

BAB IV

PAPARAN DATA, TEMUAN PENELITIAN, DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data

Langkah awal dalam menganalisis implementasi konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi yaitu, peneliti memaparkan data-data dari hasil temuan peneliti yang dianggap penting yang diperoleh hasil penelitian baik berupa hasil pengamatan (observasi), wawancara, maupun analisis dari hasil dokumen.

1. Profil Sekolah

Madrasah Aliyah Al-Islamiyah 1 yang terletak di Dusun Sumber Batu Desa Blumbungan Kecamatan Larangan Kabupaten Pamekasan didirikan pada tanggal 01 juli 1982 oleh K.H. Chalil Minhaji selaku ketua yayasan As-syahidul Kabir, kemudia diresmikan oleh kepala kantor wilayah departemen agama provinsi jawa timur pada tanggal 26 oktober 1983 dengan nomor L.m./3c/303c/1983. Madrasah Aliyah Al-Islamiyah 1 memiliki luas tanah 1.196 m² (yang belumterpakai) dan luas bangunan 1.792 m².

Sarana dan praasaran yang terdapat di sekolah ini meliputi Ruang Kelas, Ruang Perpustakaan, Ruang Guru, Ruang Kepala Sekolah, Ruang BK, Mushalla, Lab Komputer dan Lab IPA. Saat ini Madrasah Aliyah Al-Islamiyah 1 tengah melakukan pengembangan baik sarana dan prasana

dengan menambah jumlah pembangunan seperti penambahan kelas dan juga penambahan laboratorium dan juga tempat parkir siswa.

a. Identitas Madrasah

Tabel 4.1 Identitas Madrasah

Nama Madrasah	Madrasah Aliyah Al-Islamiyah I
Nomor Statistik Madrasah	131235280014
Nomor Pokok Sekolah Nasional	20584348
Status	Swasta Terakreditasi A
Nomor Telp/Fax	-
Alamat	Dsn.Sumberbatu Desa Blumbungan
Kecamatan	Larangan
Kabupaten/Kota	Pamekasan
Kode Pos	69384
Tahun Berdiri	1982
Program yang Diselenggarakan	IPA dan IPS
Waktu Belajar	Pagi(07.00 – 13.00) Wib

b. Visi Dan Misi MA Al-Islamiyah 1 Sumber Batu

Visi MA Al-Islamiyah 1 Sumber Batu pendidikan berkualitas, insan terdidik di bidang iman dan taqwa serta ilmu pengetahuan dan teknologi sesuai perkembangan zaman. Sedangkan Misi MA Al-Islamiyah 1 Sumber Batu yaitu terdiri dari Mengimplementasikan Pendidikan Berkualitas, Mendorong aktifitas dan kreatifitas siswa secara

optimal demi tercapainya insan terdidik, Menanamkan Keimanan dan Ketaqwaan Kepada Allah SWT. yang Berakhlakul Karimah melalui Pendidikan Agama Mengembangkan intelektualitas dan skil siswa di bidang Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.

c. Visi dan Misi Bimbingan Konseling MA Al-Islamiyah 1 Sumber Batu

Visi bimbingan dan konseling MA Al-Islamiyah 1 sumber batu adalah terwujudnya layanan dan bimbingan dan konseling yang profesional dalam memfasilitasi perkembangan peserta didik/konseli menuju pribadi unggul dalam imtak, iptek, tangguh, mandiri, dan bertanggung jawab.

Sedangkan Misi Bimbingan dan Konseling MA Al-Islamiyah 1 Menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan peserta didik/konseli berdasarkan pendekatan yang humanis dan multikultur. Membangun kolaborasi dengan guru matapelajaran, wali kelas, orang tua, dunia usah, dan industri, dan pihak lain dalam rangka menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling. Meningkatkan mutu guru bimbingan dan konseling atau konselor melalui kegiatan pengembangan keprofesionalan berkelanjutan.

d. Gambaran Umum Pelaksanaan BK di MA Al-Islamiyah 1 Sumber Batu

Bimbingan diberikan secara keseluruhan, sedangkan untuk konseling itu sendiri diberikan bagi siswa yang memiliki persoalan, hal ini dilakukan untuk bisa membantu siswa menyelesaikan perosalan yang dihadapi.Guru

BK di MA AL-Islamiyah 1 disini ada 2 orang yaitu bapak Mudhar S.Pd selaku Kordinator BK dan bapak Abdurrahman S.Pd.

Untuk pendekatan yang sering digunakan yakni pendekatan behavioral. Sedangkan layanan yang dilaksanakan oleh MA Al-Islamiyah 1 yaitu meliputi layanan orientasi, informasi, penempatan dan penyaluran, konseling individu, bimbingan kelompok, konseling kelompok, konsultasi, sedangkan untuk layanan pendukung terdiri dari himpunan data, kunjungan rumah, dan refral/alih tangan kasus.

e. Tugas dan Fungsi Konselor di MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu

1) Tugas Konselor

Terdapat dua tugas utama konselor yaitu:

- a) Interpersonal, yaitu membangun hubungan therapiotik, membangun raport dan suasana yang kolaboratif.
- b) Organisational, yaitu bersosialisasi dengan konseli untuk memulai therapy, mengadakan proses asesment awal, menyetujui wilayah masalah dan membangun tujuan konseling.

2) Fungsi Konselor

Bimbingan dan konseling sangatlah penting bagi lembaga-lembaga pendidikan karena banyak manfaat dan fungsi lain yang dapat dirasakan oleh semua pihak. Tidak hanya oleh guru saja, namun bagi seluruh anggota sekolah. Beberapa fungsi Bimbingan dan Konseling antara lain:

- 1) Fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu klien agar memiliki pemahaman terhadap dirinya

(potensinya) dan lingkungannya (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama).

- 2) Fungsi preventif, yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh klien.
- 3) Fungsi pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lainnya. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, yang memfasilitasi perkembangan klien.
- 4) Fungsi penyembuhan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada klien yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar maupun karier. Teknik yang digunakan adalah konseling, dan remedial teaching.
- 5) Fungsi penyaluran, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu klien memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan memantapkan penguasaan karier atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian dan ciri-ciri kepribadian lainnya.
- 6) Fungsi adaptasi, yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu para pelaksana pendidikan, kepala sekolah/madrasah dan staf, konselor, dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan

terhadap latar pendidikan , minat, kemampuan, dan kebutuhan klien.

- 7) Fungsi penyelesaian, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu klien agar dapat menyesuaikan diri dengan diri dan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.
- 8) Fungsi perbaikan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu klien sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berpikir, berprasaan dan bertindak (berkehendak.)
- 9) Fungsi fasilitasi, yaitu fungsi bimbingan dan konseling memberi kemudahan kepada klien dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli.
- 10) Fungsi pemeliharaan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu klien supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya. Fungsi ini memfasilitasi klien agar terhindar dari kondisi-kondisi yang akan menyebabkan penurunan produktifitas diri.

Dari uraian di atas, terlihat bahwa fungsi bimbingan dan konseling sangat besar. Proses bimbingan tidak hanya diberikan kepada siswa yang bermasalah saja, melainkan kepada semua individu dalam semua kondisi.

2. Gambaran Kecemasan Siswa dalam Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi di MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu

Dalam kesempatan ini peneliti akan memaparkan tentang gambaran kecemasan siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi di MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu. Kecemasan merupakan timbulnya emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan rasa takut dan khawatir. Setiap manusia pasti merasakan kecemasan dalam hidupnya, dan kecemasan itu wajar terjadi karena manusia merasa ada sesuatu yang mengancam dalam hidupnya. Sebagaimana yang telah dipaparkan oleh kepala sekolah mengenai kecemasan siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi sebagai berikut:

“dari banyaknya siswa kelas 3 MA disini, hanya 40% yang mau melanjutkan ke perguruan tinggi, dan dari 40% masih ada siswa yang merasa khawatir dan kebingungan mengenai jurusan yang akan dipilih di perguruan tinggi, siswa masih belum merasa yakin jurusan yang dipilih sesuai dengan potensi yang dimiliki. Siswa itu sendiri tidak punya jalan keluar dalam menangani kecemasan yang dialami dalam memilih jurusan di perguruan tinggi, kadang jika siswa itu pendiam siswa tersebut tidak ada keberanian menghadap guru BK untuk mencari arahan atau solusi mengenai masalah yang dihadapi siswa tersebut”¹

Dari paparan kepala sekolah di atas dapat disimpulkan bahwa sedikit siswa yang mau melanjutkan ke pendidikan yang lebih tinggi dari SMA yakni perguruan tinggi, dan dari beberapa siswa yang mau melanjutkan ke perguruan tinggi masih ada yang merasa cemas terkait jurusan yang akan dipilih di perguruan tinggi karena mereka merasa takut jurusan yang dipilih tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki.

¹Bapak Moh. Sahri, Kepala Sekolah MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang Kepala Sekolah, (Sabtu, 15 Februari 2020)

Bapak mudhar selaku kordinator BK juga memberikan penjelasan mengenai kecemasan siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi sebagai berikut:

“menurut saya dilembaga ini memang ada siswa yang mengalami kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi, karena siswa belum faham sebenarnya jurusan apa yang sesuai dengan potensi, bakat dan minat yang ada dalam diri mereka tersebut. contohnya saja untuk memilih jurusan di MA saja siswa masih belum punya keputusan tersendiri, siswa tersebut masih ikut-ikutan temannya, karena siswa tersebut takut tidak sekelas dengan temannya tersebut. jadi jika siswa belum punya keputusan tersendiri bagaimana siswa tersebut bisa memilih jurusan di perguruan tinggi yang sesuai dengan bakat dan potensi mereka. Jadi pantas jika mau melanjutkan ke perguruan tinggi siswa itu masih merasa bingung dan cemas terkait jurusan yang akan dipilih.”²

Bapak abdurrahman juga menambahkan terkait hal tersebut sebagai berikut:

“sebenarnya siswa yang merasakan kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi itu karena ada banyak alasan yang mendasarinya, yang pertama, banyaknya bidang studi yang dikuasai oleh siswa sehingga siswa merasakan kebingungan dan kecemasan yang tak kunjung henti. Yang kedua, karena tidak bisa mengambil keputusan sendiri sehingga sulit untuk menentukan jurusan yang akan diambil di perguruan tinggi, dan yang ketiga karena beda pendapat dengan orang tua terkait jurusan yang akan dipilih sehingga siswa tersebut mengalami yang namanya kecemasan”³

Dari pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa memilih jurusan diperguruan tinggi tidak mudah, dan butuh pemikiran dan juga pengambilan keputusan yang matang supaya siswa memilih jurusan sesuai potensi, bakat, dan minat yang dimiliki sehingga tidak salah mengambil jurusan di perguruan tinggi.

Mar’atul Faizah merupakan salah satu siswa MA AL-Islamiyah 1

Sumber Batu, kelas XII IPA juga mengalami kecemasan dalam memilih

²Bapak Mudhar Guru BK Di MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang BK (12 Februari 2020).

³Bapak Abdurrahman Guru BK Di MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Depan Kantor (13 Februari 2020).

jurusan di perguruan tinggi. berdasarkan informasi dari guru-guru di lembaga tersebut Mar'atul faizah merupakan salah satu siswa yang berprestasi, namun masih tetap merasa cemas karena ada beberapa bidang studi yang difahami. Sebagaimana yang disampaikan oleh Mar'atul Faizah sebagai berikut:

“ya bak saya mengalami kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi, sebenarnya yang membuat saya cemas itu karena saya suka dengan beberapa mata pelajaran bak, dan saya sudah sedikit banyak menguasai tentang mata pelajaran tersebut, diantaranya mata pelajaran matematika, fisika, bahasa inggris, dan bahasa indonesia. Jadi hal ini membuat saya bingung jurusan mana yang tepat bagi saya bak. Saat saya mengalami kecemasan saya merasakan gangguan bak. Saya merasa sulit untuk tidur bak.”⁴

Nofilah yang merupakan siswa kelas XII IPS juga menambahkan sebagai berikut:

“kalau saya pribadi merasa cemas dalam memilih jurusan di perguruan tinggi karena orang tua saya meminta saya mengambil jurusan PAUD bak, sedangkan jurusan itu kurang cocok bak bagi saya karena saya merasa kurang telaten terhadap anak kecil. Karena jika sudah mengambil jurusan PAUD nanti kalau sudah selesai kuliah pasti berhadapan dengan anak kecil. Sebenarnya jurusan yang saya minati jurusan PAI bak, Jadi saya merasa cemas bak apakah saya harus memilih jurusan yang saya minati atau memilih jurusan yang sudah dipilhkan ibu saya.”⁵

Affan Maulani selaku siswa kelas XII IPA juga menambahkan pernyataan sebagai berikut:

“saya merasa cemas dalam memilih jurusan diperguruan tinggi karena pengalaman pada masa lalu saya bak, waktu kelas satu saya salah memilih jurusan di bangku sekolah, pada saat itu jurusan yang saya pilih adalah IPA, karena saya memilih jurusan tanpa berpikir panjang, hampir setengah semester saya berada di jurusan IPA, saya masih belum juga faham bak, karena kalau jurusan IPA

⁴Mar'atul Faizah, Siswa MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang BK (17 Februari 2020).

⁵Nofilah, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang Bk (17 Februari 2020).

itu lebih banyak angka-angka bak, dan saya meminta bantuan guru BK dan wali kelas bak terkait masalah yang saya hadapi ini. jadi saya merasa menyesal sekali bak karena salah mengambil keputusan, jadi saya merasa cemas takut kejadian masa lalu terulang lagi”⁶

Dari pernyataan-pernyataan siswa diatas dapat disimpulkan bahwa mereka mengalami kecemasan karena alasan yang berbeda, mulai dari banyaknya pelajaran yang disukai, keinginan orang tua dan siswa yang tidak sejalan, dan pengalaman masa lalu yang membuat siswa merasa cemas takut terulang kembali. Dari kecemasan yang dialami oleh siswa diatas masuk pada jenis kecemasan *trait anxiety*, yaitu kecenderungan dalam diri seseorang merasa terancam oleh kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan dalam kategori ini disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi kecemasan dibandingkan dengan individu lain.

Guru BK mempunyai peran penting dalam suatu lembaga pendidikan. Guru BK bukan hanya mengatasi yang bermasalah dalam hal prestasi belajar saja, namun juga masalah lainnya seperti masalah yang dialami kecemasan siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi, untuk menangani masalah tersebut guru BK membutuhkan metode untuk menangani masalah tersebut. dan metode itu sangat membantu siswa dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi oleh siswa. Seperti yang dipaparkan oleh kepala sekolah sebagai berikut: “Ya memang banyak sekali tugas guru BK, diantaranya menangani masalah siswa, mengecek siswa yang tidak masuk sekolah dan tidak mengikuti jam pelajaran. metode yang

⁶Affan Maulani, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang BK (18 Februari 2020).

digunakan dilembaga yaitu metode konseling individual untuk membantu siswa menyelesaikan masalahnya”⁷

Bapak mudhar juga menuturkan mengenai metode yang digunakan dalam menangani masalah kecemasan siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi sebagai berikut:

“mengingat banyak sekali peran guru BK, dan berbagai macam masalah yang dialami oleh siswa, tentunya banyak sekali metode yang harus digunakan, dan metode yang digunakan itu harus sesuai dengan masalah yang dialami oleh siswa, jika siswa belum memahami mengenai kepribadian yang dimiliki, maka guru BK memberikan Layanan Klasikal, jika mereka membutuhkan informasi kami memberikan informasi di papan bimbingan baik berupa leaflet. Dan jika masalah yang dialami siswa mengenai kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi maka metode yang saya berikan konseling individu.”⁸

Senada dengan penuturan bapak Abdurrahman sebagai berikut:

“ya memang banyak sekali masalah yang dialami oleh siswa, mulai dari prestasi belajar yang rendah, kenakalan siswa seperti bolos, tidak masuk sekolah tanpa keterangan, dan kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi. semua masalah yang dialami oleh siswa sudah ada metodenya masing-masing, bisa menggunakan konseling individu, konsultasi, dan layanan klasikal. Tapi untuk menangani masalah kecemasan yang dialami oleh siswa yaitu konseling individu pendekatan behavioral.”⁹

Mar’atul faizah Salah satu siswa juga memberikan penjelasan mengenai metode yang diberikan oleh guru BK dalam menangani siswa yang mengalami kecemasan dalam memilih jurusan perguruan tinggi sebagai berikut:

“mengenai metode yang diberikan oleh guru BK dalam menangani masalah yang sedang saya hadapi saat ini yaitu konseling individu

⁷Bapak Moh. Sahri, Kepala Sekolah MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang Kepala Sekolah, (15 Februari 2020)

⁸Bapak Mudhar Guru BK Di MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang BK (12 Februari 2020).

⁹ Bapak Abdurrahman Guru BK Di MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Depan Kantor(13 Februari 2020).

bak. Saya tidak datang sendiriya ke guru BK tapi guru BK yang memanggil bak, jadi saya bercerita masalah kecemasan yang saya hadapi bak. Sebenarnya saya masih merasa malu untuk bercerita kepada guru BK bak, tapi saya berpikir kalau masalah saya ini bisa menemukan jalan keluar bak.”¹⁰

Nofilah juga memberikan pernyataan sebagai berikut:

“metode yang diberikan oleh guru BK kepada saya yaitu konseling individu bak, guru BK memanggil saya ke ruang BK untuk diberikan layanan konseling supaya saya bisa keluar dari masalah yang dihadapi oleh saya yaitu kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi karena perbedaan keinginan antara saya dengan orang tua saya. Karena saya harus bisa memilih jurusan yang benar.”¹¹

Affan Maulani juga menambahkan pernyataan yang senada sebagai berikut:

“metode yang diberikan oleh guru BK yang diberikan kepada saya terkait masalah yang sedang saya hadapi karena pengalaman masa lalu saya yang buruk yaitu pernah salah jurusan. Guru BK memberikan layanan konseling individu. Akan tetapi sebelum memberikan layanan konseling individu, guru BK meminta saya untuk membuang fikiran saya yang dianggap irasional.”¹²

Selain peran guru BK dalam menangani Siswa yang mengalami kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi, orang tua juga berperan sangat penting dalam membantu anaknya memilih jurusan di perguruan tinggi. tugas orang tua sangat diperlukan untuk membuat anak yakin dengan pilihannya, diantaranya dengan mengenalkan beragam profesi diluar profesi orang tua. Tugas orang tua sebagai fasilitator yaitu memberikan kebebasan pada anak untuk memilih jurusan yang mereka inginkan dan ajarkan pada mereka tanggung jawab pada pilihannya tersebut. ibu habibah selaku orang tua dari mar’atul faizah memberikan penjelasan sebagai berikut:

¹⁰Mar’atul Faizah, Siswa MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang BK (17 Februari 2020).

¹¹Nofilah, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang BK (17 Februari 2020).

¹²Affan Maulani, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang BK (18 Februari 2020).

“pendapat saya mengenai anak yang mau melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi itu bagus, karena dengan begitu anak saya setidaknya tidak seperti saya, karena saya ini hanyalah seorang ibu rumah tangga, saya sekolah hanya sampai lulusan MTs. Dan setelah menikah saya sama mertua diajari untuk berdagang, saya punya toko kecil-kecilan di rumah. Saya ingin anak saya nanti menjadi orang yang sukses yang bisa bahagiakan semua keluarga.”¹³

Ibu syarifah selaku orang tua dari Affan Maulani juga menuturkan hal yang sama sebagai berikut:

“saya ingin anak saya jadi sukses misalnya jadi guru dan sebagainya. Saya bersyukur karena anak saya mau melanjutkan kuliah, karena biasanya kalau anak cowok tidak mau melanjutkan kuliah dan Cuma mau kerja. Saya memberikan kebebasan kepada anak saya memilih jurusan yang diminati, saya percaya kepada anak saya dan saya yakin keputusan yang akan dipilih memang yang terbaik bagi masa depan anak saya.”¹⁴

Selain memberikan kebebasan orang tua juga membantu anaknya dalam memilih jurusan di perguruan tinggi hal ini sesuai dengan pernyataan ibu Habibah sebagai berikut: Ya saya membantunya memilih jurusan tapi saya tidak mengekangnya, saya serahkan keputusan kepada anak saya. Dan ibu syarifah juga menyatakan hal yang sama sebagai berikut: ya saya membantu anak saya dalam memilih jurusan di perguruan tinggi. akan tetapi terkait pengambilan keputusan saya percaya penuh pada anak saya.

Dari hasil penuturan dari ibu Habibah dan syarifah dapat disimpulkan bahwa orang tua menginginkan anaknya sukses dan bisa membahagiakan orang tuanya, orang tua memberikan kebebasan kepada sang anak untuk memilih jurusan sesuai yang diminatinya. Mereka sangat setuju jika anak mereka melanjutkan ke perguruan tinggi, karena mereka percaya dengan

¹³ Ibu Habibah, Orang Tua Siswa, Wawancara Langsung Di Kediannya, (28 Februari 2020).

¹⁴ Ibu Syarifah, Orang Tua Siswa, Wawancara Langsung Di Kediannya, (26 Februari 2020).

melanjutkan ke perguruan tinggi sang anak dapat melakukan yang terbaik di masa depannya.

Selain wawancara peneliti juga menggunakan teknik observasi dan dokumentasi untuk memenuhi keabsahan triangulasi metode.

Dari hasil observasi yang peneliti lakukan ditemukan data berikut ini. “hari itu Rabu, tanggal 12 Februari 2020. pada saat itu masih awal semester genap seperti biasa guru BK mulai menangani siswa yang bermasalah, dan setelah jam istirahat selesai guru BK mendatangi setiap kelas untuk mengecek siswa yang tidak mengikuti mata pelajaran. Dan guru BK memanggil siswa untuk diberikan layanan konseling. guru BK menanyakan apakah siswa tersebut sudah mempunyai pandangan pada jurusan yang akan dipilih di perguruan tinggi. dan siswa tersebut masih belum bisa menemukan pandangan terkait jurusan tersebut, guru BK memberikan sebuah gambaran kepada siswa terkait jurusan yang ada di perguruan tinggi. kondisi fisik siswa saat itu wajahnya murung dan gelisah. Saat berinteraksi dengan temannya masih belum konsentrasi jadi hanya menjadi pendengar setia saja tanpa angkat bicara sedikitpun.”¹⁵

Setelah peneliti mengobservasi siswa yang mengalami kecemasan, guru BK menunjukkan program bimbingan dan konseling yang ada di lembaga tersebut. dalam program bimbingan konseling tersebut terdapat banyak sekali program yang akan diberikan kepada siswa sesuai dengan kebutuhan siswa. Akan tetapi peneliti hanya mengambil foto program bimbingan dan konseling yang berhubungan dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti yaitu masalah kecemasan yang dialami oleh siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi yang ada di sekolah tersebut untuk memenuhi triangulasi metode. Seperti gambar 4.1 berikut ini.

¹⁵Observasi, (12 Februari 2020).

PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING MA'AL ISLAMİYAH

1 SUMBER BATAU

Tema Layanan	Layanan	Fungsi bimbingan	Sasaran Layanan
Informasi perguruan tinggi didalam dan diluar negeri	Informasi	Penyuluhan	Siswa kelas XII
Membuat perencanaan masa depan	Bimbingan Kelompok	Pengembangan	Siswa kelas XII
Kecemasan memilih jurusan di PT	Konseling individu Pendekatan Behavioral	Pengentasan	Siswa kelas XI Arian Maulana Muztalia Falaah Nofah
Memilih pekerjaan sesuai potensi diri	Informasi	Penyuluhan	Siswa kelas XI

Gambar 4.1 Program Layanan Bimbingan Konseling dalam Menangani Siswa yang Mengalami Kecemasan Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi

Dokumentasi diatas merupakan Data siswa yang mengalami kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi. kecemasan yang dialami oleh siswa tersebut karena beberapa faktor baik internal maupun eksternal. siswa yang mengalami kecemasan tersebut sudah masuk dalam program layanan bimbingan dan konseling yaitu dengan pemberian konseling behavioral untuk menangani masalah kecemasan yang sedang Dihadapi.¹⁶

3. Implementasi Konseling Behavioral beserta Teknik Disensitisasi Sistematis dalam Mengatasi Kecemasan Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi

Program bimbingan dan konseling disekolah disusun berdasarkan kebutuhan peserta didik yang diperoleh dari aplikasi instrumen, dengan

¹⁶ Dokumentasi, (12 Februari 2020)

meliputi bidang BK, Jenis layanan, format kegiatan, dan sasaran layanan. Program bimbingan dan konseling pada masing-masing sekolah dikelola dengan memperhatikan keseimbangan program antar kelas. Hal ini dijelaskan oleh kepala sekolah sebagai berikut: “Program Bimbingan konseling disini sudah berjalan sesuai jadwal guru BK, kapan guru BK memberikan layanan. Seperti layanan informasi, konsultasi, konseling individu, konseling kelompok dan sebagainya dan layanan itu diberikan kepada semua siswa mulai kelas X sampai XII.”¹⁷

Bapak Abdurrahman selaku guru BK menambahkan pernyataan yang senada sebagai berikut:

“Program yang ada di sekolah ini sudah kami buat dalam 1 program yaitu program tahunan, didalam program tahunan tersebut terdiri dari layanan bimbingan konseling yang akan diberikan kepada siswa, layanan bimbingan konseling tersebut meliputi layanan orientasi, informasi, konseling individu, konseling kelompok, konsultasi dan pembelajaran. Pelaksanaan program layanan konseling tersebut sudah terjadwal berdasarkan layanan dan tema dari layanan tersebut contohnya layanan orientasi dengan tema pengenalan lingkungan sekolah itu diberikan kepada siswa kelas X di awal semester 1.”¹⁸

Bapak Mudhar menambahkan pernyataan mengenai Program Bimbingan dan konseling sebagai berikut:

“Program Bimbingan dan konseling yang ada di sekolah ini yaitu pelayanan bimbingan konseling seperti layanan informasi, konseling individu, konseling kelompok, penempatan, konsultasi, dan pembelajaran. Dalam layanan bimbingan konseling tersebut terdapat 4 bidang dalam bimbingan yaitu bimbingan pribadi, bimbingan belajar, bimbingan sosial, dan bimbingan pribadi. Layanan bimbingan konseling diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa. Dan disini juga ada kegiatan pendukung seperti kunjungan rumah. Jika ada salah satu siswa yang sakit lebih dari 3 hari maka guru BK, wali kelas dan

¹⁷Bapak Moh. Sahri, Kepala Sekolah MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang Kepala Sekolah, (Sabtu, 15 Februari 2020)

¹⁸Bapak Abdurrahman Guru BK Di MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Depan Kantor (13 Februari 2020).

pengurus osis akan mengunjungi siswa tersebut sebagai bentuk kepedulian seorang guru terhadap siswa.”¹⁹

Mar’atul faizah salah satu siswa di MA AL-Islamiah 1 juga memberikan pertanyaan sebagai berikut:

“ iya bak disini program BK memang sudah berjalan bak selama beberapa tahun, guru BK sudah menjalankan tugasnya bak. Guru BK memberikan pelayanan yang baik kepada siswa.Pelayanan yang diberikan kepada siswa meliputi layanan Klasikal, konseling individu dan sebagainya bak.Dan guru BK selalu mengecek siswa di awal jam pelajaran, dan setelah jam istirahat.Banyak sekali bak program yang sudah guru BK jalankan.”²⁰

Nofilah selaku siswa menambahkan pernyataan terkait program bimbingan dan konseling yang ada di sekolah sebagai berikut:

“Program BK yang ada di sekolah ini banyak bak, ada layanan orientasi informasi, konseling individu, bimbingan kelompok dan sebagainya. Guru BK memberikan layanan sesuai dengan kebutuhan siswa. Saya juga pernah diberikan layanan klasikal tentang bahaya gadget bak. Guru BK masuk ke kelas saya. Awalnya saya tidak mengerti tapi sebelum memulai memberikan layanan guru BK memberikan penjelasan bahwa guru BK akan memberikan layanan klasikal mengenai bahaya gadget bagi siswa supaya siswa paham dan bisa meminimalisir gadget.”²¹

Affan Maulani juga menambahkan pernyataan yang sama:

“di sekolah ini program BK memang ada dan sudah berjalan beberapa tahun, sejak saya awal masuk sekolah disini memang sudah ada program BK nya bak. Program BK disini berisi layanan bimbingan konseling yang akan diberikan kepada siswa sesuai dengan kebutuhan siswa. Bisa berupa layanan klasikal, saya juga pernah diberikan layanan orientasi waktu saya masih menjadi siswa baru. Guru BK memberikan layanan orientasi berupa pengenalan lingkungan sekolah dan lain-lain.”²²

¹⁹Bapak Mudhar Guru BK Di MA AL-Islamiah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang BK (12 Februari 2020).

²⁰Mar’atul Faizah, siswa MA Al-Islamiah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang BK (17 Februari 2020).

²¹ Nofilah, Siswa Ma Al-Islamiah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang BK (17 Februari 2020).

²² Affan Maulani, Siswa Ma Al-Islamiah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang BK (18 Februari 2020).

Berdasarkan pernyataan yang diberikan oleh Kepala sekolah, Guru BK dan siswa dapat ditarik kesimpulan bahwa Program yang ada di sekolah tersebut sudah dijalankan semaksimal mungkin. Program layanan bimbingan konseling yang ada di lembaga tersebut meliputi, bimbingan klasikal, Informasi, konseling individu, penempatan dan penyaluran, pembelajaran dan konsultasi. Dari layanan bimbingan konseling terdapat 4 bidang layanan yaitu layanan pribadi, belajar, sosial dan karir.

Dalam setiap permasalahan yang ada pada siswa pasti ada penanganannya masing-masing, bahkan mulai dari masalah yang ringan sampai masalah yang berat Guru BK sudah memberikan penanganan yang terbaik untuk siswanya, supaya siswa tersebut bisa menangani permasalahan yang sedang dialami.

Masalah yang dialami oleh siswa yaitu kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi, guru BK juga sudah memberikan penanganan berupa konseling individu sebagaimana yang telah dipaparkan diatas. Hal ini dipaparkan oleh kepala sekolah sebagai berikut:

“masalah kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi termasuk masalah yang cukup berat karena itu berkaitan dengan masa depan siswa. dan itu sudah menjadi tugas dari guru BK untuk menanganinya, dan disini penanganan yang diberikan oleh guru BK yaitu konseling individu dan pendekatan yang digunakan di lembaga ini yaitu Behavioral supaya siswa dapat keluar dari kecemasan yang sudah mengganggu pikirannya selama ini.”²³

Pendekatan behavioral sangat cocok digunakan dalam ranah pendidikan, karena pendekatan behavioral disini dipandang sebagai respon terhadap stimulus baik eksternal maupun internal karena tujuan terapi disini

²³Bapak Moh. Sahri, Kepala Sekolah MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang Kepala Sekolah, (Sabtu, 15 Februari 2020).

untuk memodifikasi perilaku maladaptif. Hal ini juga dituturkan oleh bapak abdurrahman sebagai berikut:

“dalam menangani kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi, guru BK memberikan layanan konseling individu menggunakan pendekatan behaviorial dimana dalam pendekatan behaviorial disini siswa diberikan stimulus berupa tempat yang paling disenangi seperti di pantai lalu siswa tersebut diminta untuk menutup mata dan membayangkan betapa indahnya pemandangan dan suasana pantai tersebut guru BK menceritakan hal yang menyenangkan hingga pada akhirnya siswadapat memberikan respon terhadap stimulus yang diberikan oleh guru BK yaitu siswa terlihat rileks tidak ada beban fikiran dan kecemasan yang ada pada dirinya. Jika siswa sudah merasa rileks maka siswa tersebut akan membuat keputusan terkait jurusan yang akan dipilih di perguruan tinggi”²⁴

Bapak Mudhar juga menambahkan pernyataan yang sama sebagai berikut:

“Kecemasan yang dialami oleh siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi yang pertama harus ditangani terlebih dahulu itu kecemasannya. Apa yang membuat siswa cemas itu susun dari yang tinggi hingga yang rendah. Jika kecemasan tersebut sudah mampu diatasi maka siswa dapat memilih jurusan dengan rileks. Untuk menangani kecemasan tersebut saya memberikan sebuah Relaksasi kepada siswa dimana relaksasi tersebut berupa menarik nafas dalam-dalam dan olahraga kecil lainnya. Setelah itu meminta siswa untuk menutup mata dan membayangkan suasana yang membuatnya senang misalnya di pantai, pegunungan dan sebagainya. itu sesuai dengan hal yang disenangi oleh siswa. Setelah diberikan stimulus maka siswa juga akan memberikan respon yaitu siswa akan merasa rileks, siswa akan merasa dia tidak akan mengalami kecemasan lagi.”²⁵

Nofilah salah satu siswa yang mengalami kecemasan memberikan pernyataan sebagai berikut:

“Guru BK memang memberikan layanan konseling bak, karena kecemasan yang saya alami, perbedaan pendapat dengan orang tua bak, guru BK meminta saya menyusun kecemasan mulai yang rendah hingga tinggi, yang pertama saya cemas bak ketika melihat ibu saya karena ibu saya meminta saya memilih jurusan yang tidak saya minati, yang kedua saya cemas bak ketika ada teman saya yang membahas jurusan diperguruan tinggi karena saya belum bisa mengambil

²⁴Bapak Abdurrahman Guru BK Di MA AL-Islamiah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Depan Kantor(13 Februari 2020).

²⁵Bapak Mudhar Guru BK Di MA AL-Islamiah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang BK (12 Februari 2020).

keputusan terkait jurusan tersebut bak. Yang ketiga, saya merasa cemas ketika saya menuruti keinginan ibu saya tapi pada akhirnya saya salah jurusan bak. Setelah itu guru BK memberikan solusi kepada saya bak saya diminta untuk menghela nafas dalam-dalam, meminta untuk meletakkan tangan diatas paha, dan bapak meminta saya menutup mata dan menceritakan tempat yang paling disenangi. Saya sendiri suka dengan pantai lalu saya bercerita mengenai situasi pantai. guru BK memberikan arahan kepada saya bak.”²⁶

Mar’atul Faizah juga menambahkan pernyataan sebagai berikut:

“dalam menangani masalah yang saya hadapi saat ini yakni kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi guru Bk memberikan saya konseling individual yang mana dalam konseling tersebut guru BK masih membicarakan topik yang bersifat umum, setelah guru BK membuat saya merasa nyaman dan terbuka untuk menceritakan masalah saya. Lalu guru BK memberikan saya relaksasi. Guru BK meminta saya untuk menghela nafas dalam-dalam dan bersikap rileks. Setelah saya merasa lega dan rileks lalu guru BK meminta saya untuk menutup mata dan guru BK meminta saya mengikuti apa yang diperintahkan oleh guru BK. Guru BK meminta saya untuk membayangkan tempat yang saya sukai seperti pegunungan, pantai, dan lain-lain. Setelah itu Guru BK menceritakan hal yang membangkitkan kecemasan untuk menangani kecemasan yang sedang saya hadapi.”²⁷

Selain itu, Affan Maulani selaku siswa yang mengalami kecemasan juga memberikan pernyataan sebagai berikut:

“iya bak guru BK memberikan layanan konseling individu behavioral dalam menangani permasalahan saya. Guru BK tidak langsung menanyakan permasalahan saya, akan tetapi masih menanyakan mengenai kabar saya, tentang akfitas saya, dan sebagainya. Karena saya pengurus OSIS, jadi bapak masih menanyakan hal yang bersifat umum. Tapi saat pertengahan konseling bapak meminta saya menceritakan masalah yang sedang saya hadapi. Lalu saya menceritakannya karena saya ingin masalah saya segera terselesaikan dan pengalaman masa lalu saya tidak terulang lagi di masa depan. Setelah itu Guru BK memberikan teknik relaksasi kepada saya yakni dengan cara menghela nafas dalam-dalam. Menaruh tangan diatas paha dan gerakan lainnya yang bisa membuat saya rileks. Setelah itu bapak meminta saya menutup mata dan membayangkan tempat yang indah”²⁸

²⁶Nofilah, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang Bk (17 Februari 2020).

²⁷ Mar’atul Faizah, Siswa MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang BK (17 Februari 2020).

²⁸ Affan Maulani, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang BK (18 Februari 2020).

Berdasarkan pernyataan dari kepala sekolah, Guru BK dan siswa dapat disimpulkan bahwa guru BK menangani siswa dengan konseling individu dengan pendekatan Behavioral dengan memberikan relaksasi kepada siswa dan meminta siswa untuk menutup mata dan membayangkan hal yang membuatnya senang.

Setelah diberikan konseling oleh guru BK, siswa pasti merasakan hal yang berbeda dalam kehidupannya, terjadi banyak kemungkinan setelah siswa tersebut diberikan konseling, bisa saja siswa tersebut keluar dari masalah yang dialaminya dan bisa saja siswa tersebut tetap berada dalam masalah tersebut. Jika setelah diberikan konseling siswa belum bisa keluar dari masalahnya, maka guru BK masih belum berhasil memberikan layanan konseling pada siswa. Kepala sekolah memberikan tanggapan mengenai respon siswa setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan behavioral dalam mengatasi kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi sebagai berikut:

“ respon siswa setelah diberikan konseling tersebut bisa dilihat dari aspek guru BK memberikan layanan bimbingan konseling pada siswa, jika guru BK memberikan layanan konseling individu dalam mengatasi kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi dengan baik maka siswa tersebut akan mengalami perubahan yang awalnya mengalami kecemasan, setelah diberikan konseling tidak lagi mengalami kecemasan sehingga siswa dapat bersikap rileks dan memilih jurusan dengan pikiran yang tenang dan tentram”²⁹

Bapak Mudhar selaku guru BK yang sudah memberikan layanan Konseling individu pada siswa juga memberikan pernyataan sebagai berikut:

²⁹Bapak Moh. Sahri, Kepala Sekolah MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang Kepala Sekolah, (Sabtu, 15 Februari 2020).

“dalam layanan konseling individu yang saya berikan pada siswa sebelum tahap akhir konseling ada *reflection of feeling* (pemantulan perasaan), jadi saya meminta pendapat kepada siswa bagaimana perasaannya setelah diberikan layanan konseling, apakah siswa tersebut sudah merasa senang, dan bisa keluar dari masalah yang sedang dihadapi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah kinerja guru BK sudah bagus”³⁰

Bapak Abdurrahman juga memberikan pernyataan yang serupa

“Disini kami selaku guru BK dalam melakukan konseling individu kepada siswa, sebelum penarikan kesimpulan dari tahap akhir sesi konseling, kami meminta pendapat siswa mengenai permasalahan yang dialami oleh siswa yaitu kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi, apakah setelah diberikan konseling individu siswa dapat bersikap rileks dan mampu mengatasi permasalahan yang ada pada dirinya atau sebaliknya. Pendapat ini sangat penting bagi kami sebagai guru BK untuk mengetahui kualitas kinerja guru BK.”³¹

Tidak hanya Bapak Mudhar dan Bapak Sahri yang memberikan pernyataan mengenai respon siswa setelah diberikan konseling individu.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan siswa yaitu Mar’atul Faizah selaku sasaran guru BK dalam memberikan layanan konseling sebagai berikut:

“respon saya setelah diberikan layanan konseling individu dengan pendekatan behavioral disini saya sangat bersyukur karena sudah merasa tenang saya dapat berpikir dari banyaknya mata pelajaran yang saya minati saya hanya bisa mengambil dua diantaranya untuk dijadikan pemilihan jurusan di perguruan tinggi”³²

Nofilah juga menambahkan pernyataan sebagai berikut:

“pertama saya bersyukur bak karena bantuan guru BK dengan memberikan konseling individu ini saya bisa memiliki pandangan terkait jurusan di perguruan tinggi dan saya juga berani memberikan pemahaman kepada orang tua saya bahwa saya sudah memiliki pilihan

³⁰Bapak Mudhar Guru BK Di MA AL-Islamiah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang BK (12 Februari 2020).

³¹Bapak Abdurrahman Guru BK Di MA AL-Islamiah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Depan Kantor(13 Februari 2020).

³²Mar’atul Faizah, Siswa MA AL-Islamiah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang BK (17 Februari 2020).

sendiri mengenai jurusan yang akan saya tempuh beberapa tahun kedepan bak”³³

Affan Maulani juga menambahkan pernyataan sebagai berikut: “respon saya setelah diberikan layanan konseling saya bisa mengatasi rasa ketakutan saya karena saya mengalami trauma salah jurusan. Dengan layanan konseling ini membuat saya lebih berani mengambil keputusan sendiri dan dapat membuang pemikiran irasional saya.”³⁴

Dari pernyataan beberapa siswa tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hasil positif setelah diberikan konseling, siswa sudah mampu menangani kecemasan yang dialaminya dan siswa sudah mampu mengambil keputusan sendiri untuk masa depannya. Dengan demikian, bahwa kualitas kinerja guru BK sudah bisa dikategorikan baik karena mampu memberikan yang terbaik bagi siswa.

Selain wawancara peneliti juga menggunakan metode observasi untuk memenuhi keabsahan triangulasi metode.

“Dari hasil observasi yang peneliti lakukan ditemukan data berikut ini. Hari itu selasa tanggal 18 Februari 2020 peneliti melakukan observasi terhadap kinerja guru BK saat memberikan layanan konseling individu pendekatan behaviorial dengan teknik disensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi. disana terdapat 1 siswa yang akan diberikan layanan konseling. Di awal sesi konseling guru BK memulai dengan salam, topik netral dengan menanyakan kabar dan lain sebagainya, selanjutnya membuat *rapport* untuk menciptakan kenyamanan antara guru BK dan siswa. Setelah itu guru BK memberikan sedikit informasi mengenai konseling, dan samapi sesi pertengahan dimana guru BK meminta siswa untuk terbuka masalah yang dihadapi dan siswa tersebut bercerita panjang lebar mengenai masalah yang sedang dihadapi setelah itu guru BK memberikan penguatan kepada siswa dan setelah itu meminta siswa mengikuti teknik relaksasi yang

³³Nofilah, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang Bk (17 Februari 2020).

³⁴Affan Maulani, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang Bk (18 Februari 2020).

diberikan oleh guru BK. Setelah teknik itu berakhir maka guru BK meminta respon sebelum sesi konseling tersebut di akhiri.”³⁵

Selanjutnya yaitu metode dokumentasi, pada metode Dokumentasi guru BK memberikan file program tahunan bimbingan dan konseling yang ada di lembaga tersebut.dan saat penerapan layanan konseling behavioral peneliti mengambil foto untuk dijadikan bukti penelitian.Seperti gambar 4.2 berikut ini.



Gambar 4.2 Siswa Diberikan Konseling Behavioral

Gambar diatas merupakan layanan konseling yang diberikan oleh guru BK kepada siswa yang mengalami kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi.Guru BK memberikan konseling behavioral, dalam konseling tersebut ada 3 tahapan yaitu tahap awal sesi konseling, tahap pertengahan yaitu teknik disensitisasi sistematis diberikan kepada siswa dan tahap akhir dari sesi konseling.³⁶

³⁵Observasi, (18 Februari 2020).

³⁶Dokumentasi, (18 Februari 2020).

4. Kendala Guru BK dalam Menerapkan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mengatasi Kecemasan Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi

Guru BK merupakan seorang yang berhubungan erat dengan adanya proses bimbingan dan konseling terhadap siswa. Guru BK tidak lepas dari tugas pokoknya yaitu terciptanya layanan bimbingan dan konseling yang maksimal. Untuk melaksanakan program bimbingan dan konseling dengan baik, guru BK harus mengetahui tugas pokoknya supaya tidak terjadi kekacauan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di sekolah. Dalam hal ini kepala sekolah memberikan penuturan tentang tugas guru BK sebagai berikut:

“ditinjau dari banyaknya tugas guru BK yang ada di sekolah ini, guru BK sudah maksimal menjalankan tugasnya. Mulai dari pemberian layanan bimbingan konseling pada siswa, pembuatan program tahunan bimbingan konseling dan sebagainya. Menurut saya semua itu sudah menjadi bukti bahwa guru BK benar-benar menjalankan tugasnya sebaik mungkin demi terciptanya layanan konseling yang baik.”³⁷

Mar’atul faizah juga memberikan pendapat tentang tugas guru BK sebagai berikut “menurut saya guru BK sudah menjalankan tugasnya sebaik mungkin bak, guru BK sudah memberikan banyak arahan bagi siswa dan dari banyaknya tugas guru BK, namun guru BK masih mampu mengayomi siswa.”³⁸

Nofilah memberikan pernyataan mengenai tugas guru BK sebagai berikut: “menurut saya guru BK sudah menjalankan tugasnya secara

³⁷Bapak Moh. Sahri, Kepala Sekolah MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang Kepala Sekolah, (Sabtu, 15 Februari 2020).

³⁸ Mar’atul Faizah, siswa MA Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang BK (17 Februari 2020).

maksimal karena guru BK sudah memberikan pelayanan yang terbaik bagi siswa. Guru BK sudah bisa menjadi fasilitator bagi siswa.”³⁹

Affan Maulani selaku siswa memberikan pertanyaan sebagai berikut:
 “Tugas guru BK itu bukan mudah, tapi berat. Menurut saya guru BK sudah menjalankan tugasnya secara maksimal dengan memberikan layanan kepada siswa yang membutuhkan bantuan dari guru BK bisa dari segi belajar, dan sosialnya”⁴⁰

Penerapan layanan konseling di MA Al-Islamiyah 1 sudah dilaksanakan sesuai kebutuhan siswa. Namun pelaksanaannya di lapangan menemui berbagai bentuk kesulitan yang menjadi kendala kegiatan konseling. Ada faktor yang menjadi penghambat dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling baik dari siswa, guru BK, dan kepala sekolah. Hal ini dikemukakan oleh bapak Mudhar selaku Guru BK sebagai berikut:

“menurut saya yang menjadi kendala dalam proses konseling behavioral yang dilaksanakan yaitu siswa karena masih banyak siswa yang tidak bisa menjadi konseli yang suka rela mau datang dengan sendirinya ke guru BK untuk mendapatkan arahan dari guru BK dalam mengatasi permasalahan dirinya baik yang bersifat pribadi maupun sosial. Siswa masih berpikir kalau guru BK itu hanya sebagai polisi sekolah saja. selain itu dalam hal kecemasan siswa masih tetap gugup dan kurang menikmati relaksasi yang diberikan oleh guru BK.”⁴¹

Bapak Abdurrahman juga mengatakan hal yang sama “dalam pelaksanaan layanan konseling behavioral dalam mengatasi kecemasan siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi disini karena siswa masih

³⁹ Nofilah, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang Bk (17 Februari 2020).

⁴⁰ Affan Maulani, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang Bk (18 Februari 2020).

⁴¹ Bapak Mudhar Guru BK Di MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Ruang BK (12 Februari 2020).

belum bisa konsentrasi saat diberikan layanan konseling, sehingga saat relaksasi diberikan siswa masih sedikit cemas.”⁴²

Dari pernyataan guru BK diatas maka dapat disimpulkan bahwa kendala dari pelaksanaan layanan konseling behavioral dengan teknik disensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi disini karena siswa masih belum bisa datang suka rela kepada guru BK, dan saat diberikan layanan konseling masih sedikit merasakan kecemasan.

Selain guru BK yang memberikan pernyataan affan maulani dan teman-temannya juga memberikan pernyataan sebagai berikut:

“sebenarnya yang menjadi penghambat saya dalam pelaksanaan konseling disini karena saya belum terbiasa menggunakan relaksasi ini bak, memang saya kadang merasa cemas dalam hidup saya baik dari permasalahan saya yang bersifat sosial, saya juga masih enggan menghadap guru BK jika saya mempunyai masalah. Dan karena ini terkait pemilihan jurusan di perguruan tinggi.”⁴³

Mar’atul Faizah juga memberikan pernyataan yang sama

“faktor penghambat saat diberikan layanan konseling oleh guru BK yaitu karena saya masih merasa malu karena yang menjadi guru BK di sekolah ini laki-laki semua bak. Jadi saya masih sedikit takut untuk mengungkapkan permasalahan yang sedang saya hadapi bak. Seandainya disini guru BK nya perempuan maka siswi akan datang dengan sendirinya bak ke guru BK tanpa diminta.”⁴⁴

Nofilah juga memberikan pernyataan sebagai berikut:

“faktor penghambat saat diberikan layanan konseling oleh guru BK yaitu karena saya masih belum bisa konsentrasi saat diberikan relaksasi karena saya masih teringat dengan ucapan ibu saya. Saya selalu kefikiran takut saya salah mengambil keputusan. Karena jika saya salah mengambil

⁴²Bapak Abdurrahman Guru BK Di MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung di Depan Kantor(13 Februari 2020).

⁴³Affan Maulani, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang Bk (18 Februari 2020).

⁴⁴Mar’atul Faizah, Siswa MA AL-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang BK (17 Februari 2020).

keputusan maka masa depan saya juga akan hancur dan saya melakukan kesalahan terbesar dalam hidup saya”⁴⁵

Dari pernyataan siswa diatas dapat disimpulkan bahwa siswa masih merasa kaku dalam pelaksanaan konseling behavioral karena yang menangani permasalahan itu adalah Guru BK laki-laki, jadi siswa masih merasa sungkan untuk terbuka menceritakan permasalahannya sehingga siswa merasa kurang konsentrasi saat diberikan relaksasi oleh guru BK.

“Hasil wawancara di atas dapat diperkuat dengan adanya hasil observasi yang peneliti pada hari Selasa tanggal 18 Februari 2020 mengenai hambatan dalam pemberian layanan konseling behavioral ini adalah hasil observasi peneliti menunjukkan memang benar adanya siswa tidak bisa menjadi konseli yang sukarela dengan datang sendirinya kepada guru BK untuk menyelesaikan masalahnya. Pada saat itu guru BK yang memanggil siswa ke ruang BK untuk menindak lanjuti masalah yang dialami oleh siswa dengan pemberian layanan konseling behavioral.”⁴⁶

Dari hasil observasi tersebut dapat dilihat bahwa memang siswa belum bisa menjadi konseli yang suka rela. Siswa masih belum sadar akan pentingnya layanan konseling dalam mengatasi setiap persoalan yang dihadapi oleh siswa.

Selain melakukan metode wawancara dan observasi peneliti juga melakukan metode dokumentasi, peneliti menjadikan foto saat guru BK memanggil siswa untuk diberikan layanan konseling sebagai bentuk dokumentasi bahwa peneliti benar-benar ikut serta dalam penelitian tersebut.

⁴⁵ Nofilah, Siswa Ma Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Wawancara Langsung Di Ruang Bk (17 Februari 2020).

⁴⁶ Observasi, (18 Februari 2020).



Gambar 4.3 Guru BK Memanggil Siswa yang Mengalami Kecemasan

Gambar diatas menunjukkan faktor penghambat dalam penerapan konseling behavioral dengan teknik dsensitisasi sistematis yaitu guru BK memanggil siswa, karena siswa tidak bisa menjadi konseli suka rela yang mau datang sendirinya pada guru BK tanpa ada paksaan dari orang lain. Jadi faktor penghambat penerapan konseling berasal dari dalam diri siswa.⁴⁷

B. Temuan Penelitian

1. Gambaran Kecemasan Siswa dalam Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi di MA Al-Islamiyah 1 Sumber Batu

Dari 100% siswa yang akan melanjutkan ke perguruan tinggi yaitu 40%. Dan dari 40% tersebut ada beberapa siswa yang masih mengalami kecemasan dalam memilih jurusan karena menueurt mereka meilih jurusan bukan hal yang mudah namun membutuhkan keputusan yang benar. Gambaran kecemasan siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi di MA Al-Islamiyah 1 Sumber Batu dapat disebabkan oleh beberapa alasan yang melatar belakangi terjadinya kecemasan pada siswa yang *pertama*, Banyaknya bidang studi yang disenangi oleh siswa sehingga tidak mudah

⁴⁷Dokumentasi (18 Februari 2020).

untuk memilih 2 bidang studi dari banyaknya bidang studi yang akan menjadi keputusan dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi. *Kedua*, Kurangnya dukungan sosial, baik dari orang tua maupun temannya mengenai pemilihan jurusan di perguruan tinggi. dan orang tua juga terkadang tidak memberikan kebebasan kepada anak dalam pemilihan jurusan di perguruan tinggi. *Ketiga*, Pengalaman masa lalu yang membuat siswa merasa cemas karena siswa pengalaman masa lalu yang menimpa dirinya akan terulang kembali di masa depannya.

Dari kecemasan yang dialami oleh siswa dapat masuk pada jenis kecemasan *trait anxiety*, yaitu kecenderungan dalam diri seseorang merasa terancam oleh kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan dalam kategori ini disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi kecemasan dibandingkan dengan individu lain.

2. Implementasi Konseling Behavioral beserta Teknik Disensitisasi Sistematis dalam Mengatasi Kecemasan Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi

Guru BK mempunyai banyak metode dalam menangani setiap permasalahan yang dialami oleh siswa. Dari beragam macam masalah yang dialami oleh siswa guru BK harus mampu menjadi fasilitator yang baik bagi siswa. Dalam penanganan siswa yang mengalami kecemasan dalam memilih jurusan di perguruan tinggi ini guru BK memilih metode konseling individu pendekatan behavioral dengan teknik disensitisasi sistematis. Pendekatan behavioral sudah umum digunakan oleh setiap sekolah karena pendekatan

behavioral ini memang cocok untuk mengatasi perilaku siswa yang maladaptif.

Penerapan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis disini dimulai dengan tahap awal konseling yaitu dengan membuka percakapan topik netral, membuat *rapport* demi terciptanya kenyamanan dan keterbukaan siswa kepada guru BK. Pada tahap pertengahan sesi konseling guru BK meminta siswa menceritakan permasalahan yang sedang dihadapi, setelah siswa memberikan penjelasan permasalahan dengan sedetail mungkin lalu guru BK memperkenalkan salah satu teknik yang ada dalam pendekatan behavioral yaitu teknik desensitisasi sistematis.

Teknik desensitisasi sistematis disini mengajarkan siswa untuk bersifat rileks terhadap apa yang membuatnya cemas. Teknik desensitisasi sistematis dimulai dengan relaksasi. Pada pemberian relaksasi guru BK meminta siswa untuk menghela nafas dalam-dalam, menutup mata, dan meletakkan tangannya diatas paha. Setelah itu guru BK meminta siswa untuk menyebutkan tempat yang paling disukai baik itu pantai, pegunungan dan lain sebagainya. Setelah itu guru BK memberikan stimulus kepada siswa dengan bercerita hal yang menyenangkan untuk menimbulkan respon dari stimulus yang diberikan oleh guru BK.

Sesudah melakukan teknik desensitisasi sistematis guru Bk menanyakan respon siswa setelah diberikan teknik desensitisasi sistematis. Setelah siswa memberikan respon lalu guru BK membuat kesepakatan dengan siswa yaitu konseling berikutnya yang akan membahas tentang cara

memilih jurusan di perguruan tinggi. setelah itu sampai pada tahap akhir sesi konseling yaitu guru BK menyimpulkan hasil layanan konseling yang diberikan kepada siswa dan menutupnya dengan salam.

3. Kendala Guru BK dalam Menerapkan Konseling Behavioral dengan Teknik Disensitisasi Sistematis dalam Mengatasi Kecemasan Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi

Dalam menerapkan konseling behavioral dengan teknik disensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi ada beberapa faktor yang menjadi hambatan dalam penerapan layanan konseling. Peneliti disini memiliki temuan tentang faktor terhambatnya penerapan layanan konseling behavioral tersebut, yaitu:

- a. Siswa tidak bisa menjadi konseli yang suka rela, dalam artian konseli masih merasa takut untuk menghadap guru BK dalam menangani masalah yang sedang dihadapi.
- b. Siswa masih belum bisa konsentrasi saat diberikan layanan konseling behavioral dengan teknik disensitisasi sistematis.
- c. Siswa masih merasa malu karena yang memberikan layanan konseling tersebut merupakan guru BK laki-laki.

C. Pembahasan

Melalui segenap data dan keterangan-keterangan dari hasil penelitian yang mendiskripsikan kondisi di lapangan dari penerapan konseling behavioral dengan teknik disensitisasi sistematis yang dilakukan oleh guru BK ini dapat dirumuskan fokus penelitian dalam penelitian ini. Deskripsi yang terdapat dari

hasil penelitian dirumuskan dengan teori yang ada untuk bisa mengetahui keadaan dari layanan konseling tersebut yang berkaitan dengan penerapannya di lapangan.

Keterangan tersebut dapat menjelaskan secara umum bagaimana implementasi konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi di MA Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, Blumbungan, Pamekasan. Kemudian secara rinci data dan keterangan tersebut meliputi: (1) gambaran kecemasan siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi (2) Implementasi Konseling Behavioral beserta Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mengatasi Kecemasan Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi dan (3) kendala guru BK dalam menerapkan konseling behavioral dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi.

1. Gambaran Kecemasan Siswa dalam Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi

Gambaran kecemasan yang dialami oleh siswa dalam memilih jurusan di perguruan tinggi di MA Al-Islamiyah 1 Sumber batu bisa dikaji dari beberapa alasan yang melatar belakangi terjadinya kecemasan pada siswa yang *pertama*, Banyaknya bidang studi yang disenangi oleh siswa sehingga tidak mudah untuk memilih 2 bidang studi dari banyaknya bidang studi yang akan menjadi keputusan dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi. *Kedua*, Kurangnya dukungan sosial, baik dari orang tua maupun temannya mengenai pemilihan jurusan di perguruan tinggi. dan orang tua

juga terkadang tidak memberikan kebebasan kepada anak dalam pemilihan jurusan di perguruan tinggi. *Ketiga*, Pengalaman masa lalu yang membuat siswa merasa cemas karena siswa pengalaman masa lalu yang menimpa dirinya akan terulang kembali di masa depannya.

Dari kecemasan yang dialami oleh siswa dapat masuk pada jenis kecemasan *trait anxiety*, yaitu kecenderungan dalam diri seseorang merasa terancam oleh kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan dalam kategori ini disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi kecemasan dibandingkan dengan individu lain.

Gangguan kecemasan merupakan gangguan mental yang paling umum atau sering terjadi. Gangguan itu mencakup sekumpulan kondisi yang menetapkan kecemasan ekstrem atau patologis sebagai gangguan suasana hati atau emosi yang sifatnya prinsipal. Kecemasan yang bisa dipahami sebagai padanan patologis dari ketakutan normal, tampil melalui gangguan suasana hati, dan juga pada pikiran, perilaku, dan aktivitas psikologis.⁴⁸

Menurut Spilberger, Kecemasan ada dua jenis, sebagai *trait anxiety* dan *state anxiety*. Kecemasan sebagai suatu *trait anxiety*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan dalam kategori ini lebih disebabkan karena kepribadian individu tersebut memang mempunyai potensi cemas dibandingkan dengan individu lain. Kecemasan sebagai suatu keadaan *state anxiety*, yaitu keadaan dan kondisi emosional sementara pada diri seorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan

⁴⁸George Boeree, *General Psychology Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi, Emosi, dan Perilaku*, (Jogjakarta: Prismsophie, 2013), hlm.458.

khawatir yang dirasakan dengan sadar serta bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom, sebagai suatu keadaan yang berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan khusus.⁴⁹

Super mengemukakan terdapat empat aspek penyusun kematangan karier remaja, yaitu:

- a. Perencanaan, yaitu kesadaran individu bahwa dirinya harus membuat pilihan pendidikan dan karier serta mempersiapkan diri untuk membuat pilihan tersebut.
- b. Eksplorasi, yaitu individu secara aktif menggunakan berbagai sumber untuk memperoleh informasi dunia kerja umumnya dan untuk memilih salah satu bidang pekerjaan dan studi lanjut khususnya.
- c. Kompetensi informasional, yaitu individu dengan kompetensi yang berkembang dengan baik memiliki pengetahuan yang cukup untuk menggunakan informasi tentang studi lanjut dan karier yang dimiliki untuk dirinya, serta mulai mengkristalisasikan pilihan pada bidang dan tingkat pekerjaan tertentu.
- d. Pengambilan keputusan, yaitu individu mengetahui apa yang harus dipertimbangkan dalam membuat pilihan pendidikan dan karier, kemudian membuat pilihan studi lanjut dan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kemampuannya.⁵⁰

⁴⁹ Triantoro Safaria, dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, hlm.53-54.

⁵⁰ Ahmad Saifuddin, *Kematangan Karier Teori Dan Strategi Memilih Jurusan Dan Merencanakan Karier*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), Hlm.17-18.

2. Implementasi Konseling Behavioral beserta Teknik Disensitisasi Sistematis dalam Mengatasi Kecemasan Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi

Dalam penerapan konseling behavioral dengan teknik disensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi di MA Al-Islamiah 1 Sumber Batu, Blumbungan, Pamekasan. Pada dasarnya, terapi tingkah laku diarahkan pada tujuan-tujuan memperoleh tingkah laku baru, penghapusan tingkah laku yang maladaptif, serta memperkuat dan mempertahankan tingkah laku yang diinginkan.⁵¹

Disensitisasi sistematis merupakan teknik yang digunakan untuk menghapuskan perilaku yang diperkuat secara negatif dengan menggunakan prosedur relaksasi, karena masalahnya berupa kecemasan. Teknik ini berakar dari pengkondisian klasik, dimana stimulus yang memicu rasa cemas dipasangkan dengan stimulus yang membantu konseli untuk menjadi santai. Relaksasi dilakukan dan kedua stimulus dipasangkan secara berulang-ulang hingga akhirnya konseli tidak lagi cemas atau mampu tetap dalam keadaan santai saat memvisualisasikan tempat atau kejadian yang awalnya menyebabkan rasa cemas. Jadi teknik ini harus dilakukan secara bertahap, perlahan, dan kontinue setiap harinya.

Disensitisasi sistematis dimulai dengan analisis stimulus-stimulus yang membangkitkan kecemasan. Kemudian dari analisis tersebut, konselor menyusun tingkatan mulai dari stimulus yang memicu tingkat kecemasan paling rendah hingga yang paling tinggi untuk kemudian dibayangkan oleh

⁵¹Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013), hlm.197.

konseli atas arahan dari konselor . kedua, konseli diberi latihan untuk melakukan relaksasi mulai dari pelepasan otot-otot hingga konseli mencapai suatu keadaan yang sepenuhnya tenang, konselor mengajarkan konseli hingga konseli mampu melakukan relaksasi dalam kehidupannya sehari-hari, diluar sesi konseling, maka tahapan desensitisasi bisa dimulai.

Proses desensitisasi sistematis dilakukan dengan mata tertutup untuk memudahkan konseli dalam membayangkan dan memvisualisasikandua keadaan dan menerima dua stimulus. Awalnya konseli diminta membayangkan situasi yang sangat santai dan nyaman, setelah berhasil, konseli akan beralih untuk membayangkan situasi yang masih membuatnya cemas mulai dari tingkat paling rendah hingga paling tinggi. jika kecemasan masih dirasakan, konseli memulai lagi proses relaksasi dengan membayangkan tempat dan kejadian yang membuat santai, kemudian berganti lagi dengan bayangan-bayangan yang awalnya menyebabkan rasa cemas. Dua stimulus berupa kondisi santai dan mencemaskan diberikan secara berulang-ulang dan bergantian, sampai pada saat konseli tetap santai ketika membayangkan suatu kejadian yang membuat cemas mulai dari tingkat terendah hingga yang paling mengancam, maka disitulah *treatment* dikatakan berhasil.⁵²

3. Kendala Guru BK dalam Menerapkan Konseling Behavioral dengan Teknik Desensitisasi Sistematis dalam Mengatasi Kecemasan Memilih Jurusan di Perguruan Tinggi

⁵²Arina Mufrihah, *Bimbingan dan Konseling Teori-teori Hubungan Interpersonal, Keterampilan Konseling dan Teknik Konseling*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 225-226.

Seperti yang telah kita ketahui bersama, guru merupakan pekerjaan profesi yang dalam pelaksanaannya terdapat faktor yang mempengaruhinya. Baik buruknya kinerja guru bukan hanya ditentukan oleh guru sendiri tapi juga dipengaruhi oleh keadaan sekitar.

Berdasarkan hasil penelitian di MA Al-Islamiyah 1 Sumber Batu, kendala guru bk dalam menerapkan konseling behavioral dengan teknik disensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan memilih jurusan di perguruan tinggi yaitu dari siswa. Karena siswa kurang konsentrasi saat diberikan layanan konseling dan siswa juga belum bisa menjadi konseli yang suka rela yang mau menghadap guru BK dengan sendirinya tanpa ada paksaan dari orang lain.

Berikut ini akan diuraikan berbagai macam klien yang diungkapkan oleh Willis,

a. Klien Sukarela

Klien sukarela adalah klien yang datang pada konselor atas kesadaran sendiri karena memiliki maksud dan tujuan tertentu. Hal ini dapat berupa keinginan memperoleh informasi, mencari penjelasan tentang masalahnya, tentang karier dan lanjutan studi dan sebagainya.

Adapun ciri-ciri klien sukarela adalah:

- 1) Datang atas kemauan sendiri.
- 2) Dapat beradaptasi dengan konselor.
- 3) Mudah terbuka, seperti dalam membicarakan persoalannya
- 4) Bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses konseling
- 5) Berusaha mengemukakan sesuatu dengan jelas.

- 6) Sikap bersahabat, mengharapkan bantuan.
- 7) Bersedia mengungkapkan rahasia walaupun menyakitkan.

Meskipun klien sukarela datang atas kesadarannya sendiri, tetapi konselor juga harus tetap mempelajari sikap, emosi, dan harapannya terhadap proses konseling. Hal ini sangat berpengaruh pada diri klien yang mengharapkan bahwa konseling dapat memenuhi harapan dan kebutuhannya.

b. Klien Terpaksa

Apabila klien sukarela datang pada konselor atas kemauannya sendiri, maka klien terpaksa adalah klien yang datang pada konselor atas dorongan teman atau keluarga.

Adapun ciri-ciri klien terpaksa adalah:

- 1) Klien bersifat tertutup.
- 2) Enggan berbicara.
- 3) Curiga terhadap konselor.
- 4) Kurang bersahabat.
- 5) Menolak secara halus bantuan konselor.

Dalam menghadapi klien seperti ini, konselor harus dapat meyakinkan klien bahwa konseling bukanlah wadah yang diperuntukkan untuk orang-orang yang mengalami gangguan dalam kepribadiannya semata. Hal ini akan menciptakan perasaan aman pada diri klien sehingga dengan sendirinya klien akan membuka dirinya pada konselor.

c. Klien Enggan

Berbeda lagi dengan klien enggan. Klien enggan adalah klien yang datang pada konselor bukan untuk dibantu menyelesaikan masalahnya, melainkan karena senang berbincang-bincang dengan konselor. Ada juga beberapa klien enggan yang hanya diam karena tidak suka dibantu masalahnya.

Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk menghadapi klien enggan adalah:

- 1) Menyadarkan kekeliruannya.
- 2) Memberi kesempatan agar klien dibimbing oleh konselor atau lawan bicara yang lain.

d. Klien Bermusuhan/Menentang

Klien bermusuhan/menentang merupakan kelanjutan dari klien terpaksa yang bermasalah dengan cukup serius. Ciri-ciri dari klien bermusuhan/menentang adalah: tertutup, menentang, bermusuhan, dan menolak secara terbuka.

Cara-cara efektif menghadapi klien ini adalah:

- 1) Ramah, bersahabat, dan empati.
- 2) Toleransi terhadap perilaku klien yang tampak.
- 3) Meningkatkan kesabaran, menanti saat yang tepat untuk berbicara sesuai bahasa tubuh klien.
- 4) Memahami keinginan klien yang tidak mau dibimbing.
- 5) Mengajak negosiasi atau kontrak waktu dan penjelasan tentang konseling.

e. Klien Krisis

Klien krisis merupakan klien yang mendapat musibah seperti kematian orang-orang terdekat, kebakaran rumah, dan pemerkosaan. Tugas konselor disini adalah memberikan bantuan yang dapat membuat klien menjadi stabil dan mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang baru.

Ciri-ciri dari klien krisis adalah:

- 1) Tertutup atau menutup diri dari dunia luar.
- 2) Sangat emosional.
- 3) Tidak berdaya.
- 4) Ada yang mengalami histeria.
- 5) Kurang mampu berpikir rasional.
- 6) Tidak mampu mengurus diri dan keluarga.
- 7) Membutuhkan orang yang dipercaya.

Klien krisis ini sangat membutuhkan penanganan yang cepat. Brammer mengatakan bahwa ada tiga langkah penting untuk membantu klien krisis, yaitu:

- 1) Menentukan sejauh mana kondisi krisis klien.
- 2) Menentukan sumber-sumber yang dapat membantu klien, misalnya: orangtua, saudara, dan teman.
- 3) Bantuan dalam bentuk pertolongan langsung. Misalnya, memberikan klien peluang untuk menyalurkan perasaannya kemudian memberi bantuan psikologis.⁵³

⁵³Namora Lamongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Prenamedia Group, 2011), hlm. 49-51.

