

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai pendekatan utama yang didukung oleh pendekatan kualitatif. Pendekatan kuantitatif menghasilkan data penelitian berupa angka-angka dan analisis datanya menggunakan statistik. Statistik deskriptif dipilih dalam pengolahan data penelitian karena pengolahan data bersifat sederhana dan tidak memerlukan pengolahan yang rumit sehingga cukup dengan menggunakan statistik deskriptif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengkaji kecemasan akademik dikarenakan pendekatan kualitatif ini memiliki karakteristik untuk mendeskripsikan masalah penelitian melalui sebuah deskripsi tentang kecenderungan atau sebuah kebutuhan akan penjelasan tentang hubungan antar variabel (Creswell, 2012: 13).

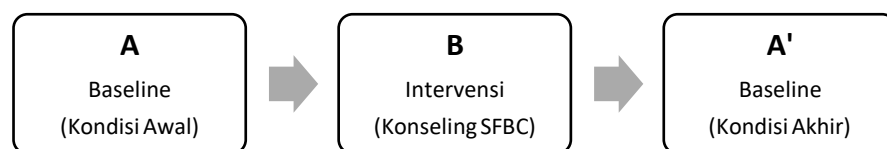
Penggunaan skala kecemasan akademik yang menghasilkan data berupa angka-angka yang selanjutnya dilakukan proses pengolahan data secara kuantitatif menggunakan teknik analisis statistika deskriptif. Skala kecemasan akademik disusun untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik dan pengembangan variable kecemasan akademik pada peserta didik. Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan uji coba serta untuk mengetahui hasil penerapan dari konseling singkat berfokus solusi atau *solution focused brief therapy* untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik.

Secara lebih khusus penelitian menggunakan *single-subject research*, yang merupakan suatu desain penelitian yang mengukur hubungan antara 2 variabel atau lebih terhadap satu atau sedikit subjek (Hepner dkk., 2008: 205). *Single-subject research* biasa digunakan pada penelitian mengenai perubahan tingkah laku yang timbul akibat ada intervensi yang dilakukan secara berulang-ulang pada kurun waktu tertentu. Kegiatan utama yang perlu dilakukan dalam proses penelitian *single-subject* yaitu mengidentifikasi masalah, mendefinisikan bentuk perilaku yang akan diubah yang teramati dan terukur,

menentukan tingkat perilaku yang akan diubah sebelum memberikan intervensi, memberikan intervensi, dan menindaklanjuti untuk mengevaluasi apakah perubahan perilaku akan terjadi menetap atau bersifat sementara. Pada istilah *single-subject*, perilaku yang akan diubah disebut perilaku sasaran atau target behavior dimana penelitian eksperimen pada umumnya disebut variabel terikat.

Tipe desain yang digunakan dalam penelitian adalah tipe A-B-A' *design*, setiap subjek berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri yang dapat dilihat dari kinerja subjek sebelum, selama, dan setelah diberikan perlakuan atau intervensi. Desain A-B-A' merupakan desain dasar dari penelitian *single-subject*, dimana ada 3 fase eksperimen, yaitu fase A adalah *baseline* awal sebelum intervensi, fase B adalah intervensi dan fase A' adalah *baseline* akhir. Fase A merupakan fase pengukuran kondisi awal kekuatan kecemasan akademik peserta didik sebelum diberikan intervensi. Sedangkan fase B merupakan fase pelaksanaan intervensi yang dalam penelitian menggunakan pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi (SFBC), dan fase A' adalah pengukuran kondisi akhir setelah diberikan intervensi.

Desain A-B-A' dipilih dengan alasan untuk melakukan kontrol terhadap fase intervensi melalui pengukuran kondisi *baseline*. Kontrol dilakukan untuk menarik kesimpulan adanya hubungan fungsional antara variabel bebas yaitu pendekatan konseling singkat berfokus pada solusi yang merupakan tujuan utama penelitian ini dengan variabel terikat yaitu kecemasan akademik peserta didik. Visualisasi penggunaan desain A-B-A', secara lebih jelas dapat dilihat pada gambar 3.1 berikut.



Gambar 3.1
Visualisasi *Single-Subject Design*

Desain A-B-A' dapat dimaknai terdapat tiga fase dalam proses penelitian. Fase pertama disebut A (*baseline* awal), dan fase kedua disebut B (proses intervensi) dan ketiga A' (*baseline* akhir). Pada desain A-B-A' terlebih

dahulu dipelajari kondisi *baseline* awal melalui penggalian data secara kualitatif pada variabel kecemasan akademik untuk mengetahui gambaran kondisi awal sebelum dilakukan intervensi pada peserta didik. Selanjutnya pada fase B, tahapan pemberian intervensi yakni dengan menggunakan pendekatan SFBC. Kemudian pada fase A' yakni *baseline* kondisi akhir setelah diberikannya intervensi maka dapat dianalisis melalui penggunaan pendekatan kuantitatif yang dilengkapi oleh data pendukung secara kualitatif untuk analisis data.

Pengambilan data dilakukan secara daring (*online*) dengan penyebaran instrumen kepada seluruh peserta didik kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta dengan menggunakan *google form* untuk selanjutnya dapat ditemukan sampel penelitian, sedangkan pemberian intervensi dilakukan dengan bertatap muka (*face to face*) secara langsung yang dilakukan di ruang BK sekolah. Proses konseling menuntut adanya proses tatap muka antara konseli dan konselor dengan tujuan agar informasi serta proses bantuan yang berlangsung dapat lebih nyata dengan tetap memperhatikan dan dapat menangkap informasi tidak hanya secara verbal, namun juga informasi nonverbal yang ditunjukkan oleh konseli maupun konselor.

B. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah kecemasan akademik seluruh peserta didik kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Tahun Akademik 2022/2023. Pengambilan data pada fase A (*baseline* awal) dilakukan teknik pengambilan sampel jenuh yang menjadikan seluruh subjek penelitian berpartisipasi dalam pengambilan data.

Sampel penelitian yaitu kecemasan akademik sebagian peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan akademik tertinggi terpilih, yakni sebanyak 4 orang peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan akademik tertinggi berdasarkan komponen yang terdapat dalam karakteristik kecemasan akademik. Pemilihan sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan sumber data dengan pertimbangan tertentu. Sampel diambil berdasarkan hasil pengukuran fase A (*baseline* awal) yang telah dilakukan. Pengambilan sampel sebanyak 4 orang

dilakukan berdasarkan data skor tertinggi yang diperoleh dari pengukuran kondisi A (*baseline* awal) sebelum diberikan intervensi yang mana 4 partisipan ini secara konsisten berada dalam kategori tinggi tingkat kecemasan akademiknya diantara populasi. Data jumlah populasi penelitian dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1
Peserta Didik Kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta
Tahun Ajaran 2022/ 2023

No	Kelas	Anggota Populasi
1	XII AKL 1	34
2	XII AKL 2	33
3	XII AKL 3	34
4	XII AKL 4	35
5	XII OTKP 1	35
6	XII OTKP 2	34
7	XII OTKP 3	33
8	XII OTKP 4	36
9	XII BDP 1	35
10	XII BDP 2	34
11	XII BDP 3	33
12	XII BDP 4	35
Jumlah		411

C. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap inti dan tahap akhir, adapun penjabarannya dapat dilihat dalam bagan berikut.

TAHAP AWAL	
Kegiatan	Hasil
1. Studi pendahuluan	Diperoleh data awal mengenai gejala kecemasan akademik peserta didik kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta dengan melibatkan wawancara serta observasi dengan guru BK dan guru mata pelajaran.
2. Studi literatur	Studi literature dilakukan terhadap buku, jurnal, hasil penelitian serta sumber-sumber lainnya yang membahas terkait dengan kecemasan akademik dan layanan konseling individual dengan pendekatan SFBC.
3. Menentukan subjek	Subjek penelitian yaitu seluruh peserta didik kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Tahun Akademik 2022/2023 yang terdiri dari 12 kelas sejumlah 407 peserta didik sebagai populasi, dengan rincian 4 kelas program

TAHAP AWAL	
Kegiatan	Hasil
	keahlian Akuntansi dan Keuangan lembaga (AKL), 4 kelas program keahlian Bisnis Daring Pemasaran (BDP) dan 4 kelas program keahlian Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran (OTKP), yang kemudian ditemukan dan dipilih 4 orang peserta didik sebagai sampel penelitian.
4. Menyusun instrumen	Instrumen dikembangkan sendiri oleh peneliti yang mengacu pada teori Ottens (1991) dengan berdasarkan karakteristik-karakteristik yang terdapat pada kecemasan akademik. Instrumen kecemasan akademik yang digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik peserta didik. Instrumen kecemasan akademik kemudian di- <i>judgment</i> oleh para ahli yakni Dosen Bimbingan dan Konseling kemudian instrumen kecemasan akademik melewati proses uji keterbacaan.
5. Menyusun rancangan intervensi konseling singkat berfokus solusi	Diperoleh rancangan layanan konseling individual dengan pendekatan SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik yang akan diberikan pada peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi, sebagai bentuk rancangan intervensi yang hasilnya disusun dan dilaksanakan dalam bentuk penelitian atau pemberian intervensi.
6. Evaluasi program	Diperoleh umpan balik terhadap kegiatan konseling yang telah dilaksanakan, sehingga dapat digunakan sebagai acuan menentukan langkah tindak lanjut dan perbaikan pada pengembangan program.



TAHAP INTI	
Kegiatan	Hasil
1. Fase A (<i>baseline</i> awal)	Diperoleh data pengukuran awal untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik peserta didik sebelum diberikan intervensi. Hasil pengukuran diolah dengan statistika deskriptif untuk mengetahui simpangan baku dan kategorisasi.
2. Fase B (intervensi)	Pemberian layanan konseling individu dengan pendekatan SFBC kepada 4 peserta didik yang memiliki tingkat kecemasan akademik yang tinggi. Pelaksanaan konseling diberikan kepada setiap partisipan selama lima sesi dan satu pertemuan evaluasi, dengan durasi per sesi 30 sampai 40 menit.
3. Fase A' (<i>baseline</i> akhir)	Proses pengukuran akhir yang bertujuan untuk mengetahui hasil dari intervensi yang telah dilakukan serta untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan akademik peserta didik sebelum dan setelah diberikan intervensi. Pengukuran

TAHAP AWAL	
Kegiatan	Hasil
	akhir dilakukan dengan pemberian instrumen kecemasan akademik.

↓

TAHAP AKHIR	
Kegiatan	Hasil
1. Pengolahan data	Data yang dihasilkan yaitu: a. Perolehan skor tes awal (Fase A) b. Melakukan analisis data untuk menemukan tingkat efektivitas SFBC sebagai intervensi dalam mereduksi kecemasan akademik. c. Menyajikan dan membahas hasil penelitian d. Diperoleh hasil penelitian untuk menarik kesimpulan akhir.
2. Pelaporan	Diperoleh data empirik mengenai efektivitas layanan konseling individual dengan pendekatan SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik peserta didik SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta.

D. Definisi Operasional Variabel

Penelitian terdiri dari dua variabel yaitu variabel terikat (*dependen*) dan variabel bebas (*independen*). Variabel dependen terletak pada kecemasan akademik peserta didik, sedangkan variabel independen terletak pada konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling*. Berdasarkan fokus kajian penelitian, pada bagian ini dipaparkan operasional pengertian yang digunakan sebagai berikut:

1. *Solution Focused Brief Counseling (SFBC)*

Secara operasional, *Solution Focused Brief Counseling* yang dimaksud dalam penelitian adalah suatu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan oleh peneliti selaku konselor kepada peserta didik Kelas XII sebagai konseli dalam mereduksi kecemasan akademik, yang dilakukan melalui lima teknik konseling dalam pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* yaitu *scaling*, *miracle question*, *exception*, Teknik *Formula First Session Task* dan Umpan balik/ *feedback*. Adapun penjelasannya sebagai berikut.

- a. *Scaling* merupakan bentuk pertanyaan berupa soal berskala yang bertujuan untuk memperoleh nilai atau skala dari tingkat masalah yang dihadapi oleh konseli, bisa di mulai dari angka 0 sampai 10.
- b. *Miracle question* adalah bentuk teknik yang digunakan konselor dengan meminta konseli untuk dapat membayangkan kehidupannya berubah kepada arah dan tujuan yang diinginkan, serta konseli dapat mengungkapkan bagaimana jika telah merasakan perubahan dalam hidupnya. Hal ini secara tidak langsung dapat membuat konseli menetapkan tujuan yang ingin dicapai tanpa terlalu berfokus pada permasalahan yang dihadapi.
- c. *Exception*, merupakan teknik yang dihasilkan oleh asumsi semua masalah memiliki pengecualian yang dapat digunakan untuk mencari solusi, pada teknik ini konselor berupaya menanyakan soalan-soalan pengecualian yang bisa menciptakan berbagai solusi yang berpotensi dari sumber daya personal yakni diri konseli itu sendiri
- d. *Formula First Session Task*, merupakan suatu format tugas yang diberikan oleh konselor kepada konseli untuk diselesaikan pada antara sesi pertama dan sesi selanjutnya.
- e. *Feedback*, yakni proses pengambilan waktu sekitar 5 sampai 10 menit oleh konselor pada setiap akhir sesi untuk menyusun suatu ringkasan pesan berupa umpan balik yang akan diberikan kepada konseli.

2. Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik penelitian merupakan kondisi perasaan khawatir yang berlebih serta ketegangan yang dirasakan oleh peserta didik Kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta yang berhubungan dengan situasi dan performa akademik, yang ditandai dengan empat karakteristik yang dapat muncul dari peserta didik, yakni kecemasan yang akan menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang menunjukkan ke arah yang salah, distress secara fisik dan perilaku yang kurang tepat.

- a. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*Patterns Anxiety-Engendering Mental Activity*), yakni bentuk-bentuk kekhawatiran yang

dirasakan oleh peserta didik yang bersumber dari pikiran, seperti munculnya macam-macam persepsi serta pandangan yang menganggap situasi akademik sulit dihadapi. Pola ini dirasakan oleh peserta didik dengan timbulnya kekhawatiran, kecemasan akademik yang disebabkan oleh pandangan diri yang buruk dan rendahnya keyakinan diri peserta didik.

- b. Perhatian yang menunjukkan ke arah yang salah (*misdirected attention*) adalah ketidakmampuan peserta didik untuk fokus terhadap situasi akademik yang disebabkan oleh suara bising, teman yang mengajak berbicara saat pelajaran, jam pelajaran, perasaan cemas, melamun, dan perasaan tegang, yang dapat mengakibatkan peserta didik mudah teralihkan saat melaksanakan proses akademik.
- c. Respon fisik yang terganggu (*physiological distress*) merupakan bentuk kecemasan fisik dan emosional yang dirasakan peserta didik, seperti kaku atau tegang pada otot, berkeringat, jantung berdetak (berdebar) lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan dalam kondisi fisik dan munculnya perasaan yang dianggap berbahaya atau mengancam.
- d. Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviours*) yaitu bentuk perilaku yang dilakukan peserta didik yang tidak berkaitan langsung dengan aktivitas akademik. Contoh, menunda belajar atau mengerjakan tugas/PR, menjawab pertanyaan ujian dengan terburu buru atau sebaliknya akan terlalu teliti untuk menghindari kesalahan dalam ujian.

E. Instrumen Penelitian

1. Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah instrumen yang disusun oleh peneliti sendiri yang telah melalui proses *judgement* dari para ahli, yaitu Profesor dan Doktor dalam bidang Bimbingan dan Konseling. Selanjutnya dilakukan proses uji keterbacaan pada 3 orang peserta didik guna mendapatkan instrumen kecemasan akademik yang layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Instrumen kecemasan akademik disusun dengan memuat item-item pernyataan yang dikembangkan sesuai dengan komponen karakteristik

kecemasan akademik menurut Allan. J. Ottens (1991) dimana terdapat empat karakteristik kecemasan akademik yang dapat muncul dari peserta didik, yakni kecemasan yang akan menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang menunjukkan ke arah yang salah, distress secara fisik dan perilaku yang kurang tepat.

Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu angket atau kuesioner. Angket sebagai alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah angket tertutup dalam bentuk skala kecemasan akademik. Skala yang digunakan adalah skala Likert yang bersifat tertutup. Partisipan disiapkan beberapa pilihan alternatif dan partisipan dipersilahkan memilih sesuai dengan kondisi yang dialaminya. Skala Likert yang digunakan dalam penelitian menggunakan kategori sesuai dengan rentang skor 1- 4 karena kesesuaian lebih tepat menginterpretasikan kondisi partisipan yang diteliti.

Alat ukur penelitian menggunakan dua jenis butir yaitu pernyataan yang bersifat positif (*favorable*) dan pernyataan yang bersifat negatif (*unfavorable*). Partisipan disediakan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pedoman skoring untuk item *favorable* maupun *unfavorable* memiliki penilaian yang berbeda. Pedoman skoring tersebut secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3.2
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	SS	S	TS	STS
Positif (<i>favorable</i>)	4	3	2	1
Negatif (<i>unfavorable</i>)	1	2	3	4

2. Kisi-kisi Instrumen

Instrumen dikembangkan berdasarkan komponen dari karakteristik kecemasan akademik Ottens (1991), yaitu pola kecemasan yang akan menimbulkan aktivitas mental (*Patterns Anxiety-Engendering Mental Activity*), perhatian yang menunjukkan ke arah yang salah (*misdirected attention*), distress secara fisik (*physiological distress*), perilaku yang kurang

tepat (*inappropriate behaviours*). Komponen karakteristik kecemasan akademik dikembangkan menjadi indikator dan butir-butir item pernyataan. Adapun kisi-kisi instrument kecemasan akademik sebagai berikut.

Tabel 3.3
Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Akademik (Sebelum Uji Coba)

No	Komponen	Indikator	Nomor Item	
			Favorabel	Unfavorabel
1	Pola kecemasan yang akan menimbulkan aktivitas mental	Kekhawatiran yang berlebih dan tidak beralasan	1, 13, 26, 52, 71	38, 64
		<i>Self-dialog</i> yang maladaptif	2, 14, 27, 53, 76	39, 65
		Keyakinan diri yang rendah	3, 15, 25, 29, 32, 36, 44, 46, 54	40, 66
2	Perhatian yang menuju ke arah yang salah	Perhatian menurun akibat gangguan internal	4, 16, 28, 55, 77	41, 67
		Perhatian menurun akibat gangguan eksternal	5, 17, 30, 56, 78	42, 68
3	Respon fisik yang terganggu	Tegang dan kaku pada otot tubuh	6, 18, 31, 57, 79	43, 69
		Berkeringat	7, 19, 33, 58, 80	45
		Jantung berdebar/ berdetak lebih cepat	8, 20, 34, 59, 81	47, 70
		Tubuh atau tangan gemetar	9, 21, 35, 60, 82	48, 71
4	Perilaku yang terganggu	Prokrastinasi	10, 22, 61	49, 72
		Tidak teliti dan terburu-buru	11, 23, 62	50, 73
		Kecermatan yang berlebihan	12, 24, 63	51, 74
Jumlah			60	22

F. Penimbangan Instrumen Penelitian

Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan dalam penimbangan instrumen penelitian kecemasan akademik peserta didik yaitu 1) uji kelayakan instrumen, 2) uji keterbacaan instrumen dan 3) uji validitas dan reliabilitas instrumen.

1. Uji Kelayakan Instrumen

Tahap pertama dalam penimbangan instrumen penelitian adalah uji kelayakan instrumen. Uji kelayakan instrumen dilakukan untuk memperoleh item-item yang tepat sehingga mampu mengukur kecemasan akademik

peserta didik. Tahap uji kelayakan dilakukan dengan instrumen diberikan *judgement* dan dievaluasi oleh para ahli (*expert judgement*). Instrumen penelitian telah melewati proses uji kelayakan instrumen dari segi konstruk, isi dan bahasa sesuai kebutuhan yang diuji oleh dosen pembimbing yaitu Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd dan Dr. Ipah Saripah, M.Pd. Proses *judgment* dilaksanakan dengan beberapa kali revisi atau perbaikan seperti dalam memperbaiki susunan kalimat dan perbaikan secara penulisan, hingga ditetapkan hasil dari penimbangan instrumen oleh dosen ahli yang menunjukkan instrumen kecemasan akademik sudah memadai untuk digunakan, kedua dosen ahli telah memberikan rekomendasi dan persetujuan pada instrumen penelitian sehingga layak dijadikan alat untuk pengambilan data.

2. Uji Keterbacaan Instrumen

Uji keterbacaan instrumen dilakukan dengan memberikan instrumen pada 3 orang peserta didik kelas XII yang bersekolah di SMA Kartika XII-2 Bandung dengan rincian 2 orang perempuan dan 1 orang laki-laki. Pemilihan lokasi uji keterbacaan berdasarkan tingkatan kelas yang sama dan karakter sekolah yang hampir sama dengan lokasi penelitian. Peserta didik dalam proses uji coba keterbacaan tidak akan terlibat dan diikutsertakan dalam proses pengambilan sampel penelitian. Uji keterbacaan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keterbacaan instrumen dapat digunakan dan dapat diberikan pada peserta didik sebelum dilakukan penelitian. Hasil menunjukkan, dari 82 item pernyataan angket kecemasan akademik, diketahui 3 peserta didik tidak memahami isi pernyataan nomor **2**, dan 1 peserta didik tidak memahami isi pernyataan nomor **58**. Maka dapat disimpulkan terdapat 2 butir item pernyataan yang tidak dipahami dalam proses uji keterbacaan dan dianggap tidak layak sehingga tidak dapat digunakan. Jumlah butir item yang semula berjumlah 82 menjadi 80 butir item pernyataan. Adapun bentuk pernyataan yang tidak dipahami atau tidak lulus uji coba, sebagai berikut.

Tabel 3.4
Hasil Uji Keterbacaan Instrumen

No	Pernyataan	Komentar
2	Saya merasa tidak lebih pintar dibandingkan teman kelas	Tidak dipahami
58	Saya merasa pusing ketika mengerjakan soal yang tidak dipahami	Tidak dipahami

3. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Uji Validitas

Pengujian validitas item dilakukan terhadap seluruh item yang terdapat dalam instrumen kecemasan akademik. Pengujian validitas butir item bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan mampu mengukur aspek yang diinginkan. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Suminto dan Widhiharso (2014: 34) yang menerangkan validitas instrumen adalah seberapa jauh pengukuran oleh instrumen dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Pengolahan uji validitas menggunakan aplikasi pemodelan *Rasch* berdasarkan kriteria sebagai berikut:

- 1) *Outfit Mean Square* (MNSQ) : $0.5 < \text{MNSQ} < 1.5$
- 2) *Outfit Z-Standard* (ZSTD) : $-2.0 < \text{ZSTD} < +2.0$
- 3) *Outfit Measure Correlation* (*Pt Mean Corr*) : $0,4 < \text{Pt. Mean Corr} < 0,85$

Penyebaran instrumen dilakukan dengan teknik *built-in*, yakni kuesioner disebarikan dengan cara bersama terhadap populasi penelitian uji coba sekaligus dengan pengambilan data dan penelitian. Hasil yang diperoleh dari perhitungan uji validitas menggunakan analisis pemodelan *Rasch*. Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan dihasilkan item yang valid atau memadai untuk digunakan dalam penelitian, yakni sebanyak 46 item, dengan rincian hasil uji validitas pada table 3.5 berikut.

Tabel 3.5
Uji Validitas Item Kecemasan Akademik

Keterangan	Nomor Item	Jumlah
Memadai (Valid)	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 43, 45, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 75, 76, 77, 78, 79, 80	46
Tidak Memadai (Tidak Valid)	4, 10, 11, 16, 23, 25, 26, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 61, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74	34
Total		80

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi dan keterandalan instrumen dari hasil pengukuran, dapat dikatakan *reliable* jika hasil dari pengukuran instrumen kecemasan akademik sama atau relatif sama. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi pemodelan *Rasch* dengan melihat tabel *Summary Statistic* berdasarkan kriteria sebagai berikut.

- 1) *Person measure* merupakan nilai rata-rata yang lebih tinggi dari logit 0.0 menunjukkan stabilitas responden lebih besar daripada tingkat kesulitan item
- 2) Nilai *alpha Cronbach* yakni interaksi antara person dan item secara keseluruhan. Adapun kriteria *alpha Cronbach* terdapat dalam tabel 3.6

Tabel 3.6
Kriteria Reliabilitas Instrumen Kecemasan Akademik

Nilai	Kriteria
$n < 0.5$	Buruk
$0.5 \leq n < 0.6$	Jelek
$0.6 \leq n < 0.7$	Cukup
$0.7 \leq n < 0.8$	Bagus
$n \geq 0.8$	Bagus Sekali

(Sumintono dan Widhiarso, 2014: 112)

- 3) Nilai *person reliability* dan *item reliability* yang bertujuan untuk mengukur konsistensi jawaban dari responden dan kualitas item dalam instrumen. Adapun kriteria nilai *person reliability* dan *item reliability* sebagai berikut pada tabel 3.7

Tabel 3.7
Kriteria *Person Reliability* Dan *Item Reliability*

Nilai <i>Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i>	Kategori
< 0.67	Lemah
0.67 – 0.80	Cukup
0.81 – 0.90	Bagus
0.91 – 0.94	Bagus Sekali
> 0.94	Istimewa

(Sumintono dan Widhiarso, 2014: 112)

- 4) Nilai *separation* yaitu pengelompokkan *person* dan *item*, semakin besar nilai *separation* maka kualitas instrumen dalam hal keseluruhan responden dan item semakin bagus (Sumintono dan Widhiarso, 2014: 112).

Berikut hasil analisis uji reliabilitas kecemasan akademik pada peserta didik kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta dengan pemodelan *Rasch* yang telah dilakukan, adapun hasil uji reliabilitas dapat ditunjukkan pada tabel 3.8

Tabel 3.8
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kecemasan Akademik

Deskripsi	<i>Mean Measure</i>	<i>Separation</i>	<i>Reliability</i>	α <i>Cronbach</i>
<i>Person</i>	0.02	3.14	0.91	0.92
<i>Item</i>	0.00	10.26	0.99	

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen kecemasan akademik pada tabel 3.8 menunjukkan hasil reliabilitas *item* (pernyataan) instrumen sebesar 0,99 yang berada pada kategori istimewa, maka makna hasil uji yakni memiliki kualitas item-item instrumen istimewa sehingga dapat dan layak digunakan dalam penelitian. Sedangkan reliabilitas *person* (responden) bernilai 0,91 dan berada pada kategori bagus sekali. Nilai *separation item* sebesar 10.26 yang memiliki arti semakin besar nilai *separation* yang dihasilkan maka kualitas instrumen dalam keseluruhan makin bagus, kemudian untuk *person* (responden) *separation* sebesar 3.14 yang bermakna memiliki tiga kelompok responden. Terakhir adalah nilai dari *alpha Cronbach* sebesar 0.92, artinya interaksi antara *person*

(responden) dan *item* (pernyataan) secara keseluruhan berada pada kategori bagus sekali. Berdasarkan hasil yang dipaparkan maka uji reliabilitas instrumen kecemasan akademik menunjukkan instrumen mampu menghasilkan skor-skor pada setiap item dengan konsisten.

Setelah uji validitas dan reliabilitas dilakukan, maka diperoleh kisi-kisi instrumen kecemasan akademik pada tabel 3.9

Tabel 3.9
Kisi-kisi Instrumen Kecemasan Akademik (Setelah Uji Validitas)

No	Komponen	Indikator	Nomor Item
1	Pola kecemasan yang akan menimbulkan aktivitas mental	Kekhawatiran yang berlebih dan tidak beralasan	1, 9, 20
		<i>Self-dialog</i> yang maladaptif	10
		Keyakinan diri yang rendah	2, 11, 19, 22, 25, 29, 31, 32, 33
2	Perhatian yang menuju ke arah yang salah	Perhatian menurun akibat gangguan internal	3, 12, 21, 34, 41
		Perhatian menurun akibat gangguan eksternal	23, 35, 42
3	Respon fisik yang terganggu	Tegang dan kaku pada otot tubuh	4, 13, 24, 36, 43
		Berkeringat	5, 14, 26, 44
		Jantung berdebar/ berdetak lebih cepat	6, 15, 27, 37, 45
		Tubuh atau tangan gemetar	7, 16, 28, 38, 46
4	Perilaku yang terganggu	Prokrastinasi	8, 17, 30, 39
		Tidak teliti dan terburu-buru	18, 40
Total			46

4. Kategorisasi Kecemasan Akademik

Kategorisasi data digunakan sebagai standarisasi dalam menafsirkan skor yang bertujuan untuk mengetahui arti skor yang dicapai dalam pendistribusian respon terhadap instrumen, kategorisasi disusun berdasarkan skor yang diperoleh dari subjek uji coba pada setiap aspek maupun skor total instrumen. Kategorisasi bersifat relatif, maka diperbolehkan untuk menetapkan secara subjektif luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan selama penetapan berada dalam batas kewajaran yang dapat diterima oleh akal (Azwar, 2012: 108). Kategorisasi yang digunakan dalam penelitian adalah kategorisasi tiga jenjang yakni kategori tinggi, sedang dan

Gita Ayu Anggar Pratiwi, 2023

KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DALAM MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK
(KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DI SMK DINAMIKA PEMBANGUNAN 2 JAKARTA
TAHUN AKADEMIK 2022/ 2023)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

rendah yang ditentukan berdasarkan hasil penghitungan instrumen kecemasan akademik, yang ditunjukkan pada table 3.10 berikut.

Tabel 3.10
Rumus Kategorisasi Skor Kecemasan Akademik Peserta Didik Kelas XII
SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta

No	Pedoman	Kategori
1	$X < (M + 1,0 \text{ SD})$	Rendah
2	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
3	$M + 1,0 \text{ SD} \leq X$	Tinggi

(Azwar, 2012: 149)

Keterangan:

M = Rata-rata skor total nilai

SD = Standar Deviasi

Tabel 3.11
Data Deskripsi Kategorisasi

X Min	X Max	Mean	SD	Range = Xmax-Xmin
48	182	115	17	134

Tabel 3.12
Hasil Perhitungan Kategorisasi

Pedoman	Perhitungan	Kategori	Jumlah
$X < 115 - 17$	< 98	Rendah	52
$115 - 17 < X < 115 + 17$	$98 - 132$	Sedang	301
$115 + 17 < X$	> 132	Tinggi	58

Berdasarkan pengisian instrumen kecemasan akademik maka dilakukan hasil perhitungan kategorisasi, skor yang diperoleh oleh peserta didik berkisar antara 48 – 182, dengan perolehan jumlah pada kategori rendah sejumlah 52 peserta didik, pada kategori sedang berjumlah 301 peserta didik dan dalam kategori tinggi berjumlah 58 peserta didik.

G. Analisis Data

Data mengenai profil kecemasan akademik peserta didik sebagai data utama yaitu menggunakan data kuantitatif, kemudian didukung oleh data tambahan secara kualitatif terkait dengan pendapat dan respon-respon subjek selama mengikuti proses intervensi serta saran dan hasil pengamatan dari pakar

bimbingan dan konseling. Dalam menganalisis data kuantitatif menggunakan

Gita Ayu Anggar Pratiwi, 2023

KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DALAM MEREDUKSI KECEMASAN AKADEMIK
(KONSELING SINGKAT BERFOKUS SOLUSI DI SMK DINAMIKA PEMBANGUNAN 2 JAKARTA
TAHUN AKADEMIK 2022/ 2023)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

analisis statistik sedangkan untuk menganalisis data kualitatif digunakan analisis non-statistik. Data yang didapatkan dalam penelitian kemudian dianalisis menggunakan 2 teknik, yaitu statistik deskriptif dan teknik analisis visual.

1. Analisis Visual

Analisis data penelitian bertujuan untuk mengetahui efek atau pengaruh intervensi terhadap perilaku sasaran yang ingin diubah dengan menggunakan analisis visual yakni analisis yang dilakukan melalui penggalan data secara langsung dengan pengisian angket oleh peserta didik dan ditampilkan dalam bentuk grafik. Beberapa hal yang menjadi perhatian, diantaranya adalah banyaknya data poin (skor) dalam setiap kondisi, tingkat stabilitas dan perubahan level data dalam suatu kondisi atau antar kondisi, arah perubahan dalam kondisi maupun antar kondisi. Barlow, Nock & Hersen (2008) menjelaskan bukti adanya intervensi yang efektif ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang berarti antara nilai rata-rata konseli (subjek) pada kondisi-kondisi tertentu, maka dari itu komponen penting yang dianalisis adalah banyaknya data dalam setiap kondisi yang disebut dengan panjang kondisi (*level*) dan kecenderungan arah grafik (*trend*).

2. Analisis Statistik

Teknik analisis statistik deskriptif digunakan untuk menganalisa dan mengetahui perubahan tingkat kecemasan akademik peserta didik setelah diberikan intervensi. Penggunaan teknik statistik deskriptif dipilih karena dalam penelitian dengan jumlah partisipan dalam jumlah atau skala kecil (*single subject*) tidak diperlukan teknik statistik yang rumit atau kompleks melainkan cukup dengan menggunakan statistik deskriptif yang lebih sederhana (Sunanto, 2005: 93). Teknik dua standar deviasi (*two standard deviation method*) menurut Nourbakhsh & Ottenbacher (1994) adalah teknik analisis statistik yang dapat digunakan untuk melihat efektivitas atau perubahan antara kondisi *baseline* dan intervensi. Adapun langkah-langkah dalam mencari dua standar deviasi yakni: 1) mencari terlebih dahulu standar deviasi pada masing-masing *baseline* (sesudah dan sebelum intervensi); 2) mencari nilai rata-rata baseline dan membuat garis lurus dengan

menggunakan titik rata-rata *baseline*; 3) membuat garis dari titik rata-rata setelah dikurangi dua standar deviasi di bawah garis *baseline*; 4) intervensi dikatakan terjadi perubahan secara efektif apabila ada dua titik yang berada di atas garis dua standar deviasi.

Analisis lain yang digunakan ialah dengan melihat adanya penurunan atau kenaikan pada kecenderungan arah grafik (*trend*). Seperti yang dijelaskan oleh Tankersley, Harjusala-Web, dan Landrum (2008) yang menyarankan perubahan trend merupakan bukti terbaik untuk mendukung efek intervensi dalam desain penelitian *single-subject*. Untuk tujuan ini, peneliti menganalisis arah *trend* naik atau turun dalam data seluruh kondisi dan dihitung “kenaikan atau penurunan garis lurus dengan menghitung kuadrat regresi (Horner et. Al., 2005). Koefisien nilai determinasi juga dihitung dengan tujuan menilai *trend* yang diprediksi dengan menggunakan SPSS 20. Nilai R^2 yang ditafsirkan mengikuti pedoman dari Cohen (1988). Cohen juga menjelaskan nilai R^2 dari 0,01 menunjukkan efek yang kecil, nilai R^2 dari 0,09 menunjukkan efek sedang dan nilai R^2 dari 0,25 menunjukkan efek yang besar. Maka dapat diartikan semakin nilai regresi mendekati 1, maka semakin tinggi prediksi akan terjadi.

H. Rancangan Intervensi

1. Rasional

Kecemasan dipandang sebagai komponen pokok Dinamika kepribadian. Kecemasan dapat dilacak dari bentuk kekhawatiran ego akan dorongan id yang tidak dapat dikontrol, sehingga menciptakan suasana yang mencekam dan mengerikan. Setiap individu berusaha untuk membebaskan diri dari kecemasan yang dalam usahanya sering menggunakan mekanisme pertahanan (Nurihsan: 2021). Kecemasan adalah keadaan emosional yang sangat umum dialami oleh setiap individu. “Semua situasi yang dirasa akan mengancam keadaan kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Adanya konflik, rasa frustrasi, ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuan akan menimbulkan kecemasan” (Atkinson, et.al., 1999: 213). Kecemasan

berfungsi sebagai bentuk peringatan kepada individu akan adanya bahaya, kecemasan merupakan syarat bagi ego jika tidak melakukan tindakan-tindakan yang tepat, maka bahaya tersebut akan meningkat sampai ego tersebut dikalahkan (Freud dalam Supartiknya, 1995: 81).

Dinamika kecemasan yakni ketika individu mengalami kecemasan yang dipengaruhi oleh beberapa hal, diantaranya ialah karena adanya pengalaman negatif perilaku yang telah dilakukan, seperti munculnya rasa khawatir akan adanya kegagalan, merasa frustrasi dalam situasi tertentu dan ketidakpastian melakukan suatu hal. (Anastasi dalam Risnawati, 2014: 144-145). Kecemasan memiliki berbagai tingkatan, tingkat kecemasan yang rendah adalah hal yang dianggap normal, namun kecemasan yang memiliki intensitas tinggi bisa menjadi masalah dan mengganggu performa individu. Tak menutup kemungkinan kecemasan yang terjadi dalam situasi akademik. Kecemasan akademik dapat menjadi lebih merugikan jika terus terjadi dari waktu ke waktu. Huberty (Saini & Hooda: 2017) berpendapat ketika kinerja akademik peserta didik menurun, maka tingkat kecemasan terkait tugas akademik tertentu akan men meningkat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ottens (1991: 12) memaparkan masalah kurangnya kemampuan belajar, kemampuan peserta didik yang terbatas, persiapan yang tidak memadai atau tidak maksimal, pilihan kurikulum yang tidak tepat, serta permasalahan pribadi yang dialami oleh peserta didik membawa banyak gejala kecemasan akademik. Ottens (1991: 11) juga menjelaskan kecemasan akademik bersumber dari adanya ketegangan pola pikir serta respon fisik dan perilaku peserta didik, karena adanya bentuk penolakan dari upaya yang dilakukan oleh peserta didik seperti tugas-tugas dan hasil akademis yang diberikan. Peserta didik yang mengalami kecemasan akademik akan merasa khawatir atas tugas-tugas akademik, dan merasakan kecemasan terkait dengan setiap tugas akademik, namun kecemasan tidak selalu berdampak negatif karena rasa cemas dapat menimbulkan motivasi pada diri peserta didik (Saini & Hooda: 2017).

Bentuk penerimaan situasi kecemasan pada setiap peserta didik tentu berbeda-beda. Hal ini diakibatkan oleh kondisi psikologis setiap individu

yang berbeda-beda. Kecemasan akademik merupakan bentuk dari kecemasan yang bersifat temporer dan muncul saat menghadapi situasi akademik. Munculnya perasaan berbahaya, takut, khawatir, dan tegang merupakan hasil dari tekanan yang dialami di sekolah dan disebut sebagai kecemasan akademik. Kecemasan akademik sering dialami oleh peserta didik selama proses belajar pembelajaran yang bersifat rutinitas, dengan harapan peserta didik dalam keadaan atau kondisi sebaik mungkin menjalani hal-hal akademis serta saat mengharapkan nilai yang tinggi. O'Connor (2008: 4-5) menjelaskan kecemasan yang dirasakan pada individu dirasakan secara bertahap, diawali dari pertama kali kecemasan tersebut muncul, contohnya ketika merasa gugup harus membaca di depan kelas dengan suara yang lantang dan keras. Gangguan yang dialami individu menegaskan terjadinya kepanikan serta tubuh dan pikiran mengalami kesulitan untuk bekerja secara normal.

Permasalahan yang ada di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta berdasarkan pengamatan peneliti dan Guru BK kecemasan akademik kerap kali dialami oleh peserta didik terutama ketika akan menghadapi ujian sekolah, presentasi di depan kelas dan situasi kecemasan dalam menghadapi tahun ajaran baru. Kecemasan akademik yang sangat banyak ditemukan pada peserta didik kelas XII dikarenakan proses peralihan kelas yang cukup memiliki banyak perbedaan, ketika berada di kelas XI peserta didik kurang memiliki waktu belajar selama di sekolah dikarenakan ada masa PKL dan ketika naik kelas XII dihadapkan oleh berbagai tanggung jawab untuk menghadapi berbagai ujian sekolah, baik secara teori maupun praktik.

Hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti kepada guru mata pelajaran yang menjabat sebagai kepala program keahlian menyatakan peserta didik kelas XII membutuhkan banyak kesiapan untuk menghadapi ujian teori dan praktik. Gejala kecemasan peserta didik kelas XII mulai muncul ketika harus mempersiapkan diri untuk menghadapi penilaian tengah maupun akhir semester, ujian sekolah, pengambilan nilai harian, serta uji sertifikasi kompetensi yang wajib diikuti agar mendapatkan sertifikat yang menyatakan kompeten, melalui uji sertifikasi kompetensi yang dilaksanakan

oleh Lembaga Sertifikasi Profesi (LSP) sekolah Tak jarang peserta didik yang mengalami kecemasan dengan ditandai dengan terlihat gemetar ketika diminta maju ke depan kelas, terbata-bata ketika berbicara, munculnya keringat dingin, mengeluh sakit perut, bahkan ada peserta didik yang tidak berani masuk sekolah akibat rasa takut dan khawatir untuk menghadapi berbagai ujian di sekolah.

Sebagai upaya dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik maka diperlukan layanan yang efektif dan relevan dengan kebutuhan peserta didik di kelas XII agar lebih siap dalam menghadapi situasi akademik, salah satunya adalah layanan konseling dengan pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) atau konseling singkat berfokus solusi. SFBC memiliki tujuan menumbuh kembangkan kesadaran, fokus pada solusi, kekuatan atau potensi konseli dan untuk meningkatkan kemampuan berpikir positif terhadap suatu masalah, kemudian SFBC efektif digunakan dalam penanganan perilaku anak dan remaja pada *setting* sekolah (Corey, 2009: 437). Selain itu SFBC dapat digunakan oleh Guru Bimbingan dan Konseling di sekolah untuk menambah dan mengembangkan kompetensi Guru BK dalam ilmu bimbingan dan konseling sebagai bentuk inovasi penggunaan teknik-teknik konseling dalam penanganan permasalahan peserta didik.

2. Tujuan Intervensi

Tujuan secara umum dilaksanakannya intervensi dengan pendekatan SFBC adalah untuk mereduksi kecemasan akademik yang dialami oleh peserta didik kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Tahun Pelajaran 2022/ 2023. Secara khusus tujuan intervensi adalah agar peserta didik:

- a. Mampu menghadapi serta mengatasi situasi-situasi yang memicu adanya kecemasan dalam situasi akademik.
- b. Mampu menerapkan berbagai solusi yang ditemukan dalam proses intervensi dalam mereduksi kecemasan akademik di masa saat ini maupun masa yang akan datang.
- c. Menjadi pribadi yang lebih siap dalam menghadapi situasi akademik.

3. Asumsi Intervensi

- a. Kecemasan akademik
- b. Konseling singkat berfokus solusi atau SFBC berpaku pada asumsi optimisme setiap individu adalah unik, yang memiliki kekuatan dan sumber daya yang dapat digunakan dalam membuat suatu perubahan di hidupnya (Ames, 2008)
- c. Konseling singkat berfokus solusi atau SFBC memungkinkan konselor dan konseli untuk berkolaborasi dalam mencari berbagai solusi terhadap permasalahan konseli (Gladding, 2009).

4. Kompetensi Peneliti

Pelaksanaan konseling singkat berfokus solusi dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik didukung oleh kompetensi memadai yang dimiliki oleh peneliti, dimana peneliti berperan sebagai pemberi intervensi secara langsung. Tahapan sebelum intervensi dilaksanakan yakni, peneliti terlebih dahulu menyusun rancangan intervensi yang telah melalui *judgment* dan proses perbaikan dari para ahli bidang bimbingan dan konseling, sehingga didapatkan rancangan intervensi yang dapat digunakan dalam penelitian. Selanjutnya rancangan intervensi dinilai dan di *judgement* oleh Guru BK di SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta yakni oleh Ibu Wahyu Miraningsih, S.Pd.,Gr dan didapatkan masukan dan beberapa saran arahan agar pelaksanaan intervensi dapat berjalan dengan sebagaimana mestinya. Pada proses pelaksanaan intervensi peneliti di observasi oleh Guru BK yang telah melakukan *judgment* pada rancangan intervensi.

Proses *judgment* rancangan intervensi oleh para ahli dalam bidang bimbingan dan konseling bertujuan agar meminimalisir subjektivitas baik dari peneliti secara pribadi maupun pihak lain yang berkepentingan. Dengan adanya tahapan-tahapan sebelum melaksanakan intervensi maka peneliti memiliki kompetensi untuk melaksanakan intervensi dengan penerapan teknik dan tahapan yang ada dalam pendekatan SFBC. Hal ini mengimplikasikan peneliti memenuhi syarat untuk melaksanakan proses konseling dengan menggunakan pendekatan konseling singkat berfokus

solusi atau SFBC dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik. Adapun kompetensi lainnya ialah:

- a. Memiliki pemahaman dan pengetahuan yang memadai mengenai pentingnya mampu menyikapi dan mereduksi kecemasan akademik
- b. Memiliki pemahaman, pengetahuan serta keterampilan yang memadai dalam konseling singkat berfokus solusi
- c. Memahami karakteristik peserta didik SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta yang merupakan partisipan penelitian
- d. Mampu menunjukkan penerimaan tanpa syarat terhadap konseli sebagai manusia yang tak lepas dari kesalahan

5. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi adalah peserta didik kelas XII SMK Dinamika Pembangunan 2 Jakarta Tahun Pelajaran 2022/ 2023 yang memiliki skor tinggi dari hasil instrumen kecemasan akademik. Adapun peserta didik yang memiliki skor tinggi di nilai berdasarkan karakteristik kecemasan akademik yang dijelaskan oleh Ottens (1991) yaitu, pola kecemasan yang akan menimbulkan aktivitas mental (*Patterns Anxiety-Engendering Mental Activity*), perhatian yang menunjukkan kearah yang salah (*misdirected attention*), distres secara fisik (*physiological distress*), perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviours*).

6. Tahapan Pelaksanaan Intervensi

Tahap pelaksanaan konseling singkat berfokus solusi dalam mereduksi kecemasan akademik meliputi beberapa tahapan seperti yang dijelaskan oleh Seligman (Mulawarman, 2019: 58) yakni: Membangun Hubungan Baik (*Establishing Relationship*), Mengidentifikasi Permasalahan yang Bisa Ditemukan Solusinya (*Identifying A Solvable Complaint*), Menetapkan Tujuan (*Establishing Goals*), Merancang dan Menetapkan Intervensi (*Designing and Implementing Intervention*), Pengakhiran, Evaluasi, dan Tindak Lanjut (*Termination, Evaluation and Follow-up*). Adapun penjelasannya sebagai berikut.

- a. Membangun Hubungan Baik (*Establishing Relationship*), membina hubungan baik antara konselor dengan konseli untuk berkolaborasi, dengan menggunakan topik yang netral dan perbincangan ringan yang bertujuan untuk membangun kepercayaan konseli kepada konselor, sehingga bisa membangun kemungkinan-kemungkinan potensi konseli dalam menemukan solusi.
- b. Mengidentifikasi Permasalahan yang Bisa Ditemukan Solusinya (*Identifying A Solvable Complaint*), memberikan pertanyaan kepada konseli sehingga mengetahui permasalahan yang terjadi, dan mengetahui latar belakang konseli namun tidak terlalu mendalam sehingga bisa memberikan kemungkinan-kemungkinan yang bisa digunakan sebagai solusi untuk menyelesaikan permasalahannya.
- c. Menetapkan Tujuan (*Establishing Goals*), menggali dan merinci tujuan yang akan dicapai atau suatu kondisi yang diharapkan dan sesuatu yang ingin diubah oleh konseli dalam setiap sesi konseling sehingga ditetapkan tujuan secara keseluruhan yang dapat dilakukan dalam proses konseling.
- d. Merancang dan Menetapkan Intervensi (*Designing and Implementing Intervention*), pada tahap ini konseli diberikan intervensi untuk mereduksi kecemasan akademiknya, seperti dengan pengecualian situasi apa yang bisa membuat konseli mampu menemukan solusi agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan dan dijadikan tugas untuk konseli.
- e. Pengakhiran, Evaluasi, dan Tindak Lanjut (*Termination, Evaluation and Follow-up*), pada tahapan ini konselor memberikan pertanyaan berskala untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh konseli baik saat sebelum maupun setelah dilaksanakan konseling. Kemudian melakukan perjanjian konseling kembali jika tujuan konseling mereduksi dalam kecemasan akademik masih dirasa perlu.

7. Proses Intervensi

Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan rancangan intervensi yang telah disusun. Pelaksanaan intervensi dilakukan setelah kondisi *baseline*

sudah stabil atau konsisten yaitu berdasarkan pengukuran *pretest*. Pelaksanaan intervensi dilaksanakan selama 5 sesi dan satu pertemuan evaluasi pada setiap konseli. Setiap sesi dilakukan dengan durasi antara 30-40 menit dalam setiap sesi. Jumlah sesi yang sama pada setiap konseli berdasarkan kebutuhan konseli yang disesuaikan dengan indikator kecemasan akademik yang memiliki nilai tinggi. Penentuan jadwal intervensi berdasarkan kesepakatan antara peneliti dan konseli yang berkisar 1 bulan dengan rentang waktu hari antar sesi yang berbeda pada setiap konseli.

8. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan

Evaluasi keberhasilan intervensi konseling singkat berfokus solusi dalam mereduksi kecemasan akademik peserta didik dilakukan pada setiap sesi intervensi dalam bentuk jurnal yang diberikan kepada setiap konseli ditahap akhir setelah menyelesaikan proses konseling dan setelah keseluruhan rangkaian konseling diselesaikan. Intervensi dikatakan berhasil apabila peserta didik:

- a. Mampu menghadapi serta mengatasi situasi-situasi yang memicu adanya kecemasan dalam situasi akademik.
- b. Mampu menerapkan berbagai solusi yang ditemukan dalam proses intervensi dalam mereduksi kecemasan akademik di masa saat ini maupun masa yang akan datang.
- c. Menjadi pribadi yang lebih siap dalam menghadapi situasi akademik.

Peserta didik yang berhasil mengikuti proses intervensi adalah peserta didik yang mampu menemukan dan meningkatkan berbagai potensi dan sumberdaya yang dimiliki pada saat berlangsungnya intervensi dan setelah sesi intervensi berakhir. Sumber utama yang dijadikan acuan dalam proses evaluasi adalah analisis terhadap catatan konseling setiap sesinya yang dicatat oleh peneliti. Hasil analisis dijadikan ukuran untuk mengetahui perubahan konstruk yang menjadi indikator keberhasilan dalam setiap sesi intervensi.