

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Konseling Kelompok**

###### **a. Pengertian konseling kelompok**

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana terdapat konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya minimal dua orang). Dimana didalamnya juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut (Nasrina Nur Fahmi.dkk,2016:71). Konseling kelompok merupakan upaya bantuan yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah secara kelompok atau bersama-sama dari seorang konselor kepada klien(Namora Lumongga Lubis, 2016:25).

Konseling kelompok merupakan kelompok terapeutik yang dilaksanakan untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-harinya. Konseling kelompok pada umumnya ditekankan untuk proses remedial dan pencapaian fungsi-fungsi secara optimal. Konseling kelompok mengatasi konseli dalam keadaan normal yaitu tidak sedang mengalami gangguan fungsi-fungsi kepribadian dan pada umumnya konseling diselenggarakan

untuk jangka pendek atau menengah. Dalam Konseling kelompok terdiri dari 4-8 konseli, yang bertemu dengan 1-2 konselor dalam suatu kelompok.

Konseli dalam konseling kelompok pada dasarnya adalah individu-individu normal yang memiliki berbagai kepedulian dan persoalan, yang tidak memerlukan perubahan kepribadian dalam penanganannya. Konseli dalam konseling kelompok dapat menggunakan interaksi dalam kelompok untuk meningkatkan suatu pemahaman dan penerimaan terhadap nilai-nilai dan tujuan-tujuan tertentu, untuk mempelajari atau menghilangkan sikap-sikap dan perilaku tertentu. (Rasimin. Hamdi Muhamad, 2018:6-7).

Sementara itu menurut Gazda, konseling kelompok merupakan hubungan antara konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang disadari. Ia menyatakan bahwa konseling kelompok ini bertujuan untuk memberikan dorongan dan pemahaman terhadap klien dalam memecahkan masalahnya. Sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Gazda tersebut, Awang juga menjelaskan bahwa ciri utama konseling kelompok adalah segala sesuatu yang berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku, dan menerapkan interaksi terbuka (Namora Lumongga Lubis, 2011:191).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok adalah upaya bantuan yang diberikan

konselor kepada beberapa konseli yang bersifat pencegahan dan pengembangan kemampuan pribadi sebagai pemecahan masalah-masalah secara kelompok. Konseling kelompok dalam penelitian ini sebagai upaya membantu individu dalam penyelesaian dan pencegahan suatu permasalahan yang dialami oleh diri individu. Jenis permasalahan dalam penelitian ini yaitu Permasalahan yang homogen atau permasalahan yang sama.

b. Fungsi Konseling Kelompok

Dalam menjalankan layanan konseling kelompok memiliki fungsi layanan kuratif dan layanan preventif. Layanan kuratif yaitu layanan yang diarahkan untuk mengatasi persoalan maupun permasalahan yang dialami individu. Adapun layanan preventif yaitu layanan konseling yang diarahkan untuk mencegah terjadinya persoalan maupun permasalahan pada diri individu (Namora Lumongga lubis Hasnida, 2016:54)).

Sebagaimana disebut di atas bahwa konseling kelompok bersifat pencegahan dan penyembuhan. Sifat pencegahan dalam hal ini dimaksud mengandung arti bahwa individu yang dibantu mempunyai kemampuan yang normal atau berfungsi secara wajar didalam masyarakat, namun memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya sehingga mengganggu kelancaran berkomunikasi dengan orang lain. Sementara itu, konseling yang bersifat penyembuhan dapat diartikan bahwa membantu individu agar dapat

keluar dari persoalan yang dialaminya dengan cara memberikan kesempatan, dorongan, juga pengarahan individu untuk mengubah sikap dan perilakunya agar selaras dengan lingkungannya (Rasimin. Hamdi Muhamad, 2018:8). Menurut Adhipura, secara konseptual, fungsi layanan konseling kelompok meliputi dua layanan, yaitu:

- 1) **Konseling Individual:** hubungan balik antar-individu untuk mencapai pemahaman tentang dirinya sendiri, dalam hubungannya dengan permasalahan, perkembangan dan pengambilan keputusan dirinya untuk saat ini dan seterusnya.
- 2) **Konseling kelompok:** upaya berupa bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan pengembangan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka pertumbuhan dan perkembangannya (Namora Lumongga Lubis Hasnida, 2016:55)

Konseling kelompok dalam penelitian ini berfungsi sebagai suatu bantuan yang diberikan kepada individu dalam suasana kelompok untuk mengatasi maupun mencegah terjadinya permasalahan pada diri individu.

c. **Tujuan Konseling Kelompok**

Tujuan konseling kelompok adalah berkembangnya suatu kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan dalam berkomunikasinya. Oleh karena itu melalui konseling kelompok hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi

siswa diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik sehingga kemampuan sosialisasi dan berkomunikasi siswa dapat berkembang secara optimal (Nasrina Nur Fahmi.dkk,2016:71).

Tujuan pelaksanaan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kepercayaan diri para anggota. Kepercayaan diri dapat ditinjau dalam kepercayaan diri dari lahir dan batin yang diimplementasikan ke dalam tujuh ciri yaitu:

- 1) Cinta diri dengan gaya hidup dan perilaku untuk memelihara diri.
  - 2) Sadar akan potensi dan kekurangan yang dimiliki.
  - 3) Memiliki tujuan hidup yang jelas.
  - 4) Berfikir positif dengan apa yang akan dikerjakan dan bagaimana hasilnya.
  - 5) Dapat berkomunikasi dengan orang lain.
  - 6) Memiliki ketegasan.
  - 7) Penampilan diri yang baik dan memiliki pengendalian perasaan
- (Rasimin. Hamdi Muhamad, 2018:11).

Sementara itu Wiener dikutip dari Latipun, mengatakan bahwa tujuan dari konseling adalah sebagai suatu media *terapeutik* bagi klien, karena dapat meningkatkan pemahaman diri dan berguna untuk perubahan tingkah laku secara individual. George dan Cristiani dikutip dari Latipun, juga menjelaskan bahwa konseling kelompok dimanfaatkan sebagai proses belajar dan upaya dalam membantu klien

agar dapat memecahkan permasalahannya.(Namora Lumongga Lubis,2016:205).

d. Asas-Asas Layanan Konseling

Layanan konseling adalah pekerjaan profesional yang diberikan oleh seorang konselor kepada konseli dengan mendasarkan pada suatu prinsip-prinsip dan asas-asas pelayanan konseling. Asas-asas yang harus dilakukan dalam memberikan konseling merupakan suatu kebenaran yang menjadi pokok dasar dalam menjalankan pelayanan konseling. Adapun asas-asas dalam layanan konseling sebagai berikut:

1) Asas kerahasiaan

Asas kerahasiaan atau disebut *confidential* merupakan perilaku konselor untuk menjaga segala sesuatu rahasia data atau informasi tentang diri konseli dan lingkungan konseli berkenaan dengan layanan konseling. Jika konselor benar-benar melaksanakan, maka dalam penyelenggaraan layanan konseling akan mendapat suatu kepercayaan dari semua pihak, terutama konseli sebagai individu yang mendapatkan layanan konseling. Dalam penelitian ini perlu adanya kerahasiaan dalam hal pelaksanaan konseling, hanya anggota dalam kelompok yang mengetahuinya agar dalam pelayanan konseling ada kepercayaan dari semua pihak.

## 2) Asas kesukarelaan

Kesukarelaan artinya tidak ada unsur paksaan. Dalam pelaksanaan konseling seorang konseli secara suka rela tanpa ragu-ragu meminta layanan konseling kepada konselor. Konseli adalah individu yang membutuhkan pelayanan konseling, karena masalahnya dan kerisauannya, ia dengan suka rela membutuhkan konseling tanpa ada paksaan dari pihak lain. Dalam penelitian ini untuk pelaksanaan pemberian layanan tidak ada unsur paksaan, agar dalam penyelesaian masalah dapat berjalan secara optimal.

## 3) Asas keterbukaan

Dalam proses konseling diperlukannya berbagai data atau informasi dari pihak konseli, dan informasi ini hanya bisa digali jika seorang konseli dengan terbuka mau menyampaikan kepada konselor. Keterbukaan artinya adanya perilaku yang terus terang, jujur tanpa ada keraguan untuk membuka diri baik itu pihak konseli maupun konselor. Dalam penelitian ini hal-hal yang dibutuhkan untuk kelancaran konseling langsung didapatkan dari keterbukaan konseli untuk kelancaran dalam penyelesaian masalah..

## 4) Asas kekinian

Masalah konseli yang dibahas dalam konseling adalah masalah saat ini yang sedang dialami oleh konseli, bukan masalah lampau atau masalah yang mungkin dialami di masa yang akan

datang. Meskipun salah satu dari fungsi konseling adalah pencegahan (preventive) tidak berarti bahwa fungsi ini bertentangan dengan asas kekinian, karena fungsi pencegahan mengandung pengertian bahwa konseli belum menghadapi masalah, sehingga fokus konseling mencegah timbulnya masalah di masa yang akan datang. Dalam penelitian ini permasalahan yang diselesaikan adalah masalah pada saat ini yang sedang dialami oleh konseli.

#### 5) Asas kemandirian

Pelayanan konseling bertujuan menjadikan konseli memiliki kemampuan untuk menghadapi dan memecahkan masalahnya sendiri, sehingga konseli dapat mandiri dan tidak tergantung pada orang lain maupun konselor. Dalam penelitian ini layanan konseling dapat menjadikan konseli untuk dapat mandiri dalam penyelesaian masalah yang dihadapi.

#### 6) Asas kegiatan

Layanan konseling tidak akan menghasilkan perubahan perilaku yang diinginkan bila konseli tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan konseling. Hasil layanan konseling tidak akan tercapai dengan sendirinya, melainkan harus diupayakan dengan kerja keras, semangat yang tinggi, dan pantang menyerah. Seorang konselor hendaknya mampu membangkitkan semangat dan motivasi konseli, sehingga menjadikan ia mau dan

mampu melaksanakan kegiatan yang diperlukan dalam proses konseling. Konselor dapat membangkitkan semangat konseli agar dapat menjalankan kegiatan layanan konseling dengan optimal.

#### 7) Asas kedinamisan

Dinamis artinya berubah yang berarti mengalami perubahan. Usaha dalam layanan konseling menghendaki terjadinya suatu perubahan pada diri konseli yaitu perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Perubahan perilaku itu bersifat maju (*progressive*) bukan perubahan mundur (*resressive*), dengan demikian konseli mengalami kemajuan ke arah perkembangan pribadi yang dikehendaki. Pemberian layanan ini dapat menjadikan perubahan yang lebih baik untuk konseli kedepannya.

#### 8) Asas keterpaduan

Layanan konseling berusaha memadukan aspek kepribadian konseli, dengan tujuan konseli mampu melakukan perubahan ke arah yang lebih maju (*progressive*). Keterpaduan antara minat, bakat, intelegensi, emosi, dan aspek kepribadian lainnya akan dapat melahirkan suatu kekuatan (*potensi*) pada diri konseli. Kekuatan itu bila dikembangkan secara berkelanjutan dengan mendayagunakan lingkungan secara optimal akan menghasilkan prestasi (*achievement*) yang sangat berharga dalam kehidupan.

9) Asas kenormatifan

Layanan konseling tidak boleh bertentangan dengan suatu norma-norma yang berlaku di masyarakat, baik itu ditinjau dari norma agama, norma adat, norma hukum, norma ilmu, maupun kebiasaan sehari-hari didalam masyarakat. Asas kenormatifan ini diterapkan ke dalam proses layanan konseling dan hasil konseling. Dalam pelaksanaan layanan perlu kenormatifan agar dapat berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan.

10) Asas keahlian

Seperti yang telah diuraikan di atas bahwa konseling merupakan suatu bantuan (*helping profession*) yang diberikan oleh konselor kepada konseli, dengan bertujuan agar konseli dapat mengalami perubahan perilaku ke arah yang lebih maju. Konselor dapat menguasai hal apa yang dapat membantu dalam penyelesaian masalah konseli.

11) Asas alih tangan

Tidak semua masalah yang dialami oleh konseli menjadi wewenang konselor. Artinya bahwa konselor memiliki keterbatasan kewenangan berdasarkan kode etik profesi konseling. Apabila konseli mengalami masalah emosi yang berat seperti stres berat, gangguan kepribadian yang serius serta sakit jiwa, maka kasus yang demikian ini di luar kewenangan konselor, maka harus direferal atau dialihtangankan kepada pihak lain yang memiliki

kewenangan tersebut. Konselor dapat mengalih tangankan penyelesaian yang diluar kemampuan konselor kepada ahli lain.

#### 12) Asas tut wuri handayani

Bahwa asas ini memberikan makna bahwa layanan konseling merupakan bentuk intervensi konselor kepada konseli dalam arti positif, konselor memengaruhi konseli untuk dapat memahami dirinya, lingkungannya, serta menggunakan lingkungan sebagai suatu aspek yang dapat berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat perkembangan optimal (Hartono. Boy Soedarmadji,2015:39-45). Konselor mendorong konseli agar dapat mencapai perkembangan yang lebih optimal.

#### e. Struktur Konseling Kelompok

Melaksanakan konseling kelompok seorang konselor harus memerhatikan struktur yang tepat dan sesuai dengan klien. Corey, Gazda, Ohlsen, dan Yalom telah menyusun struktur dalam konseling kelompok yang mencakup jumlah anggota kelompok, homogenitas kelompok, sifat kelompok dan waktu pelaksanaan konseling kelompok. Berikut ini adalah penjelasannya:

##### 1) Jumlah anggota kelompok

Yalom mengatakan bahwa jumlah keanggotaan pada konseling kelompok terdiri dari 4 sampai 12 orang klien, karena hasil penelitian menunjukkan bahwa apabila jumlah anggota kelompok kurang dari empat orang dinamika kelompok menjadi

kurang hidup, sebaliknya apabila dalam anggota kelompok lebih dari 12 orang, maka seorang konselor akan kewalahan dalam mengelola kelompok karena jumlah anggota kelompok yang terlalu besar.

Dalam menentukan jumlah anggota kelompok, konselor dapat pula menetapkannya berdasarkan kemampuan dan pertimbangan keefektifan proses konseling. Oleh karena itu, dalam penelitian penetapan jumlah anggota kelompok ini bersifat sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan data, kondisi yang ingin diciptakan oleh klien dan konselor.

## 2) Homogenitas kelompok

Konseling kelompok memandang bahwa homogenitas kelompok dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin klien yang sama, jenis masalah yang sama, dan kelompok usia yang sama. Akan tetapi ada hal yang berbeda seorang konselor dalam konseling kelompok dapat saja menetapkan bahwa homogenitas klien hanya dilihat dari masalah dan gangguan yang dihadapi.

Dapat diartikan bahwa klien yang memiliki masalah yang sama dimasukkan dalam kelompok yang sama meskipun dari segi usia yang jauh berbeda. Kaplan dan Sadock mengatakan bahwa penentuan dalam homogenitas ini kembali disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan konselor dalam mengelola konseling kelompok.

### 3) Sifat kelompok

Ada dua macam sifat kelompok yang terdapat dalam konseling kelompok, yaitu:

#### a) Sifat terbuka

Dikatakan sebagai sifat terbuka karena pada kelompok ini dapat menerima kehadiran anggota baru setiap saat sampai batas yang telah ditetapkan. Walau bersifat terbuka, akan tetapi yang perlu diingat adalah bahwa jumlah maksimal anggota telah ditetapkan oleh konselor sebelumnya, misalnya 12 orang. Maka setelah anggota berjumlah 12 orang, konselor tidak akan menambahkan lagi anggota. Efek samping dari sifat terbuka adalah anggota kelompok akan kesulitan dalam membentuk kohesivitas dengan sesama anggota.

#### b) Sifat tertutup

Bersifat tertutup maksudnya adalah konselor tidak memungkinkan masuknya klien baru untuk bergabung dalam kelompok yang telah terbentuk. Keuntungan dari sifat tertutup ini adalah memudahkan bagi anggota kelompok untuk membentuk dan memelihara kohesivitas. Akan tetapi, efek sampingnya adalah apabila ada anggota kelompok yang keluar karena alasan pribadi, sistem keanggotaan tidak dapat menerima masuknya anggota baru lagi sehingga harus melanjutkan proses konseling dengan sisa anggota yang ada.

Konseling kelompok dalam penelitian ini bersifat tertutup maksudnya tidak menerima anggota baru lagi pada struktur jumlah anggota kelompok yang ada, agar tetap memelihara kohesivitas dengan sesama anggota.

#### 4) Waktu pelaksanaan

Batas akhir dari pelaksanaan konseling kelompok sangat ditentukan berdasarkan besar permasalahan yang dihadapi kelompok. Durasi dalam pertemuan konseling sangat ditentukan pula oleh situasi dan kondisi anggota kelompok tersebut.

Yalom mengatakan bahwa durasi konseling yang terlalu lama yaitu diatas 2 jam akan menjadi tidak kondusif, karena anggota akan mengalami kelelahan dan memungkinkan terjadinya pengulangan pembicaraan. Tetapi secara umum, pada konseling kelompok yang bersifat jangka pendek (short-tren group counseling), waktu pertemuan berkisar antara 8 hingga 20 pertemuan.

Frekuensi pertemuan satu hingga tiga kali dalam seminggu dan durasi antara 60-90 menit/sesi. Batasan waktu yang biasanya ditetapkan dalam layanan konseling kelompok pada umumnya dilakukan satu hingga dua kali dalam seminggu. Hal ini dikarenakan apabila terlalu jarang (misalnya, 1 kali dalam 2 minggu) akan menyebabkan banyaknya informasi dan umpan balik yang terlupakan (Namora Lumongga Lubis, 2013: 210-212).

Dalam penelitian ini waktu pelaksanaan dilakukan dalam 3 kali dalam seminggu.

#### 5) Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan mengetahui akan tahapan yang dilalui dalam proses konseling kelompok, Corey dan Yalom yang membagi tahapan tersebut menjadi enam bagian yaitu: prakonseling, tahap permulaan, tahap transisi, tahap kerja, tahap akhir, dan pascakonseling. Berikut adalah uraiannya.

##### 1) Prakonseling

Tahap prakonseling diartikan sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Adapun hal-hal mendasar yang dibahas pada tahap ini adalah para klien yang telah diseleksi akan dimasukkan kedalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Setelah itu, konselor akan menawarkan program yang akan dijalankan suatu pencapaian suatu tujuan. Penting sekali bahwa pada tahap inilah konselor menanamkan harapan kepada anggota kelompok agar bahu-membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa dalam konseling kelompok hal yang utama adalah keterlibatan klien untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak hanya sekedar hadir dalam pertemuan kelompok saja. Selain itu konselor juga perlu memperhatikan

kesamaan masalah konseli sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini konselor mempersiapkan dalam pembentukan kelompok yang sesuai dengan permasalahan dari setiap anggotanya agar sesuai dengan tujuan dan penyelesaian masalah berjalan dengan optimal.

## 2) Tahap Permulaan

Tahap ini dapat ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Adapun manfaat dibentuknya suatu struktur kelompok ini adalah agar anggota kelompok dapat memahami aturan yang ada di dalam kelompok. Aturan-aturan ini akan menuntut anggota kelompok untuk bertanggung jawab pada tujuan dan proses kelompok. Konselor dapat kembali menegaskan akan tujuan yang harus dicapai dalam proses konseling. Hal ini dimaksudkan untuk menyadarkan klien pada makna kehadirannya terlibat dalam kelompok.

Selain itu, klien juga diarahkan untuk memperkenalkan diri mereka masing-masing yang dipimpin oleh ketua kelompok (konselor). Pada saat inilah klien menjelaskan tentang dirinya dan tujuan yang ingin dicapainya dalam proses konseling. Biasanya seorang klien hanya akan menceritakan hal-hal umum yang ada dalam dirinya dan belum mengungkapkan permasalahannya.

Black dikutip oleh Latipun menguraikan secara sistematis langkah yang akan dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalian ide dan perasaan. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberikan umpan balik, saling memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguat positif. Pada tahap permulaan ini konselor menyampaikan sistematik langkah yang akan dijalani.

### 3) Tahap Transisi

Tahap ini disebut tahap peralihan. Hal umum dalam tahap ini yang sering kali muncul adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri setiap anggota kelompok. Dalam hal ini Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya. Walaupun anggota kelompok mulai terbuka satu sama lain, akan tetapi dapat pula terjadi kecemasan, resistensi, konflik, dan keengganan anggota kelompok membuka diri. Oleh karena itu, konselor selaku pimpinan kelompok harus dapat mengontrol dan mengarahkan anggotanya untuk merasa nyaman dan menjadikan anggota

kelompok sebagai keluarganya sendiri. Dalam tahap penelitian ini konselor mengontrol dan mengarahkan kelompok agar tercipta kenyamanan dan kekeluargaan didalam kelompok.

#### 4) Tahap Kerja (Tahap Kegiatan)

Tahap ini dilakukan setelah permasalahan dari anggota kelompok diketahui penyebabnya sehingga konselor dapat melakukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini setiap anggota kelompok diharapkan telah dapat membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan defensifnya, adanya perilaku modelling yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya. Akan tetapi, pada tahap ini juga dapat saja terjadi konfrontasi antar anggota dan transferensi dan peran seorang konselor dalam hal ini adalah berupaya untuk menjaga keterlibatan dan kebersamaan anggota kelompok secara aktif.

Kegiatan kelompok pada tahap ini dipengaruhi pada tahap sebelumnya. Oleh karena itu apabila pada tahap sebelumnya berlangsung dengan efektif maka tahap ini juga dapat dilalui dengan baik, biasanya anggota kelompok dapat melakukan kegiatan tanpa mengharapkan campur tangan pemimpin kelompok lebih jauh.

## 5) Tahap Akhir

Tahap akhir adalah tahapan di mana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Umpan balik adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing-masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila ada yang belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dianggap sebagai tahap melatih diri setiap anggota kelompok untuk melakukan perubahan.

## 6) Pascakonseling/ tahap evaluasi

Dalam tahap ini adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Evaluasi bahkan sangat diperlukan dalam konseling apabila terdapat suatu hambatan dan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan kegiatan dan perubahan perilaku anggota kelompok setelah proses konseling kelompok (Namora Lumongga Lubis hasnida, 2016: 80-84).

## 2. Kecemasan

### a. Pengertian Kecemasan

Menurut Nietzal kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxius*) dan dari bahasa Jerman (*anst*) yaitu suatu kata yang digunakan untuk menggambarkan efek negatif dan rangsangan fisiologis. Kecemasan merupakan suatu keadaan tertentu (*State anxiety*) yaitu menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuan diri

individu dalam menghadapi tes, berupa emosi yang kurang menyenangkan yang dialami oleh individu dan bukan kecemasan sebagai sifat yang melekat pada kepribadian individu (M.NurGhufran & Rini Risnawita S,2012:142).

Lazarus berpendapat bahwa kecemasan ialah suatu keadaan atau kondisi dimana emosi yang tidak menyenangkan, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu. Kecemasan merupakan perasaan takut yang bersifat lama pada sesuatu yang tidak jelas dan berhubungan dengan perasaan yang tidak menentu dan tidak berdaya. Hal senada diungkapkan oleh Lubis menyatakan bahwa kecemasan adalah takut akan kelemahan. Kecemasan merupakan perasaan yang kita alami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan yang akan terjadi (Sri Adi Widodo.dkk,2017:74)

Menurut Harlock kecemasan merupakan suatu bentuk perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan lain yang kurang menyenangkan. Kecemasan sering muncul pada individu manakala berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan. Pada tingkat kecemasan yang sedang bahwa persepsi individu lebih memfokuskan hal yang penting pada saat itu saja dan mengesampingkan hal yang lainnya. Pada tingkat kecemasan yang berat/tinggi bahwa persepsi individu menjadi turun jadi hanya memikirkan hal yang kecil saja dan

mengabaikan yang lainnya sehingga individu tidak dapat berfikir dengan tenang (Suratmi,dkk.2017:71).

b. Aspek-Aspek Kecemasan

Menurut Gail W. (2006: 149) Stuart mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif, diantaranya:

- 1) Perilaku, diantaranya: Gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindar, hiperventilasi, dan sangat waspada.
- 2) Kognitif, diantaranya: perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, hambatan berpikir, lapang persepsi menurun, kreativitas menurun, produktifitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, kehilangan objektivitas, takut kehilangan kendali, takut pada gambaran visual, takut cedera atau kematian, mimpi buruk.
- 3) Afektif, diantaranya: mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, muti rasa, rasa bersalah dan malu (Dona Fitri Annisa & Ifdil,2016:94).

Menurut Deffenbacher dan Hazaleus dalam Register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi hal-hal dibawah ini:

- a) Kekhawatiran (worry) merupakan pikiran negatif tentang dirinya sendiri seperti perasaan negatif bahwa dirinya lebih jelek dibandingkan dengan teman-temannya.
- b) Emosionalitas (emosionalitas) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonom seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tegang.
- c) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas ( task generated interference) merupakan kecenderungan yang dialami oleh seseorang yang selalu tertekan karena suatu pemikiran yang rasional terhadap tugas (M.NurGhufran & Rini Risnawita S,2012:142)

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya suatu kecemasan, yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila seorang individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan terhadap siswa dalam menghadapi tes.

## 2) Pikiran yang tidak rasional

Para psikologi memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian melainkan suatu kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab munculnya kecemasan (M.NurGhufran & Rini Risnawita S,2012:146)

Kecemasan sering kali muncul dan berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Adapun peristiwa-peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Savita Ramaiah ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu:

### a) Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman atau suatu hal yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

### b) Emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk menangani perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan

perasaan marah atau frustrasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c) Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan tumbuhnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan (Hanifah Mulyasari, 2020:3-4).

Faktor-faktor yang telah disebutkan diatas, bahwa faktor yang mendasari reaksi kecemasan di pondok pesantren Al Ihya Ulumaddin ada berbagai macam yang dialami oleh individu, yaitu faktor lingkungan, permasalahan dalam diri yang belum dapat terselesaikan, belum terbiasa dengan hal baru, orang baru dan lain-lain.

### **3. Desensitisasi sistematis**

a. Desensitisasi Sistematis

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang dikembangkan oleh Joseph Wolpe, pada akhir 1950-an. Salah satu teknik yang paling lazim digunakan untuk menangani masalah kecemasan dan fobia. Desensitisasi sistematis adalah sebuah prosedur di mana klien berulang kali mengingat, membayangkan, atau mengalami kejadian yang membangkitkan kecemasan dan

setelah itu teknik ini menggunakan teknik relaksasi untuk menekan kecemasan yang disebabkan oleh kejadian itu (Bradley T.Erford,2017:302).

Desensitisasi sistematis merupakan teknik yang paling sering digunakan. Teknik ini diarahkan kepada individu untuk dapat menampilkan suatu respons yang tidak konsisten dengan kecemasan. Desensitisasi sistematis melibatkan teknik relaksasi dimana seorang individu diminta untuk menggambarkan situasi yang paling menimbulkan kecemasan sampai titik di mana klien tidak merasakan cemas. Selama relaksasi individu diminta untuk rileks secara fisik dan mental (Namora Lumongga Lubis,2013:173).

Desensitisasi sistematis merupakan teknik konseling behavioral yang memfokuskan bantuan untuk menenangkan klien dari ketegangan yang dialami dengan cara mengajarkan pada klien untuk dapat rileks. Esensi teknik ini adalah menghilangkan tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan menyertakan suatu respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan. Dengan pengondisian klasik dimana respon-respon yang tidak dikehendaki dapat dihilangkan secara bertahap. Jadi, desensitisasi sistematis hakikatnya merupakan teknik relaksasi yang digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, yang biasanya merupakan kecemasan, dan individu menyertakan respons

yang berlawanan dengan tingkah laku yang akan dihilangkan (Sulistyarini. Muhammad Jauhar,2014:203).

b. Langkah-langkah melakukan teknik desensitisasi sistematis

Proses desensitisasi sistematis memiliki 3 langkah-langkah yang perlu dilakukan yaitu:

- 1) Langkah pertama, konselor menemukan perilaku untuk memfokuskan intervensinya, dengan menanyai klien secara ekstensif, konselor dapat menganalisis masalah klien dan mengaitkannya dengan kejadian-kejadian lain yang terjadi dalam kehidupan klien. Konselor juga mempelajari situasi dan keadaan mana yang membangkitkan kecemasan klien.
- 2) Langkah kedua, konselor bekerja bersama klien untuk menemukan faktor-faktor apa pun yang berkaitan dengan kecemasan klien. Klien menjelaskan secara detail tentang situasi-situasi yang membangkitkan kecemasan. Informasi ini didapatkan melalui diskusi. Konselor membantu klien dalam mengonstruksikan sebuah hierarki kecemasan. Setelah hierarki dibuat, klien belajar teknik-teknik relaksasi.
- 3) Langkah ketiga, konseli menyajikan stimulus yang membangkitkan kecemasan selama relaksasi. Konseli tetap rileks (Bradley T.Erford 2019:302-305)

#### 4. Santri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin

Santri adalah warga masyarakat, biasanya terdiri dari kaum muda yang mendaftar untuk menjadi warga pesantren dan bermaksud untuk mengikuti pembelajaran di pesantren (Rulamahmadi, 2014:151). Jadi yang dimaksud dengan santri adalah warga masyarakat yang ada di pesantren dengan mengikuti program pembelajaran yang bertujuan untuk mendalami ilmu agama.

Perkataan pesantren berasal dari kata santri, yang dengan awalan pe di depan dan akhiran an berarti tempat tinggal santri (Zamakhsyari Dhofier,2011:41). Menurut Mastuhu Pondok pesantren adalah lembaga pendidikan tradisional islam untuk mempelajari, memahami, mendalami, menghayati, dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari (Kompri,2018:3). Jadi yang dimaksud dengan pondok pesantren merupakan sebuah kelembagaan pendidikan berbasis Agama Islam yang menjadi pedoman untuk perilaku sehari-hari.

Pondok Pesantren Al Ihya'Ulumaddin adalah salah satu pondok pesantren terbesar se-Kabupaten Cilacap tempatnya berlokasi di Desa Kesugihan Kidul, Kecamatan Kesugihan, Kabupaten Cilacap, diatas tanah seluas 4 hektar. Kehadiran pondok pesantren ini dilandasi dengan semangat keagamaan untuk berdakwah yang bertujuan ikut

serta mencerdaskan kehidupan bangsa yang ditindas oleh penjajah Belanda pada saat itu(Misbahussurur,2012:1).

## **B. Kajian Penelitian yang Relevan**

Adapun telaah pustaka yang akan digunakan sebagai acuan dalam judul penelitian “Konseling Kelompok Dengan Teknik Desensitisasi Sistematis Untuk Menurunkan Kecemasan Santri”. maka peneliti mengambil beberapa buku sebagai berikut:

Buku dengan judul *Teori-Teori Psikologi* (2012) karangan M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S adalah buku yang membahas tentang pengertian, aspek-aspek, dinamika,dan faktor-faktor kecemasan.

Buku dengan judul *Manajemen Emosi* (2009) karangan Triantoro Safaria adalah buku yang membahas tentang kecemasan.

Buku dengan judul *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor Edisi Kedua* (2015) karangan Bredley T. Erford adalah buku membahas tentang teknik desensitisasi sistematis.

Buku dengan judul *Psikologi Konseling* (2012) karangan Boy Soedarmadi & Hartono adalah buku yang membahas tentang pengertian teknik desensitisasi sistematis.

Buku dengan Judul *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah* (2010) karangan Dewi Ketut Sukardi adalah buku yang membahas tentang Layanan konseling kelompok dalam pengentasan masalah individu.

Buku dengan judul *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (2013) karangan Namora Lumongga Lubis merupakan buku yang membahas tentang teknik terapi behavioristik dan menjelaskan tentang konseling kelompok.

Jurnal dengan judul *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam Menghadapi Pandemi Covid 19* (2020) karangan Hanifah Muyasaroh, dkk. Jurnal yang membahas tentang jenis kecemasan yang terjadi pada masyarakat di masa pandemi.

Skripsi Ahmad Mutohar UIN Walisongo Semarang dengan judul *Efektifitas Terapi Desensitisasi Sistematis Dengan Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Fobia Kucing (Ailurophobia)*. Penelitian ini membahas tentang menurunkan *kecemasan* dan menggunakan teknik *Desensitisasi Sistematis*.

Adapun persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu sama-sama ingin meneliti kecemasan dan menggunakan teknik desensitisasi sistematis dan dengan jenis penelitian yaitu eksperimen. Dalam penelitian tersebut tidak menggunakan teknik konseling kelompok. Sedangkan peneliti menggunakan konseling kelompok dan penelitian tersebut untuk kecemasan pada penderita fobia kucing. Sedangkan peneliti untuk kecemasan pada santri.

Skripsi Nanda Gita Lestari UIN Raden Intan Lampung dengan judul *Efektivitas Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mengurangi Kecemasan Peserta Didik*

Saat Presentasi Di MTS Ismaria Al-Qur'aniyyah Bandar Lampung. Penelitian ini membahas tentang mengurangi *kecemasan* dan menggunakan teknik *restrukturisasi kognitif*.

Adapun persamaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan penulis adalah sama-sama ingin meneliti mengurangi kecemasan dan dengan jenis penelitian yaitu Eksperimen. Teknik yang digunakan penelitian tersebut adalah teknik *restrukturisasi kognitif*. Sedangkan peneliti menggunakan teknik *desensitisasi sistematis*.

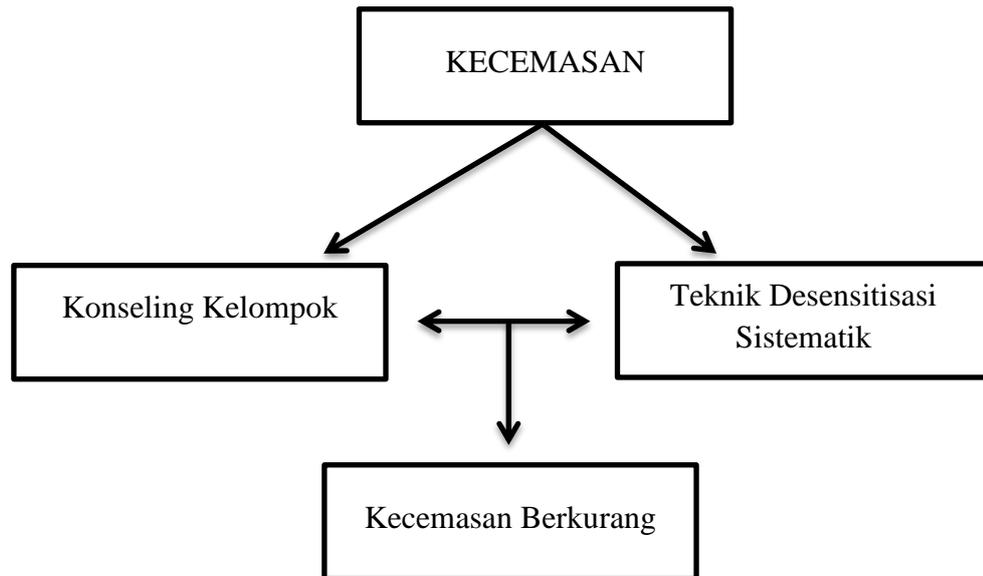
### **C. Kerangka Berfikir**

Di lingkungan pondok pesantren yang bermasalah pada aspek kecemasan tampak pada saat kegiatan-kegiatan tertentu, gejala kecemasan yang muncul tersebut sangat mengganggu dalam proses kegiatan yang dilakukan santri. Oleh karena itu peneliti berupaya memberikan bantuan konseling kelompok dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis. Sehingga santri yang mengalami kecemasan dapat berkembang secara optimal karena kecemasan santri akan menurun melalui konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis.

Kecemasan dapat terjadi karena perasaan tertekan yang dialami seseorang karena kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan dan menimbulkan ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang dapat menimbulkan perilaku tertentu, secara tidak disadari kita telah mengetahui terjadinya kecemasan. Upaya dalam menurunkan kecemasan pada santri menggunakan konseling kelompok

dengan teknik desensitisasi sistematis. Kerangka berfikir konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam menurunkan kecemasan santri.

**Tabel 2.1 Kerangka Berfikir**



Dalam gambar tersebut menjelaskan tentang konseli yang mengalami kecemasan kemudian diberikan layanan Konseling Kelompok dan dilakukan proses konseling kelompok menggunakan teknik Desensitisasi Sistematis, konseli mengalami perubahan positif yaitu berkurang/menurunnya kecemasan yang dialami santri.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dimaknai sebagai pernyataan yang bersifat sementara dari hubungan yang diharapkan antara dua variabel atau lebih (Zulfa Umi,2014:46). Hipotesis memang berasal dari dua penggalan kata, “hypo” yang artinya “dibawah” dan “thesa” yang artinya “kebenaran”. Jadi

hipotesis yang kemudian cara penulisannya disesuaikan dengan Ejaan Bahasa Indonesia menjadi hipotesa, dan berkembang menjadi hipotesis (Suharsimi Arikunto, 2013: 110).

Lazimnya hipotesis dalam penelitian terdiri dari dua yaitu  $H_a$  (sebagai hipotesis kerja) dan  $H_o$  (sebagai hipotesis nihil) adapun  $H_a$  dan  $H_o$  dalam penelitian yang berjudul “Konseling Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Menurunkan *Kecemasan Santri*” yaitu :

1. Hipotesis Alternatif

Ada efektivitas yang signifikan pada Konseling Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap.

2. Hipotesis Nihil

Tidak ada tingkat efektivitas yang signifikan pada Konseling Kelompok Dengan Teknik *Desensitisasi Sistematis* Untuk Menurunkan Kecemasan Santri Pondok Pesantren Al Ihya Ulumaddin Kesugihan Cilacap.