

EFEKTIVITAS KONSELING INDIVIDU DAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL SISWA SMP NEGERI 1 BALONGAN INDRAMAYU

Hendri Imam Santoso. Budicharles608@gmail.com

Rosyadi. Rosyadi.suksesbersama87@gmail.com

Sekolah Tinggi Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam Nahdlatul Ulama Indramayu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur efektivitas konseling individu dan kelompok dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa SMP. Keterampilan sosial merupakan aspek penting yang mendukung perkembangan psikososial remaja dan keberhasilan mereka dalam lingkungan sekolah maupun masyarakat. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group, melibatkan 40 siswa SMP yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi: konseling individu dan konseling kelompok. Instrumen penelitian berupa skala keterampilan sosial yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis konseling memberikan peningkatan keterampilan sosial yang signifikan pada siswa, namun konseling kelompok menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan konseling individu. Temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok dapat menjadi metode yang efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa SMP. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya penerapan konseling kelompok sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendukung perkembangan sosial emosional siswa.

Kata Kunci: Konseling Rasional Emotif, Kecemasan Akademik, Mahasiswa, STIDKI NU Indramayu.

ABSTRACT

This study aims to measure the effectiveness of individual and group counseling in improving the social skills of junior high school students. Social skills are an essential aspect that supports adolescents' psychosocial development and their success in both school and community environments. The research method used was an experimental design with a pretest-posttest control group, involving 40 junior high school students divided into two intervention groups: individual counseling and group counseling. The research instrument was a social skills scale that had been tested for validity and reliability. The results showed that both types of counseling significantly improved students' social skills; however, group counseling demonstrated a greater increase compared to individual counseling. These findings confirm that group counseling can be an effective method for developing social skills among junior high school students. The practical implication of this study highlights the importance of

implementing group counseling as part of school guidance and counseling services to support students' social and emotional development.

Keywords: Rational Emotive Counseling, Academic Anxiety, Students, STIDKI NU Indramayu.

PENDAHULUAN

Kecemasan akademik merupakan fenomena psikologis yang kerap dialami oleh mahasiswa di berbagai jenjang pendidikan tinggi. Kecemasan ini muncul sebagai respons terhadap tekanan akademik yang tinggi, tuntutan nilai, serta harapan dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga maupun institusi pendidikan (Sarason, 1984). Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan akademik dapat mengganggu proses belajar dan prestasi mahasiswa secara signifikan.

Menurut Spielberger dan Vagg (1995), kecemasan akademik didefinisikan sebagai perasaan ketegangan dan kekhawatiran yang berhubungan dengan situasi akademik yang dapat menurunkan kemampuan kognitif dan performa akademik. Dalam konteks ini, mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, merasa kurang percaya diri, dan takut gagal dalam ujian atau tugas akademik.

Kondisi kecemasan akademik ini tidak hanya berdampak pada aspek akademik saja, tetapi juga pada kesejahteraan mental mahasiswa secara keseluruhan. Menurut Putra dan Dewi (2017), mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi berisiko mengalami gangguan kesehatan mental, seperti stres kronis dan depresi, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas hidup mereka.

Di STIDKI NU Indramayu, kasus kecemasan akademik juga menjadi perhatian penting. Banyak mahasiswa yang melaporkan perasaan cemas berlebihan saat menghadapi ujian, presentasi, atau tugas akhir yang berdampak pada penurunan motivasi dan produktivitas belajar. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan tersebut.

Salah satu pendekatan yang banyak digunakan untuk menangani kecemasan adalah konseling Rasional Emotif (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Konseling ini berfokus pada identifikasi dan perubahan pola pikir irasional yang menyebabkan emosi negatif, seperti kecemasan (Ellis, 1994). Dengan memperbaiki cara berpikir, individu diharapkan dapat mengurangi kecemasan yang dirasakannya.

Menurut David dan Szentagotai (2006), REBT efektif dalam menurunkan gejala kecemasan dengan membantu klien mengenali dan menantang keyakinan tidak rasional yang memicu perasaan cemas. Terapi ini berorientasi pada perubahan pola pikir maladaptif dan penguatan pola pikir adaptif yang lebih rasional dan realistis.

Beberapa penelitian sebelumnya juga telah menunjukkan efektivitas REBT dalam mengurangi kecemasan pada berbagai populasi, termasuk mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh Yuliana (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang menjalani konseling REBT mengalami penurunan signifikan pada tingkat kecemasan akademik dibandingkan kelompok kontrol.

Namun, implementasi dan efektivitas REBT khususnya di lingkungan perguruan tinggi keagamaan seperti STIDKI NU Indramayu masih terbatas dan belum banyak diteliti secara

mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengisi kekosongan literatur dan memberikan gambaran empiris mengenai manfaat REBT dalam konteks tersebut.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan acuan bagi pihak kampus dalam mengembangkan layanan konseling yang lebih efektif dan tepat sasaran, khususnya dalam menangani masalah kecemasan akademik yang berdampak pada prestasi dan kesejahteraan mahasiswa.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada pengaruh konseling Rasional Emotif Albert Ellis terhadap penurunan kecemasan akademik mahasiswa STIDKI NU Indramayu. Penelitian ini akan menguji apakah intervensi REBT dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik mereka secara lebih efektif.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan layanan konseling di lingkungan pendidikan tinggi dan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya pendekatan psikoterapi berbasis kognitif dalam mengatasi masalah kecemasan akademik.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Metode ini dipilih untuk menguji pengaruh intervensi konseling Rasional Emotif terhadap penurunan kecemasan akademik mahasiswa.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa STIDKI NU Indramayu yang mengalami kecemasan akademik. Sampel diambil sebanyak 30 mahasiswa menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih mahasiswa yang memenuhi kriteria kecemasan akademik sedang hingga tinggi berdasarkan hasil skrining awal. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen (15 mahasiswa) yang mendapatkan konseling Rasional Emotif dan kelompok kontrol (15 mahasiswa) yang tidak mendapatkan intervensi.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan akademik adalah Skala Kecemasan Akademik (*Academic Anxiety Scale*) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Skala ini berupa kuesioner dengan item-item yang menggambarkan gejala kecemasan dalam konteks akademik.

Penelitian dimulai dengan melakukan pretest kepada kedua kelompok untuk mengukur tingkat kecemasan akademik sebelum intervensi. Selanjutnya, kelompok eksperimen menjalani sesi konseling Rasional Emotif sebanyak 6 kali pertemuan selama 3 minggu, masing-masing sesi berdurasi 60 menit. Konseling dilakukan secara individual oleh konselor yang telah terlatih dalam teknik REBT. Kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi apa pun selama periode penelitian namun tetap dilakukan pengamatan. Setelah sesi konseling selesai, dilakukan posttest pada kedua kelompok untuk mengukur tingkat kecemasan akademik pasca intervensi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik parametrik yaitu uji t (t-test) untuk membandingkan skor kecemasan akademik antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah intervensi. Pengujian dilakukan dengan tingkat signifikansi 0,05. Selain itu, dilakukan analisis deskriptif untuk melihat perubahan rata-rata tingkat kecemasan akademik pada kedua kelompok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 30 mahasiswa STIDKI NU Indramayu yang mengalami kecemasan akademik, dengan 15 mahasiswa sebagai kelompok eksperimen yang menerima konseling Rasional Emotif (REBT) dan 15 mahasiswa sebagai kelompok kontrol tanpa intervensi.

Data kecemasan akademik diukur menggunakan Skala Kecemasan Akademik sebelum dan sesudah intervensi. Berikut ini adalah ringkasan hasil pengukuran kecemasan akademik pada kedua kelompok:

Kelompok	Pretest Rata-rata	Posttest Rata-rata	Penurunan (%)
Eksperimen (REBT)	75,4	48,7	35,4%
Kontrol	74,9	72,5	3,2%

Hasil pretest menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik kedua kelompok berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan rata-rata skor hampir sama (75,4 pada kelompok eksperimen dan 74,9 pada kelompok kontrol). Setelah diberikan intervensi konseling Rasional Emotif, kelompok eksperimen mengalami penurunan signifikan pada skor kecemasan akademik menjadi rata-rata 48,7, yang menunjukkan penurunan sebesar 35,4%. Sementara itu, kelompok kontrol hanya mengalami penurunan kecil sebesar 3,2%, yang dapat dianggap sebagai fluktuasi alami tanpa intervensi.

Analisis statistik menggunakan uji t menunjukkan bahwa penurunan kecemasan akademik pada kelompok eksperimen berbeda secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol ($t = 6,53$; $p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa konseling Rasional Emotif memberikan efek positif yang nyata dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa.

Selain itu, observasi selama sesi konseling dan hasil wawancara singkat dengan beberapa peserta kelompok eksperimen menunjukkan bahwa mereka mulai mampu mengenali pola pikir irasional yang selama ini meningkatkan kecemasan dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Peserta juga melaporkan perasaan lebih tenang dan percaya diri menghadapi tugas akademik setelah menjalani sesi konseling.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa konseling Rasional Emotif efektif dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa STIDKI NU Indramayu. Pendekatan ini membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dengan lebih baik melalui perubahan pola pikir dan sikap mental yang positif.

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling Rasional Emotif (REBT) memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa STIDKI NU Indramayu. Penurunan skor kecemasan akademik sebesar 35,4% pada kelompok eksperimen menunjukkan efektivitas intervensi ini dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik yang selama ini menjadi sumber kecemasan.

REBT berfokus pada identifikasi dan perubahan keyakinan atau pikiran irasional yang memicu emosi negatif seperti kecemasan (Ellis, 1994). Dengan membantu mahasiswa memahami bahwa banyak ketakutan akademik muncul dari pola pikir yang tidak rasional, konseling ini memfasilitasi perubahan perspektif yang berdampak pada pengurangan

kecemasan secara signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan David dan Szentagotai (2006) yang menyatakan bahwa REBT efektif dalam mengatasi berbagai bentuk kecemasan melalui restrukturisasi kognitif.

Penurunan kecemasan yang signifikan ini juga didukung oleh proses konseling yang berorientasi pada pemberdayaan klien untuk mengambil tanggung jawab atas cara berpikir dan perasaan mereka sendiri. Prinsip ini menumbuhkan kemandirian dalam menghadapi masalah akademik sehingga mahasiswa tidak lagi merasa terbebani secara emosional oleh tekanan yang ada.

Selain itu, wawancara dengan peserta kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa perubahan pola pikir tidak hanya berpengaruh pada aspek akademik saja, tetapi juga meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi belajar. Hal ini penting karena kecemasan akademik yang tinggi kerap menyebabkan penurunan motivasi dan bahkan menyebabkan mahasiswa menghindari situasi akademik yang menantang (Putra & Dewi, 2017).

Penelitian ini juga mengonfirmasi bahwa tanpa adanya intervensi, tingkat kecemasan akademik mahasiswa pada kelompok kontrol cenderung stagnan, bahkan hampir tidak mengalami perubahan berarti. Kondisi ini menegaskan pentingnya adanya program konseling yang terstruktur dan terarah di lingkungan kampus untuk mengatasi masalah psikologis mahasiswa.

Konseling Rasional Emotif dengan pendekatan kognitif-behavioral ini memberikan kerangka kerja yang jelas dan praktis bagi konselor dalam membantu mahasiswa mengenali dan mengganti pikiran negatif yang tidak produktif. Hal ini menjadikan REBT sebagai salah satu pendekatan yang efektif dan efisien dalam menangani kecemasan akademik, terutama dalam konteks pendidikan tinggi yang penuh dengan tuntutan.

Konteks penelitian di STIDKI NU Indramayu juga menunjukkan bahwa penerapan REBT dapat disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa yang memiliki latar belakang pendidikan keagamaan, sehingga intervensi tetap relevan dan diterima dengan baik. Pendekatan ini tidak hanya mengubah pola pikir, tetapi juga memperkuat aspek spiritual dan nilai-nilai positif dalam diri mahasiswa.

Meski demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal jumlah sampel dan durasi intervensi yang relatif singkat. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan intervensi yang lebih panjang dianjurkan untuk menguji konsistensi hasil ini dan efektivitas jangka panjang konseling Rasional Emotif.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan layanan konseling di STIDKI NU Indramayu maupun perguruan tinggi lain untuk memasukkan konseling Rasional Emotif sebagai salah satu metode utama dalam menangani kecemasan akademik mahasiswa.

Dengan demikian, konseling Rasional Emotif bukan hanya sebagai teknik terapi, tetapi juga sebagai pendekatan preventif yang dapat membantu mahasiswa membangun pola pikir sehat dan resilien dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan kampus secara umum.

KESIMPULAN

Konseling Rasional Emotif Albert Ellis terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa STIDKI NU Indramayu dengan signifikan, sehingga intervensi ini

dapat menjadi pendekatan yang tepat dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui perubahan pola pikir irasional menjadi lebih rasional dan adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- David, D., & Szentagotai, A. (2006). The efficacy of rational emotive behavior therapy and cognitive behavior therapy in reducing anxiety and depression: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 479–488. <https://doi.org/10.1002/jclp.20249>
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy (Rev. ed.)*. New York: Citadel Press.
- Putra, M. A., & Dewi, S. R. (2017). Pengaruh kecemasan akademik terhadap motivasi belajar mahasiswa di Universitas Merdeka. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(2), 112-121.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: Reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 929–938. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.929>
- Spielberger, C. D., & Vagg, P. R. (1995). *Test anxiety: Theory, assessment, and treatment*. Taylor & Francis.
- Yuliana, R. (2018). Efektivitas konseling Rasional Emotif dalam menurunkan kecemasan akademik mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(1), 45-53.