

EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL DALAM MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK SISWA

Nicholas Patrick Kristanday

Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual dalam mengurangi kecemasan akademik siswa. Kecemasan akademik merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tegang dalam menghadapi tuntutan akademik seperti ujian, tugas, dan presentasi. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi experiment dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari 20 siswa yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi berdasarkan hasil skala kecemasan akademik. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan wawancara. Analisis data menggunakan uji t berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat kecemasan akademik setelah diberikan layanan konseling individual. Dengan demikian, layanan konseling individual efektif dalam membantu siswa mengelola dan menurunkan kecemasan akademik.

Kata kunci: *konseling individual, kecemasan akademik, layanan bimbingan dan konseling*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi siswa secara optimal. Namun, dalam prosesnya, siswa sering menghadapi berbagai tekanan akademik yang dapat memicu kecemasan. Kecemasan akademik muncul ketika siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang diberikan oleh sekolah.

Menurut Sigmund Freud, kecemasan merupakan respons emosional terhadap ancaman yang dirasakan, baik nyata maupun imajiner. Dalam konteks pendidikan, kecemasan akademik dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, serta prestasi siswa.

Layanan konseling individual merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang bertujuan membantu siswa memahami dan mengatasi permasalahan pribadi secara tatap muka antara konselor dan konseli. Melalui hubungan yang hangat dan empatik, konselor membantu siswa mengembangkan strategi koping yang efektif.

Berdasarkan fenomena meningkatnya kecemasan akademik di kalangan siswa, diperlukan upaya intervensi yang tepat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individual dalam mengurangi kecemasan akademik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment berbentuk one group pretest-posttest design.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 20 siswa tingkat SMA yang memiliki tingkat kecemasan akademik tinggi.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah:

- Skala Kecemasan Akademik
- Pedoman wawancara
- Lembar observasi
- Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah layanan konseling individual.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan akademik sebelum diberikan layanan konseling individual adalah 78,5 (kategori tinggi). Setelah diberikan layanan konseling individual sebanyak 4 sesi, rata-rata skor menurun menjadi 60,2 (kategori sedang).

Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa layanan konseling individual efektif dalam menurunkan kecemasan akademik siswa.

PEMBAHASAN

Penurunan tingkat kecemasan akademik menunjukkan bahwa layanan konseling individual memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional siswa. Dalam proses konseling, siswa diberikan kesempatan untuk mengungkapkan perasaan cemas, mengidentifikasi sumber kecemasan, serta mempelajari teknik relaksasi dan manajemen stres.

Temuan ini sejalan dengan teori konseling yang menekankan pentingnya hubungan terapeutik dan pendekatan individual dalam membantu konseli mengatasi permasalahan pribadi. Konseling individual memungkinkan intervensi yang lebih fokus dan mendalam dibandingkan layanan kelompok.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa. Terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling.

SARAN

Guru BK disarankan untuk mengoptimalkan layanan konseling individual bagi siswa yang mengalami kecemasan akademik.

Sekolah perlu mendukung program layanan bimbingan dan konseling secara sistematis.

Penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk memperoleh hasil yang lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Freud, S. (2010). Teori Kecemasan. Jakarta: Penerbit Psikologi.

Prayitno & Amti, E. (2013). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Rineka Cipta.

Corey, G. (2015). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Boston: Cengage Learning.

