah dan penyebab masalah yang sama. Perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah berpusat pada teknik yang saya gunakan yaitu teknik modelling.

Sejalan dengan penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Yarah dkk (2018) menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam berkomunikasi. Persamaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah sama-sama untuk mengurangi kecemasan. Sedangkan, perbedaannya adalah penelitian saya menggunakan layanan konseling kelompok.

Selanjutnya, Ireel dkk (2018) hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terjadi penurunan kecemasan siswa dalam menghadapi ujian setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini terbukti dengan hasil *pre test* dan *post test* yaitu $p < 0.05$ artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan kecemasan siswa menghadapi ujian sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif. Perbedaan dengan penelitian yang saya lakukan adalah berpusat pada teknik yang saya gunakan yaitu modeling, sedangkan persamaanya adalah sama-sama menggunakan layanan konseling kelompok untuk mengurangi kecemasan.

Selanjutnya, penelitian relevan yang dilakukan oleh Argarini (2019) menyatakan bahwa, terdapat pengaruh yang positif dan signifikan bimbingan kelompok dalam menangani kecemasan siswa berkomunikasi. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama untuk mengurangi kecemasan. Sedangkan,

perbedaannya adalah penelitian saya berfokus pada layanan konseling kelompok teknik modelling.

Sejalan dengan penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Stevani dkk (2016) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara skor rata-rata kecemasan siswa sebelum dan sesudah perlakuan yang diberikan. Persamaan dengan penelitian saya adalah sama-sama untuk mengatasi kecemasan. Sedangkan, perbedaan dengan penelitian saya adalah penelitian ini menggunakan layanan konseling kelompok teknik modelling.

Berdasarkan penelitian yang relevan di atas bahwa kecemasan menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Rasa cemas yang berlebih dan tidak terkontrol dapat menyebabkan gangguan pada komponen fisik, mental dan emosi. Seseorang atau individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan fisik seperti jantung berdebar saat akan berbicara di depan public, kaki gemetar, tidak bisa tidur dengan nyenyak dan berkeringat berlebih. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dengan teknik modelling dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan dalam diri individu dan diharapkan mampu meningkatkan rasa percaya diri, mengembangkan diri menjadi pribadi yang unik dan memahami diri.

2.2 Kecemasan (*Anxiety*)

2.2.1 Pengertian Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan adalah suatu hal yang tidak mungkin untuk dihilangkan dalam kehidupan manusia. Alwisol (2005) menyatakan bahwa kecemasan adalah fungsi suatu fungsi ego diri untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga mampu menyiapkan respon yang sesuai.

Selanjutnya, Nevid *et.al* (2005) mengungkapkan bahwa kecemasan (*anxiety*) adalah suatu kondisi apprehensi atau kondisi khawatir bahwa hal buruk akan terjadi. Fungsi dari kecemasan yaitu sebagai mekanisme untuk melindungi ego karena rasa cemas memberikan signal bahaya dan harus dilakukan tindakan yang tepat untuk meminimalkan bahaya. Namun, kecemasan menjadi suatu abnormal ketika tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau dengan kata lain bahwa kecemasan tersebut telah mencapai tahap *extreme*.

Kelly dalam Cervone& Pervin (2012) menyatakan bahwa kecemasan adalah batasan untuk mengenali suatu kondisi yang dihadapi oleh individu berada diluar jangkauan kenyamanan. Hal ini berarti bahwa individu akan merasa cemas ketika dalam kondisi yang dirasa mengancam dirinya. Kecemasan juga memiliki arti perasaan yang tidak tenang, khawatir atau takut terhadap sesuatu yang semu atau belum diketahui secara jelas (Craig dalam Indiyani& Listiara, 2006:12).

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, maka dapat diambil pengertian bahwa kecemasan (*anxiety*) merupakan suatu kondisi dimana individu mengalami kegelisahan atau khawatir dalam merespon ancaman tidak jelas dan tidak spesifik yang dihubungkan dengan perasaan takut yang tidak menentu.

2.2.2 Ciri-ciri Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan merupakan goncangnya mental diri karena adanya ancaman terhadap kenyamanan maupun kesehatan. Setiap individu memiliki rasa cemas yang nampak sehingga dapat dilihat pada ciri-ciri fisik dan mental. Namun, individu yang memiliki tingkat kecemasan diambang batas akan lebih terlihat secara mental.

Ciri fisik kecemasan diantaranya: jari tangan terasa dingin dan lembab, jantung berdebar lebih cepat, berkeringat dingin, pusing atau bahkan pingsan, nafsu makan menurun, tidur tidak nyenyak dan dada terasa sesak. Sedangkan ciri mental kecemasan meliputi: rasa takut akan ditimpa suatu hal buruk, tidak dapat berkonsentrasi, merasa tidak nyaman atau tentram, ingin lari dari kenyataan (Sundari, 2004:62). Individu dengan rasa cemas yang tinggi juga memiliki rasa takut yang berlebihan dan waspada terhadap hal-hal yang belum pasti. Fauziyah & Widury (2007:74) menyatakan bahwa rasa cemas merupakan emosi yang berfungsi sebagai tanda bahaya. Ketika individu merasa bahwa dirinya akan terancam, maka rasa cemas akan muncul pada diri individu tersebut.

Nevid *et al.* (2005:164) mengungkapkan bahwa ciri-ciri gangguan kecemasan (*anxiety*) sebagai berikut:

a. Ciri-ciri Fisik dari Kecemasan

Kecemasan dapat dilihat dari ciri-ciri fisik diantaranya: gelisah atau gugup, anggota tubuh tergetar, banyak keringat, merasa sensasi atau mudah marah, wajah terasa memerah, sering buang air kecil, tubuh panas dingin, gangguan sakit perut atau merasa mual, tangan dingin dan lembab, leher atau punggung terasa kaku, kerongkongan terasa tersedak, sulit menelan, kekencangan pada pori-pori perut dan dada, telapak tangan dingin, pening atau pingsan, mulut dan kerongkongan terasa kering, sulit bicara dan bernafas, pusing, merasa lemas dan mati rasa.

b. Ciri-ciri *Behavioral* dari Kecemasan

Kecemasan juga dapat dilihat dari ciri *behavioral* atau perilaku individu terhadap orang lain maupun lingkungan sekitar seperti perilaku menghindar, gugup, panik, perilaku terganggu dan perilaku melekat dan dependen.

c. Ciri-ciri Kognitif dari Kecemasan

Ciri ini meliputi: khawatir tentang sesuatu yang tidak pasti, perasaan terganggu, takut atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, memiliki rasa percaya bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, terpacu pada sensasi ketubuhan, sangat waspada pada sensasi ketubuhan, merasa terancam oleh suatu peristiwa yang normal, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan mengatasi masalah, berpikir bahwa dunia mengalami keruntuhan, berpikir bahwa semuanya tidak mampu dikendalikan, merasa bahwa semua sangat membingungkan, khawatir terhadap hal yang sepele, khawatir akan ditinggal sendirian dan sulit konsentrasi.

2.2.3 Faktor Penyebab Gangguan Kecemasan

Kecemasan dapat berkembang dalam jangka waktu tertentu dan sebagian besar tergantung pada seberapa besar pengalaman hidup individu. Peristiwa atau kejadian tertentu dalam kehidupan dapat mempercepat munculnya kecemasan, begitu juga dengan tingkat kecemasan tersebut. Nevid *et al.* (2005:180) membagi faktor-faktor kecemasan menjadi dua yaitu secara kognitif dan biologis sebagai berikut:

a. Faktor Kognitif Gangguan Kecemasan

Fokus dari faktor kognitif adalah pada peran dari cara pikir yang terdistorsi dan disfungsional yang kemudian memegang peran pengembangan

gangguan kecemasan. Faktor kognitif ini diantaranya: prediksi berlebihan pada rasa takut, keyakinan yang irasional, sensitivitas yang berlebihan pada ancaman, sensitivitas kecemasan, salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh dan *self efficacy* yang rendah.

b. Faktor Biologis Gangguan Kecemasan

Faktor biologis mendukung dan memperkuat dari adanya faktor kognitif. Bukti-bukti bertambah tentang pentingnya faktor biologis pada kecemasan seperti hereditas dan ketidakseimbangan biokimia di otak. Faktor biologis ini meliputi: 1) faktor genetik yang memiliki peran penting dalam perkembangan gangguan kecemasan, termasuk gangguan panik, cemas menyeluruh dan fobia; 2) neurotransmitter yaitu suatu yang mencakup karakteristik seperti perilaku cemas, khawatir tentang masa depan dan perilaku menghindar; 3) aspek biokimia pada gangguan panik; dan 4) aspek biologis dari gangguan obsesif – kompulsif.

Selanjutnya, Ramaiah (2003:11) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sebagai berikut:

a. Lingkungan

Cara berpikir individu dipengaruhi oleh keadaan dan kualitas lingkungan karena lingkungan dapat menciptakan suatu pengalaman bagi individu baik dari keluarga, kerabat, rekan kerja maupun lainnya.

b. Emosi yang ditekan

Individu yang kurang mampu menyelesaikan masalah cenderung lebih mudah terteka dan merasa cemas.

c. Sebab-sebab fisik

Tindakan dihasilkan dari adanya sinergi yang terjadi di dalam pikiran individu. Hal sederhana adalah ketika seorang mengalami kehamilan atau pemulihan dari suatu penyakit maka secara tidak langsung kondisi tersebut akan mengarah pada perubahan perasaan yang lazim dan menyebabkan timbulnya kecemasan.

Rochman (2010: 167) menyatakan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Kecemasan timbul akibat bahaya yang mengancam individu. Kecemasan jenis ini cenderung mengarah pada rasa takut karena sumbernya jelas di dalam pikiran individu.
- b. Kecemasan karena merasa bersalah melakukan hal-hal yang tidak seharusnya dilakukan. Kecemasan ini mengarah pada gangguan mental yang terlihat dalam bentuk umum.
- c. Kecemasan akan penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk.. Kecemasan ini disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian individu.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan seorang mahasiswa yang menyusun skripsi adalah karena mahasiswa merasa frustrasi ketika melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing yang seringkali pendapat mahasiswa tidak searah dengan keinginan dosen sehingga menimbulkan putus asa dan tidak percaya diri dalam menyusun skripsi lebih lanjut. Rasa takut dan khawatir dalam

diri mahasiswa juga seringkali muncul ketika bimbingan dan tidak mampu menjawab pertanyaan atau sanggahan yang diajukan oleh dosen pembimbing.

2.2.4 Macam-macam Kecemasan

Kecemasan adalah perubahan suasana hati yang mengarah pada rasa takut, gelisah dan khawatir yang timbul dari dalam diri tanpa rangsangan dari luar. Nevid *et al.* (2005: 165) menyatakan bahwa kecemasan terdiri dari beberapa macam, sebagai berikut:

a. Agorafobia

Gangguan ini terjadi ketika seorang individu merasa ketakutan dan melakukan penghindaran terhadap tempat maupun situasi dimana merasa sulit atau memalukan jika harus melarikan diri.

b. Gangguan Panik tanpa Agrofobia

Gangguan ini ditandai dengan timbulnya serangan panik yang tidak terduga dan berulang, serta adanya keprihatinan yang persisten tentang hal tersebut tanpa disertai agrofobia.

c. Gangguan Panik dengan Agropobia

Timbulnya serangan panik yang tidak terduga dan serta adanya keprihatinan yang persisten tentang hal tersebut disertai agrofobia.

d. Gangguan Kecemasan Menyeluruh

Gangguan ini memiliki tingkat cemas, takut dan khawatir yang berlebihan tentang suatu objek baik situasi maupun aktivitas tertentu.

e. Fobia Spesifik

Rasa cemas yang signifikan berhubungan dengan suatu kondisi atau objek yang spesifik.

f. Fobia Sosial

Fobia yang terfokus pada suatu kondisi sosial dan seringkali disertai dengan penghindaran terhadap stimuli tersebut.

g. Gangguan Obsesif-Kompulsif

Gangguan ini terfokus pada obsesi atau kompulsif yang berulang.

h. Gangguan Stres Pascatrauma

Gangguan ini dapat terjadi karena pengalaman tentang suatu peristiwa yang traumatis disertai dengan meningkatnya keterangsangan terhadap peristiwa tersebut.

i. Gangguan Stres Akut

Gangguan yang terjadi serupa dengan gangguan stress pascatrauma tetapi terbatas pada hari-hari atau minggu-minggu setelah pemaparan terhadap trauma.

Selanjutnya, Pedak (2009: 30) menyatakan bahwa kecemasan dibagi menjadi tiga macam sebagai berikut:

a. Kecemasan Rasional

Berarti bahwa individu mengalami kecemasan terhadap objek yang memang mengancam. Kecemasan ini dianggap sebagai suatu yang wajar dan normal.

b. Kecemasan Irasional

Merupakan suatu kondisi ketika individu mengalami emosi dibawah keadaan spesifik yang biasanya hal tersebut tidak dipandang mengancam.

c. Kecemasan Fundamental

Kecemasan ini merupakan rasa cemas yang menghasilkan pertanyaan mengenai siapa dirinya, untuk apa hidupnya dan akan kemanakah hidupnya berlanjut.

Berbeda dengan pendapat beberapa ahli di atas, Kartono & Kartini (2006:45) yang membagi kecemasan berdasarkan berat ringannya menjadi dua macam yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan sangat berguna bagi perkembangan individu karena dapat menjadi suatu tantangan untuk mengatasi setiap permasalahan. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu: kecemasan ringan sebentar dan kecemasan ringan lama.

b. Kecemasan Berat

Kecemasan ini merupakan suatu rasa yang mengakar pada diri individu. Apabila individu mengalami kecemasan seperti ini maka cenderung tidak mampu mengatasinya. Kecemasan berat menghambat dan merugikan perkembangan diri individu, apalagi ketika individu tidak mampu mengatasi setiap permasalahan yang muncul.

2.2.5 Penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa

Skripsi merupakan suatu karya tulis yang bersifat ilmiah yang disusun oleh mahasiswa program Sarjana. Skripsi membahas topik atau bidang tertentu sesuai dengan kompetensi keahlian mahasiswa. Landasan penulisan skripsi adalah hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan (eksperimen). Mahasiswa dalam penyusunan skripsi dibimbing oleh dosen pembimbing dengan tujuan untuk menciptakan kualitas yang baik dari hasil skripsi mahasiswa baik segi isi maupun teknik penyampaiannya.

Penulisan skripsi adalah salah satu bagian penting dari kegiatan pendalaman disiplin ilmu atau kompetensi keahlian mahasiswa melalui kegiatan tulis-menulis bagi program Sarjana (S1). Mengingat pentingnya skripsi bagi mahasiswa maka kadar kelulusan atau ketuntasan program Sarjana (S1) ini ditentukan oleh kualitas hasil skripsi yang disusunnya karena skripsi merupakan karya akhir yang dianggap dapat memberikan indikator pemahaman atau ketercapaian disiplin ilmu mahasiswa.

2.2.6 Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Kecemasan merupakan suatu respon dari adanya situasi yang dirasa tidak nyaman. Kecemasan selalu ada dalam diri individu termasuk pada siswa sekolah, baik sekolah dasar hingga tingkat mahasiswa pada perguruan tinggi. Kebutuhan menyelesaikan studi bagi mahasiswa memunculkan adanya rasa cemas terhadap tugas akhir atau skripsi. Semua ini karena mahasiswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita dan memiliki tujuan kemudian ingin meraih tujuan tersebut dengan optimal. Tujuan dan keinginan mahasiswa harus dilalui dengan

menyelesaikan tugas akhir atau skripsi (Linayaningsih, 2012:12). Ririn dkk (2011) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu gangguan mental yang dapat menyebabkan gangguan pada komponen fisik dan komponen emosional. Seseorang yang mengalami kecemasan cenderung memiliki gangguan komponen fisik seperti detak jantung yang semakin cepat ketika menghadapi lawan bicara, kaki gemetar, nafas memburu, gangguan tidur dan berkeringat. Sedangkan gangguan emosional meliputi mendadak munculnya perasaan tidak berdaya, rasa panic dan malu.

Kecemasan pada mahasiswa yang menyusun skripsi merupakan suatu kondisi atau perasaan yang tidak menyenangkan yang disertai dengan kekhawatiran, keprihatinan, ketakutan yang disebabkan oleh pikiran-pikiran yang negatf tentang skripsi tersebut. Ada sejumlah penjelasan mengapa mahasiswa sampai mengalami kecemasan ketika rnenghadapi ujian atau tes. Elliott (2000: 346) menjelaskan tentang ciri utama ujian atau tes yang dapat menimbulkan kecemasan, antara lain: a) tes dipersepsikan sebagai sesuatu yang sulit, menantang dan mengancam; b) mahasiswa merasa pesimis atau tidak sanggup menjalaninya; c) mahasiswa yang hanya terfokus pada bayangan sesuatu yang belum tentu pasti terjadi; d) mahasiswa mengantisipasi bahwa ia akan gagal dan kehilangan penghargaan dan orang lain.

Rahmelia, Apnesi (2016) mengemukakan bahwa ciri-ciri kecemasan mengerjakan skripsi adalah: 1) mereka mengalami jantung yang berdetak lebih cepat ketika akan bertemu dengan dosen pembimbing, 2) mereka menghindar ketika akan berpapasan dengan dosen pembimbing, 3) ketika berdiskusi mengenai

dengan dosen pembimbing mereka tidak konsentrasi, 4) ketika memikirkan skripsi mereka khawatir bahwa skripsi mereka tidak akan selesai, 5) perasaan takut dimarahi oleh dosen pembimbing mereka 6) mereka lebih fokus terhadap hal lain selain skripsi, 7) mereka cemas skripsi mereka tidak akan pernah selesai, 8) ketakutan akan disalahkan ketika akan bimbingan dengan dosen serta 9) mereka menghindar dalam mengerjakan skripsi mereka dengan melakukan penundaan dalam menyelesaikan skripsi tersebut.

2.2.7 Penanganan Gangguan Kecemasan (*Anxiety*)

Gangguan yang ada pada aspek kehidupan manusia tentunya memiliki pendekatan untuk penanganan gangguan tersebut, tidak terkecuali dengan gangguan kecemasan. Nevid *et al.* (2005: 187) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa pendekatan yang dilakukan untuk penanganan gangguan kecemasan, diantaranya:

a. Pendekatan Psikodinamika

Kecemasan merefleksikan energi yang dieratkan pada konflik-konflik tidak sadar dan usaha ego yang membiarkannya untuk tetap terepresi. Pendekatan melalui terapis psikodinamika yang dianggap lebih modern juga menyadarkan klien mengenai sumber konflik yang berasal dari dalam.

b. Pendekatan Humanistik

Segi humanistik mempercayai bahwa kecemasan berasal dari represi sosial diri individu sesungguhnya. Terapis melalui pendekatan humanistic bertujuan untuk membantu orang memahami dan mengekspresikan bakat

dan perasaan yang sesungguhnya sehingga klien akan bebas dan ikhlas menemukan diri mereka yang sesungguhnya.

c. Pendekatan Biologis

Pendekatan ini merupakan pendekatan dengan berbagai obat-obatan untuk mengobati gangguan kecemasan.

d. Pendekatan Belajar

Pendekatan ini merupakan suatu cara atau usaha untuk membantu individu menjadi lebih baik dalam menghadapi objek atau situasi yang dapat menimbulkan ketakutan atau kecemasan.

2.3 Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling

2.3.1 Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan bantuan yang dilakukan oleh individu satu untuk individu lain dalam satu kelompok berupa pencegahan, penyembuhan, serta pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Konseling kelompok sangat efektif dan memiliki kebermanfaatan yang maksimal dikarenakan pada proses konseling, anggota kelompok melakukan penyesuaian diri dan berpartisipasi aktif dalam berkomunikasi antar individu lain sehingga rasa inovatif akan muncul (Lubis dan Hasibuan, 2017:376)

Selanjutnya, pendapat dari Prayitno (2004:307) bahwa layanan konseling kelompok adalah layanan konseling dari individu yang dilakukan dalam satu kelompok. Konseling kelompok terdiri atas satu konselor atau lebih dan minimal dari dua anggota Adapun layanan yang diberikan dari konseling berupa pengungkapan masalah, pengungkapan penyebab serta penyelesaian masalah.

Selaras pendapat dari Mayes dkk. (2016:63) bahwa konseling kelompok sebagai kelompok kecil yang memiliki tujuan untuk mengatasi masalah akademik, ketrampilan pengambilan keputusan, dan penyelesaian konflik melalui pembelajaran sosial antar individu. Kelompok yang menyediakan lingkungan sosial dapat menjadi ruang yang digunakan oleh anggota untuk belajar mempraktikkan perilaku yang positif melalui umpan balik dalam interaksi antar individu.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah interaksi sosial berupa pengungkapan masalah, pengungkapan penyebab serta penyelesaian masalah yang dilakukan oleh individu dalam satu kelompok sehingga masing-masing individu diberikan kemudahan untuk berkembang dan bertumbuh.

2.3.2 Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Sukardi (2000:87) bahwa beberapa tujuan yang ingin dicapai dari konseling kelompok adalah sebagai berikut

- a. Untuk melatih anggota agar memiliki keberanian untuk berinteraksi dengan orang banyak.
- b. Melatih anggota agar dapat memiliki rasa empati sehingga menumbuhkan tenggang rasa terhadap teman sebaya.
- c. Sarana untuk mengembangkan bakat dan minat anggota dalam kelompok.
- d. Untuk melatih anggota agar dapat menumbuhkan daya kritis dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan kelompok.

Adapun menurut Prayitno (2004:308) terdapat dua macam tujuan konseling kelompok yaitu sebagai berikut:

a. Tujuan umum layanan konseling kelompok

Secara umum tujuan dari layanan konseling kelompok adalah dapat mengembangkan kemampuan sosialisasi anggota dalam kelompok khususnya dalam hal berkomunikasi dengan anggota lain sehingga apabila terdapat permasalahan maka masing-masing anggota dapat terlibat aktif dalam pemecahan masalah dalam kelompok.

b. Tujuan khusus layanan konseling kelompok

Adapun secara khusus tujuan dari layanan konseling berfokus pada pembahasan secara intensif mengenai pemecahan masalah pribadi dari para anggota kelompok sehingga dari hal tersebut memperoleh dua tujuan sekaligus yaitu:

1. Perasaan, persepsi pemikiran, wawasan dan sikap yang mengarah pada perilaku khususnya pada berkembangnya dalam bersosialisasi dan berkomunikasi.
2. Adanya solusi dari masalah yang dibahas dan diperolehnya dampak dari pemecahan masalah tersebut bagi anggota kelompok konseling.

2.3.3 Asas Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (2004:308) terdapat asas-asas yang harus diperhatikan dalam konseling kelompok antara lain sebagai berikut:

a. Kerahasiaan

Kerahasiaan merupakan hal yang paling penting dalam konseling kelompok. Hal tersebut tidak hanya konselor yang harus menanggung atau memelihara yang terjadi dalam kelompok, akan tetapi konselor harus menekankan kepada semua anggota bahwa pemeliharaan yang dianggap penting dan rahasia ditanggung oleh anggota dalam satu kelompok.

b. Kesukarelaan

Adanya sifat sukarela dari anggota maka akan menimbulkan keterlibatan yang aktif tanpa paksaan dan tekanan dari siapapun sehingga tujuan dari layanan yang diharapkan dapat tercapai.

c. Keterbukaan

Keterbukaan dari konselor maupun anggota akan memudahkan dalam pemecahan masalah yang dimiliki dari masing-masing anggota.

d. Kekinian

Kekinian dalam hal ini dimana anggota dalam kelompok harus mengemukakan dan membahas hal-hal yang terjadi saat pada saat ini.

e. Kemandirian

Adanya kemandirian dalam konseling, akan membentuk daya kritis dari setiap anggota sehingga akan tidak ada ketergantungan dari anggota ke anggota lain maupun pada konselor dalam pengambilan keputusan.

f. Kegiatan

Pelayanan tidak akan menghasilkan apapun apabila anggota dalam kelompok tidak melakukan kegiatan sendiri, karena hasil dari layanan akan tercapai ketika adanya kerja keras dari anggota kelompok.

g. Kedinamisan

Kedinamisan berfokus pada adanya perubahan yang lebih maju, untuk itu setelah adanya layanan diharapkan anggota dalam kelompok bertingkah laku lebih kreatif dan menunjukkan perubahan yang lebih baik.

h. Keterpaduan

Dalam konseling adanya usaha untuk memadukan sebagian kepribadian anggota kelompok. Setiap anggota memiliki kepribadian yang berbeda, apabila tidak seimbang, serasi dan terpadu maka akan menimbulkan masalah.

i. Kenormatifan

Kenormatifan mengacu pada adab berkomunikasi dan bertata krama dalam mengelola isi bahasan dalam kelompok.

j. Keahlian

Keahlian yang dimaksud berfokus pada kemampuan pimpinan kelompok dalam mengelola serta mengembangkan proses dan inti keseluruhan dari pembahasan.

k. Ahli tangan

Adanya ahli tangan apabila konselor dengan seluruh kemampuannya sudah membantu anggota, akan tetapi dari anggota masih merasa belum terbantu maka konselor dapat mengirim anggota tersebut kepada orang yang lebih ahli.

1. Tut wuri handayani

Dihendaknya asas ini agar dalam konseling tercipta suasana yang aman, menggambarkan keteladanan dan adanya stimulus atau dorongan kepada anggota untuk berkembang.

2.3.4 Dinamika Kelompok

Untuk mencapai tujuan dari konseling kelompok maka dibutuhkan adanya dinamika kelompok. Dinamika kelompok hanya bisa didapatkan pada kelompok yang hidup yaitu kelompok yang dinamis, dan bergerak aktif (Wibowo, 2005:62). Dinamika kelompok memang sengaja ditumbuhkan agar masing-masing anggota kelompok dapat saling berinteraksi sehingga proses belajar untuk berbagi pengetahuan, pengalaman bahkan perasaan dapat tercipta. Adapun menurut Wibowo (2005:68) terdapat faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam dinamika kelompok diantaranya sebagai berikut: (a) kejelasan baik bagi pemimpin maupun bagi anggota kelompok, (b) relevansi tujuan bagi anggota kelompok, (c) ukuran kelompok, (d) lama waktu setiap sesi, (e) frekwensi pertemuan, (f) tempat yang memadai, (g) ketetapan waktu pertemuan baik bagi para pemimpin kelompok maupun bagi anggota kelompok, (h) sikap pemimpin kelompok, (i) kelompok terbuka dan tertutup, (j) keanggotaan secara sukarela atau terpaksa, (k) tingkat goodwill anggota kelompok, (l) tingkat komitmen anggota kelompok, (m) tingkat kepercayaan diantara anggota, (n) sikap anggota terhadap pemimpin kelompok, (o) sikap pemimpin kelompok terhadap anggota, dan (p) pengalaman pemimpin kelompok dan kesiapan untuk berhubungan dengan kelompok.

2.3.5 Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Menurut Fahmi dan Slamet (2016:72) bahwaterdapat tahap-tahap pada pelaksanaan konseling kelompok diantaranya sebagai berikut:

a. Tahap awal kelompok

Tahap awal pada konseling kelompok adalah orientasi dan eksplorasi. Konselor akan memunculkan rasa kepercayaan terhadap anggota, karena pada tahap awal ini terdapat keraguan dan kekhawatiran dari masing-masing anggota.

b. Tahap Peralihan

Konselor akan membangun iklim rasa percaya dengan mendorong anggota untuk menghadapi rasa takut yang telah muncul pada tahap awal. Untuk itu, agar kepercayaan dapat muncul terdapat langkah-langkah yang harus dilaksanakan pada tahap ini diantaranya adanya penjelasan kembali mengenai konseling kelompok, sesi tanya jawab mengenai kesediaan dan kesiapan anggota untuk kegiatan selanjutnya, mengenali dan mengatasi suasana secara keseluruhan, serta adanya contoh masalah pribadi yang kemudian dibahas dalam kelompok

c. Tahap Kegiatan

Pada tahap ini masalah pribadi yang telah dikemukakan oleh anggota akan digali lebih dalam mengenai tindakan untuk menemukan solusi. Untuk itu agar tindakan yang dilakukan lebih efektif, terdapat langkah-langkah yang harus dilakukan diantaranya sebagai berikut:

1. Masing-masing anggota kelompok mengemukakan masalah pribadi secara bergantian.

2. Memilih masalah yang akan dibahas lebih awal.
 3. Mendiskusikan masalah secara tuntas.
 4. Adanya selingan.
 5. Adanya penegasan anggota untuk berkomitmen melaksanakan solusi yang telah dibahas demi terselesainya masalah.
- d. Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini ditandai dengan adanya perubahan perilaku anggota di dalam kelompok. Adapun langkah-langkah pada tahap ini adalah

1. Adanya penjelasan bahwa kegiatan konseling akan diakhiri.
2. Penyampaian kesan dan perubahan kemajuan yang dicapai oleh masing-masing anggota.
3. Membahas mengenai kegiatan selanjutnya.
4. Tanggapan dan pesan dari masing-masing anggota kelompok.
5. Ucapan terima kasih.
6. Berdoa.
7. Perpisahan.
8. Teknik layanan konseling kelompok.

2.3.6 Pengertian Teknik Modelling

Teknik modelling merupakan suatu teknik yang berakar dari teori Albert Bandura (1986) dengan istilah teori belajar sosial. Istilah lain dari teknik modelling adalah *observational learning* yang berarti belajar melalui pengamatan. *Observational learning* adalah suatu teknik untuk mengubah, menambahkan maupun mengurangi tingkah laku individu dalam belajar melalui observasi langsung untuk meniru perilaku individu lain sehingga memperoleh tingkah laku baru sebagai bentuk pengembangan (Aksa & Shaleh, 2012: 223). Selanjutnya, Pervin *et al.* (2012: 457) menjelaskan bahwa orang dapat belajar dengan hanya

mengamati perilaku orang lain. Sedangkan orang yang dijadikan objek pengamatan disebut model.

Alwisol (2009: 292) menyatakan bahwa teknik modelling tidak hanya menirukan atau mengulangi apa yang dilakukan individu sebagai model, tetapi modelling melibatkan penambahan dan pengurangan tingkah laku melalui proses pengamatan, menggeneralisasi berbagai pengamatan dan melibatkan proses kognitif. Hal ini ditegaskan juga oleh Bandura (1986) dalam Nursalim (2013:121) bahwa strategi atau teknik modelling merupakan suatu teknik dalam konseling dengan menggunakan proses belajar melalui proses pengamatan atau observasi terhadap model dan perubahan perilaku yang terjadi karena peniruan atau pengulangan. Sedangkan Nelson (1990) dalam Nursalim (2013:121) menjelaskan bahwa teknik modelling adalah strategi perubahan perilaku melalui pengamatan atau proses observasi perilaku model.

Perilaku manusia dapat dibentuk dan dipelajari melalui model (tokoh) dengan cara melakukan pengamatan dan peniruan perilaku orang lain guna membentuk suatu perilaku baru dalam diri individu. Bandura dalam Nursalim (2013:121) mengungkapkan bahwa pengaruh dari peniruan terhadap model dibagi menjadi tiga hal penting diantaranya: 1) pengambilan respon dan keterampilan baru dan memperlihatkan dalam perilakunya setelah memadukan apa yang diperoleh dari pengamatannya dengan pola perilaku yang baru; 2) hilangnya respon takut setelah melihat model melakukan sesuatu yang oleh si pengamat menimbulkan perasaan takut, namun pada tokoh yang dilihatnya tidak

menimbulkan respon apapun; dan 3) pengambilan suatu respon dari respon-respon yang diperlihatkan oleh tokoh yang memberi jalan untuk ditiru.

Prosedur dasar teknik modelling adalah mengarah pada perilaku individu atau perilaku kelompok kepada subyek yang ditiru. Individu dalam golongan normal dapat dengan mudah melakukan peniruan. Namun, karena beberapa sebab, ada beberapa individu yang tidak dapat meniru dan mencontoh model yang ada. Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa teknik modelling adalah teknik untuk mengubah, menambahkan dan mengurangi tingkah laku individu melalui proses pengamatan terhadap perilaku orang lain sebagai model sehingga perilaku yang diamati tidak sekadar ditiru tetapi juga dilakukan analisis untuk mempertimbangkan pemilihan perilaku yang penting dilakukan saat ini dan perilaku yang cukup disimpan untuk masa depan.

2.3.7 Tujuan Teknik Modelling

Nursalim (2013: 121) menyatakan bahwa tujuan dari teknik modelling terdiri dari beberapa tujuan sebagai berikut:

- a. Mendapatkan perilaku baru melalui model hidup maupun model simbolis;
- b. Menampilkan perilaku yang sudah didapatkan dengan tepat dan pada saat yang dibutuhkan;
- c. Mengurangi rasa takut dan cemas;
- d. Mendapatkan keterampilan sosial;
- e. Mengubah perilaku verbal dan mengobati kecanduan narkoba.

Selanjutnya, Juniarsih dkk (2017) menjelaskan bahwa tujuan penggunaan teknik modelling sebagai berikut:

- a. Membantu individu dalam hal fobia, ketergantungan maupun kecanduan obat terlarang dan alkohol;
- b. Membantu menghadapi penderita gangguan kepribadian atau psikis;
- c. Mendapatkan tingkah laku sosial yang lebih adaptif;

- d. Konseli dapat belajar sendiri menunjukkan perbuatan yang dikendaki tanpa harus *trial and error*;
- e. Membantu konseli dalam merespon hal baru;
- f. Melakukan dengan tekun terhadap respon yang semula terhambat;
- g. Mengurangi segala respon yang tidak layak.

2.3.8 Jenis-Jenis Teknik Modelling

Teknik modelling merupakan proses belajar melalui pengamatan dengan menambahkan dan mengurangi tingkah laku model yang diamati untuk dilakukan peniruan. Corey (2010) dalam Nursalim (2013:122) menyatakan bahwa teknik modelling terdiri dari beberapa jenis diantaranya sebagai berikut:

- a. Model yang nyata (*live model*)

Contoh dari *live model* yaitu konselor yang dijadikan model oleh konselinya atau guru, anggota keluarga atau tokoh lain yang dikagumi.

- b. Model simbolik (*symbolic model*)

Merupakan tokoh yang dilihat melalui film, video, tayangan tertentu, atau media lain yang dikagumi.

- c. Model ganda (*multiple model*)

Model ini terjadi dalam kelompok. Seorang personel dari suatu kelompok mengubah sikap dan mempelajari suatu sikap baru, setelah mengamati bagaimana anggota atau kelompok lain bersikap.

Selanjutnya, Alwisol (2014: 293) dalam bukunya Psikologi Perkembangan menambahkan satu jenis model yaitu model kondisioning. Model ini merupakan model yang digunakan untuk mempelajari respon emosional. Pengamat atau observer terkait model perilaku emosional mendapat penguatan. Respon tersebut muncul dalam diri pengamat dan ditujukan pada suatu objek yang ada di

lingkungan sekitar (kondisioning klasik) saat observer mengamati model. Dengan kata lain, observer dianggap memiliki hubungan dengan obyek yang menjadi sasaran emosional model yang diamati.

2.3.9 Tahapan Teknik Modelling

Menurut Woolfolk (1995) dalam Nursalim (2013: 122) bahwa terdapat empat tahapan belajar dengan menggunakan tahap modelling yang dideskripsikan sebagai berikut:

a. Tahap perhatian (atensi)

Perhatian atau atensi sangat diperlukan dalam proses pengamatan model. Hal ini sesuai dengan Gredler (1994) bahwa perilaku yang baru tidak mampu didapatkan kecuali dengan perhatian secara cermat. Proses perhatian atau atensi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya: ciri-ciri dari perilaku yang diamati dan ciri-ciri dari pengamat. Ciri perilaku yang mempengaruhi atensi adalah kompleksitas dan relevansi. Sedangkan ciri pengamat yang berpengaruh adalah keterampilan dalam mengamati, memotivasi, pengalaman dan kapasitas sensori.

b. Tahap retensi

Pada dasarnya bahwa tahap ini terjadi pengkodean perilaku secara simbolik menjadi kode visual dan verbal serta penyimpanan kode-kode tersebut dalam memori jangka panjang. Tahap ini terlaksana proses kognitif dari pengamat untuk memperoleh gambaran perilaku yang diamati.

c. Tahap reproduksi

Tahap ini merupakan tahap dimana model dapat melihat apakah komponen-komponen suatu urutan perilaku telah dikuasai oleh pengamat. Individu memerlukan latihan berulang kali dan umpan balik terhadap perilaku yang ditiru untuk dapat mereproduksi perilaku model dengan mahir.

d. Tahap motivasi dan penguatan

Tahap ini memegang peranan penting dalam pembelajaran melalui pengamatan. Apabila individu mengantisipasi akan mendapatkan penguatan pada saat meniru tindakan model yang diamati, maka individu akan termotivasi untuk menaruh perhatian, mengingat dan memproduksi perilaku tersebut.

Selanjutnya, Komalasari(2017:179) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa tahapan dalam teknik modelling agar teknik tersebut dapat berfungsi dengan baik diantaranya sebagai berikut:

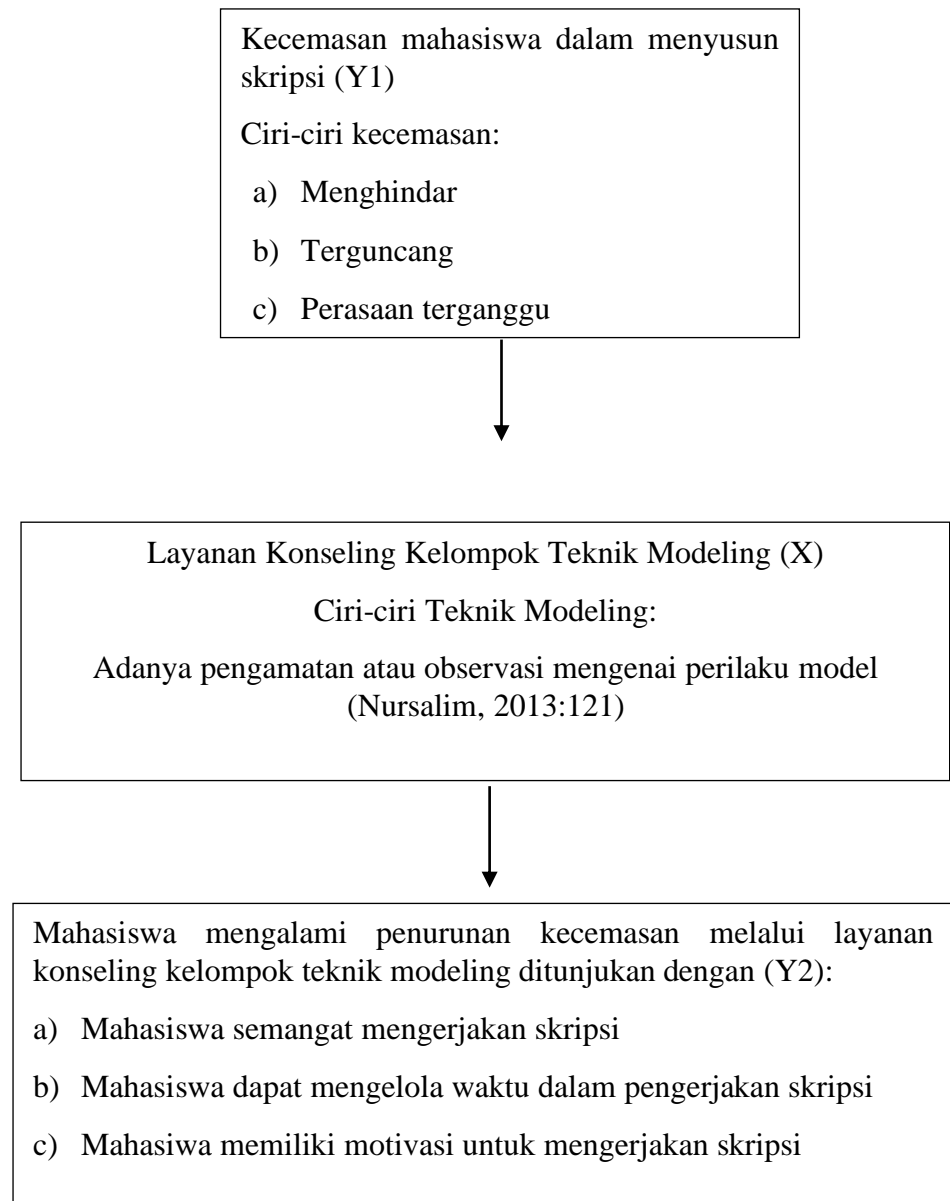
- a. Menentukan bentuk modelling yang akan digunakan;
- b. Lebih baik jika menggunakan lebih dari satu model;
- c. Kompleksitas perilaku yang dijadikan model harus sesuai dengan tingkah laku konseli;
- d. Kombinasi antara modelling dengan aturan, perintah, *behavioral rehearsal* dan penguatan;
- e. Berilah penguatan alamiah pada konseli ketika konseli memperhatikan penampilan tokoh;
- f. Buatlah desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat sehingga cenderung pada penguatan alamiah;
- g. Modelling dilakukan dari tahap yang paling mudah ke tahap yang paling sulit;
- h. Skenario modelling dibuat secara realistis;
- i. Melakukan pemodelan dimana tokoh menunjukkan tingkah laku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli.

2.4 Kerangka Berpikir

Mahasiswa pada tingkat akhir harus memenuhi tanggung jawab dengan membuat skripsi. Mahasiswa diharapkan untuk memiliki skripsi kualitas yang baik dengan memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi. Akan tetapi dalam memenuhi syarat tersebut, terdapat beberapa kendala yang dihadapi oleh mahasiswa BK salah satunya adanya rasa cemas. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa BK akan berdampak pada penurunan semangat mahasiswa bahkan mengakibatkan terlambat dalam menyelesaikan skripsi.

Kecemasan yang dialami mahasiswa karena adanya suatu ancaman yang belum terjadi, rasa cemas itu seperti adanya pemikiran apabila tidak dapat mengerjakan skripsi yang telah ditentukan maka akan di *Drop Out* (DO). Rasa cemas yang negatif menjadikan mahasiswa malas untuk mengerjakan skripsi, hilangnya motivasi sehingga akan menunda-nunda untuk mengerjakan skripsi. Akan tetapi, kecemasan dapat dikurangi dengan menggunakan teknik modeling. Nursalim (2014) mengatakan bahwa teknik modelling dapat digunakan untuk memperoleh perilaku baru melalui model, mengurangi rasa takut dan cemas, dan memperoleh keterampilan social. Teori tersebut menyebutkan bahwa modelling dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan. Dengan memperoleh pengalaman baru yang diberikan oleh model yang kemudian dilakukan dalam kehidupan sehari-hari maka kecemasan yang dialami individu akan berkurang. Berdasarkan teori tersebut teknik modelling cocok digunakan untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Teknik modeling merupakan teknik individu belajar dengan cara melakukan pengamatan kepada orang lain yang

kemudian dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut kerangka berpikir keefektifan konseling kelompok dengan teknik modeling untuk mengurangi kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa yang ditunjukkan pada Gambar 2.1



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir Keefektifan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling untuk Mengurangi Kecemasan Mengerjaan Skripsi pada Mahasiswa

2.5 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah peneliti telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan (Sugiyono, 2016:63). Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah

Ha : layanan konseling kelompok teknik modeling dapat mengurangi kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa BK FIP UNNES.

BAB 5

PENUTUP

Pada bab ini disajikan simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian yang berjudul keefektifan konseling kelompok dengan teknik modelling untuk mengurangi kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa BK FIP UNNES.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Keefektifan konseling kelompok dengan teknik modeling untuk mengurangi kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa BK FIP UNNES”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa BK FIP UNNES sebelum mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling termasuk dalam kategori tinggi yang ditandai dengan adanya perasaan cemas dan takut disalahkan ketika bimbingan.
2. Tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa BK FIP UNNES sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling termasuk dalam kategori rendah, ditandai dengan sikap percaya diri ketika bimbingan.
3. Konseling kelompok teknik modeling terbukti efektif mampu mengurangi kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa BK FIP UNNES.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan serta simpulan di atas, untuk menunjang kemajuan dari penelitian, peneliti pada kesempatan ini memberikan saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Mahasiswa.

Mahasiswa diharapkan berdiskusi dengan teman yang sedang atau telah selesai mengerjakan skripsi, sehingga mendapatkan masukan dari teman untuk mengatasi kecemasan.

5.2.2 Bagi Dosen atau Konselor di Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini menemukan bahwasannya konseling kelompok dengan teknik modeling efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Sehingga dosen atau konselor di perguruan tinggi diharapkan dapat mengagendakan jadwal untuk bimbingan secara rutin sehingga mahasiswa terbimbing dengan baik.

5.2.3 Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik modeling efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Diharapkan Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling menghimbau mahasiswa untuk menerapkan teknik modeling pada peer counseling untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel selain kecemasan untuk menguji keefektifan konseling kelompok dengan teknik modeling. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan teknik yang lain agar dapat memberikan hasil yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksa, M., & Shaleh. 2012. *Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Melalui Penerapan Pembelajaran Aktif, Kreatif, Efektif dan Menyenangkan (PAKEM) pada Pokok Bahasan Pasar Kelas X di MAN Gandapura*. Lentera, Vol. 12 No. 1.
- Alwisol. 2010. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Argarini, V., Gani, S., & Putri, RM. 2019. *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Siodrama dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa Kelas VII di SMP Negeri 10 Palembang*. *Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan Konseling*, Vol. 6 No. 1.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Atkinson, R. L., Hilgard, E. R. 1995. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga.
- Awalya. 2013. *Bimbingan & Konseling*. Semarang: Pusat Pengembangan MKU/MKDK-LP3 Universitas Negeri Semarang.
- Azwar, Saifuddin. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka.
- Bacon, A.M., Corr, P.J., Satchell, L.P. (2018). A reinforcement sensitivity theory explanation of antisocial behaviour. *Personality and Individual Differences*. 87-93.
- Boonsuchat, Jarin. 2015. *Group Conseling for Reducing the Anxiety in Parents of Children with Autism*. 7th World Conference on Educational Sciences
- Brazil, I.A., van Dongen, J.D.M, Maes, J.H.R., Mars, R.B., & Baskin, A.R. (2016). Classification and treatment of antisocial individuals: From behavior to biocognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.10.010>
- Cervone & Pervin. 2012. *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Chaplin, J. P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi*. Cetakan IV. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Corey, G. (2013). *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Damayanti, Rika dan Tri Aeni. (2016). Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik *Modeling* untuk Mengatasi Perilaku Agresif pada Peserta Didik SMP Negeri 07 Bandar Lampung. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 03 (1) (2016) 1-10.
- Dewi, R.S. (2015). Perilaku Antisosial pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*. 2(1), 1-13.
- Durand, V.M., & Barlow, D.H. (2006). *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Elliot, S.N., Kratochwill, T.R., Cook, J.L., & Travel, J.R. 2000. *Educational Psychology: Effective Teaching Learning* (3rd ed). Boston: The McGraw – Hill Book Company.
- Erford, Bradley T. 2017. *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Erford, Bradley. (2016). *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fahmi, Nasrina Nur, and Slamet. 2016. “Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK Negeri 1 Depok Sleman.” *Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam* 13(2): 69–84.
- Fakhrudin, dkk. (2018) *Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan*. Semarang: UNNES.
- Fauziah, F., & Widury, J. 2007. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia (UI Press).
- Ghazali, Imam. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS Edisi Ketujuh*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Gibson, R. L., & Mitchel, M.H. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Alih Bahasa: Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gredler, Margaret E. 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S. (2001). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Hurlock, Elizabeth B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (2005). *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Indiyani, N. E., & Listiara, A. 2006. *Efektivitas Metode Pembelajaran Gotong Royong untuk Menurunkan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Pelajaran Matematika (Studi Eksperimental pada Siswa di SMP 26 Semarang*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro.
- Ireel, AM., Elita, Y., & Misbahuddin, A. 2018. *Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling, Vol. 1 No. 2. FKIP Universitas Bengkulu. ISSN 2599-1221.
- Jatman, Darmanto. 2000. *Psikologi Jawa*. Yogyakarta: Yayasan Bentang Budaya. Cetakan ke II.
- Juniarsih, Ayu Sri. 2017. *Penerapan Konseling Behavioral dengan Teknik Modelling*. Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). 1998.
- Kartono & Kartini. 2006. *Kenakalan Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kastutik, & Setyowati, Rr.N. (2014). Perbedaan Perilaku Antisosial Remaja Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua di SMP Negeri 4 Bojonegoro. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan*. 2(1), 174-189.
- Komalasari, G. E. dan Karsih. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Komalasari, Gantina. 2017. *Model of National Exam Anxiety on High School Student Jakarta Capital Province*. Academy of Social Science Journal, Vol. 2 No. 6.
- Kurnanto, M Edi. (2013). *Konseling Kelompok*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Linayaningsih, Fitria. 2012. *Strategi Coping pada Guru SLB dalam Menghadapi Anak Berkebutuhan Khusus*. Seminar Nasional Educational Wellbeing.
- Litfiah. (2009). *Psikologi Abnormal*. Semarang: Widya Karya.
- Lockwood, Wanda, dkk. (2017). *Antisocial Personality Disorder*.

- Lubis, Zuraida, and Sakinah Hasibuan. 2017. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioristik Teknik Symbolic Models Terhadap Penyesuaian Diri Dengan Teman Sebaya Mahasiswa Bk Non Reguler 2016 Fip Unimed t.a 2016/2017." *In Proceeding Seminar dan Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2017*: 372–85.
- Mayasari, Dian. 2015. *Pengembangan Model Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecemasan Komunikasi Interpersonal Siswa SMP Negeri Pontianak*. Jurnal Bimbingan Konseling, Vol. 4 No. 1.
- Mayes, Renae D, Paul C Harris, and Erik M Hines. 2016. "Meeting the Academic and Socio-Emotional Needs of Twice Exceptional African American Students through Group Counseling." *In Gifted Children of Color Around th World: Diverse Needs, Exemplary Practices, and Directions for the Future*: 53–69.
- Monks, A.K. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: UGM Press.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2014). *Abnormal Psychology in a Changing World 9th Edition*. New Jersey: Pearson Education.
- Nevid, Jeffrey S, dkk. (2005). *Psikologi Abnormal edisi kelima Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, Jeffrey. S., Rathus, Spencer, A., & Greene, Beverly. 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Nolen, S.H. (2007). *Abnormal Psychology 4th Edition*. New York: Mc-Graw Hill.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penenrapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Ppedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian Keperawatann*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalim, Mochamad. (2014). *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Nursalim. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademi Permata.
- Pedak, Mustamir. 2009. *Metode Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta: Hikmah Publishing House.
- Pervin, A Laurence, Daniel Cervone & Oliver P. John. 2010. *Teori Kepribadian (Teori dan Penelitian)*. Jakarta: Kencana.
- Prayitno, H. 2004. "Dkk. Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling." In Jakarta:

Rineka Cipta.

- Prayitno. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purnamasari, Mega Isvandiana (2014) *Hubungan Self-Efficacy, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kecemasan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Thesis thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Putro, K.Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikai Ilmu-ilmu Agama*. 17(1), 25-32.
- Rahmelia, Apnesi (2016) *Hubungan adversity quotient dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas*. Diploma thesis, Universitas Andalas.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan: Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Ratna, L. (2013). *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ratu, Bau., & Nurwahyuni. 2013. *Pengembangan Model Konseling Kelompok Melalui Teknik Asertif Training untuk Mengentaskan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester*. Tri Sentra Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol. 2 Edisi 4.
- Rochman, Kholil Lur. 2010. *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span. Develoment* (Terjemahan), Jakarta: Erlangga.
- Sari, N.P., Sudaryanto, E., & Nasution, U.C. (2018). Dampak Media Sosial *LINE* terhadap Perilaku Antisosial di Kalangan Remaja Gunungsari Surabaya. *Jurnal Untag*.
- Stevani, H., Mudjiran & Iswari, M. 2016. *Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Mengatasi Kecemasan Mahasiswa*. *Konselor*, Vol. 5 No. 1. ISSN 1412-9760.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2014). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi, D K. 2000. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Disekolah*. Rineka Cipta.
- Sunawan., Andromeda., Muslikah., Sumanto R. P. A, Trimurtini. (2018). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: FIP UNNES

- Sundari, Siti. 2004. *Kearah Memahami Kesehatan Mental*. Yogyakarta: PPB FIP UNY.
- Suryani, N. (2017). Hubungan *Self Esteem* dengan Sikap Sosial Remaja serta Implikasinya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di SMA Dabiah Padang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 3(1), 20-30.
- Sutoyo, Anwar. (2012). *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Wibowo, Mungin, Eddy. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: Unnes Press.
- Winkel. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Yarah., Jarkawi., Farial. 2018. *Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi pada Siswa Kelas VII MTs Nurul Falah Juai Kabupaten Balangan*. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, Vol. 4 No. 1.