

Vol. 4, No. 1, Januari - Juni 2019

ISSN : 2527- 5704 (P)

ISSN : 2527- 5682 (E)

al-Balagh

Jurnal Dakwah dan Komunikasi

Menurunkan Kecemasan Menghadapi Praktik Belajar Kerja
Penyandang Disabilitas Fisik dengan Bimbingan Kelompok
Astri Fajar Atikasari, Vera Imanti

Model Dakwah Milenial untuk Homoseksual Melalui Teknik
Kontinum Konseling Berbasis Alquran
Khilman Rofi Azmi

Optimalisasi Penghimpunan Zakat Melalui Digital Fundraising
Ade Nur Rohim



Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Surakarta

al-Balagh

Jurnal Dakwah dan Komunikasi

al-Balagh

Jurnal Dakwah dan Komunikasi

ISSN: 2527-5704 (P) ISSN: 2527-5682 (E)
Vol. 4, No. 1, Januari - Juni 2019

Editorial Team

Editor-In-Chief

Imam Mujahid, Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Editor

Waryono Abdul Ghafur, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Soiman, Asosiasi Profesi Dakwah Indonesia (APDI)
Diajeng Laily Hidayati, Institut Agama Islam Negeri Samarinda
Akhmad Anwar Dani, Institut Agama Islam Negeri Surakarta
Ahmad Saifuddin, Institut Agama Islam Negeri Surakarta
Rhesa Zuhriya Briyan Pratiwi, Institut Agama Islam Negeri Surakarta
Abraham Zakky Zulhazmi, Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Alamat Redaksi :

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta
Jl. Pandawa No. 1, Pucangan, Kartasura,
Sukoharjo, Jawa Tengah 57168
Phone : +62 271 - 781516
Fax : +62 271 - 782774

Surel : journal.albalagh@gmail.com, journal.albalagh@iain-surakarta.ac.id
Laman : <http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/al-balagh>

al-Balagh

Jurnal Dakwah dan Komunikasi

ISSN: 2527-5704 (P) ISSN: 2527-5682 (E)

Vol. 4, No. 1, Januari - Juni 2019

Daftar Isi

Menurunkan Kecemasan Menghadapi Praktik Belajar Kerja Penyandang Disabilitas Fisik dengan Bimbingan Kelompok <i>Astri Fajar Atikasari, Vera Imanti</i>	1 - 24
Model Dakwah Milenial untuk Homoseksual Melalui Teknik Kontinum Konseling Berbasis Alquran <i>Khilman Rofi Azmi</i>	25 - 58
Optimalisasi Penghimpunan Zakat Melalui <i>Digital Fundraising</i> <i>Ade Nur Robim</i>	59 - 90
Mubalig <i>Youtube</i> dan Komodifikasi Konten Dakwah <i>Ferdi Arifn</i>	91 - 120
Literasi Digital sebagai Upaya Menangkal Hoaks di Era Disrupsi <i>Naimatus Tsaniyah, Kannisa Ayu Juliana</i>	121 - 140
Tren Pengembangan Program Magister Komunikasi dan Penyiaran Islam dalam Transformasi IAIN Menjadi UIN Surakarta <i>Kamila Adnani</i>	141 - 168



MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI PRAKTIK BELAJAR KERJA PENYANDANG DISABILITAS FISIK DENGAN BIMBINGAN KELOMPOK

Astri Fajar Atikasari

Vera Imanti

Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Abstract

Keywords:
*anxiety; group
guidance;
persons with
physical
disabilities.*

Every human is born in different conditions. Some of them are born normal, and some are born with physical limitations. In its growth, even normal human conditions can turn into persons with physical disabilities due to several factors. This study aims to determine the effect of group guidance on anxiety in the face of learning practices of persons with physical disabilities. The sample in this study were seven physical disabilities persons who are chosen by using purposive sampling technique. The approach used was pre-experiment with one-group pretest-posttest design. Measurements are made with instruments that measure anxiety facing work learning practices. The measuring instrument consists of 35 items of valid statements and has a reliability coefficient of 0.828. Hypothesis testing shows the results of the Z analysis is -2,366 with Asymp. Sig. 0,018 ($p < 0,05$). It was concluded that H_0 was rejected and H_a was accepted, which meant that group guidance could reduce the anxiety of learning practices of persons with physical disabilities.

Abstrak

Kata kunci:
bimbingan
kelompok;
kecemasan;
penyandang
disabilitas
fisik.

Setiap manusia terlahir dalam kondisi yang berbeda. Sebagian manusia terlahir normal, dan sebagian yang lain terlahir dengan keterbatasan fisik. Dalam pertumbuhannya, keadaan manusia normal pun bisa berubah menjadi penyandang disabilitas fisik karena beberapa faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok terhadap kecemasan menghadapi praktik belajar kerja penyandang disabilitas fisik. Sampel dalam penelitian ini adalah tujuh penyandang disabilitas fisik. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Pendekatan yang digunakan adalah praeksperimen dengan one-group pretest-posttest design. Pengukuran dilakukan dengan instrumen yang mengukur kecemasan menghadapi praktik belajar kerja. Instrumen ukur tersebut terdiri dari 35 butir pernyataan valid dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,828. Pengujian hipotesis menunjukkan hasil analisis Z sebesar -2,366 dengan Asymp. Sig. 0,018 ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang bermakna bimbingan kelompok dapat menurunkan kecemasan praktik belajar kerja penyandang disabilitas fisik.

How to cite (APA 6th Style):

Atikasari, A. F., & Imanti, V. (2019). Menurunkan Kecemasan Menghadapi Praktik Belajar Kerja Penyandang Disabilitas Fisik Dengan Bimbingan Kelompok. *Al-Balagh: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 4(1), 1–24. <https://doi.org/10.22515/balagh.v4i1.1608>

PENDAHULUAN

Setiap orang memiliki persiapan dalam melakukan sesuatu. Ada kalanya orang tersebut dapat melaksanakan sesuatu sesuai dengan persiapannya, namun ada juga yang disertai dengan rasa tidak pasti tentang hasil dari persiapannya tersebut. Perasaan tentang setiap sesuatu yang belum pasti tersebut sering kali berdampak pada munculnya kecemasan. Kecemasan bisa muncul pada setiap orang, hanya saja kadar kecemasan

setiap orang tersebut berbeda-beda. Sebagian orang dapat mengatasi kecemasannya tersebut, dan sebagian lain tidak mampu meredakan kecemasannya tersebut. Menurut Babazadeh et al. (2016) kecemasan bisa muncul karena berbagai faktor, misalkan pengaruh jenis kelamin, jenis aktivitas, dan kondisi kesehatan. Di sisi lain, menurut paradigma kognitif, kecemasan bisa muncul akibat adanya kesalahan dalam mempersepsi (Corey, 2017).

Kecemasan merupakan ketakutan yang tidak nyata dan suatu perasaan terancam terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Salah satu bentuk dari kecemasan adalah mengkhawatirkan sesuatu yang tidak perlu untuk dikhawatirkan. Sebagaimana menurut Santrock (Rahayu, 2014) bahwa kecemasan merupakan suatu sinyal yang menyadarkan, mengingatkan adanya bahaya yang mengancam, dan memungkinkan seseorang mengalami tindakan untuk mengatasi ancaman. Kondisi-kondisi yang mengancam tersebut dapat terjadi pada setiap orang. Namun, kriteria mengancam bagi orang yang satu tidak selalu sama dengan orang lain. Hal tersebut dapat ditinjau dari kondisi yang dekat dengan dirinya, misalnya kondisi fisik, lingkungan sekitar, ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai.

Kecemasan juga berkaitan dengan sesuatu hal yang belum terjadi atau belum diketahui kepastiannya. Di sisi lain, kecemasan juga bisa disebabkan oleh tingkat keyakinan diri terhadap kemampuannya. Maka dari itu, kecemasan dapat terjadi pada setiap orang, baik orang yang sempurna secara fisik maupun penyandang disabilitas fisik. Menurut Kaplan (2000), penyandang disabilitas fisik ini memiliki keterbatasan dalam hal organ fisik, misalkan ada salah satu atau beberapa organ fisik yang tidak dapat berfungsi secara normal dan terbatas. Di sisi lain, menurut Smart (2011) bahwa, penyandang disabilitas fisik adalah orang-orang yang memiliki kelainan fisik, khususnya anggota badan, seperti kaki, tangan, atau bentuk

tubuh. Salah satu permasalahan yang ditemui oleh para penyandang disabilitas fisik adalah kesulitan beradaptasi. Dalam perkembangannya, penyandang disabilitas fisik ini diharapkan dapat melakukan usaha lebih untuk beradaptasi dengan mengoptimalkan kondisi fisiknya, dengan lingkungan termasuk fasilitas umum yang tersedia, juga beradaptasi dengan kondisi emosi dan kognitifnya sendiri. Berdasarkan hal ini, maka penyandang disabilitas fisik tersebut sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitarnya agar dapat melewati fase-fase perkembangannya dengan baik.

Berbagai upaya untuk memberdayakan para penyandang disabilitas fisik dilakukan oleh berbagai pihak, salah satunya pemerintah melalui dinas sosial. Salah satu bentuk upaya pemerintah tersebut misalkan memberikan wadah bagi para penyandang disabilitas fisik agar bisa berkembang. Salah satu wadah tersebut misalkan Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Berbagai program telah dirancang oleh BBRSPDF Prof. Dr. Soeharso Surakarta untuk membantu penyandang disabilitas fisik agar lebih siap untuk bekerja dan mandiri. Bentuk spesifik dari program tersebut adalah pelatihan atau praktik yang dapat meningkatkan keterampilan kerja sesuai dengan minat, bakat, dan kemampuan, bina diri, serta kesiapan pelatihan kerja.

Penyandang disabilitas fisik juga harus mempersiapkan kondisi psikologis dalam menghadapi dunia kerja, selain mempersiapkan diri dalam keterampilan kerja. Persepsi yang memunculkan kecemasan berpotensi terjadi apabila mengingat kondisi fisik yang kurang sempurna. Sebanyak tujuh dari 72 penyandang disabilitas fisik merasakan kecemasan apabila tidak dapat dapat bekerja secara maksimal. Penyandang disabilitas fisik menyadari kekurangan fisik yang ada dan cemas akan mempengaruhi kinerja. Selain itu, kecemasan juga terkait dengan keahlian yang belum dimiliki, tingkat kecepatan kerja, ada atau tidak adanya fasilitas kerja dan fasilitas bantu diri penyandang disabilitas fisik. Misalnya, ruang

kerja, tangga, kamar mandi, dan alat-alat pendukung kerja. Selain itu, para penyandang disabilitas cemas terkait dengan dukungan lingkungan, penerimaan lingkungan, serta kecemasan akan pengucilan di lingkungan. Kecemasan ini akan memunculkan dampak negatif apabila tidak segera diselesaikan. Bahkan, kecemasan bisa berpotensi menyebabkan seseorang yang mengalami menjadi stres dan depresi. Dengan demikian, fenomena ini penting untuk diteliti.

Kecemasan penyandang disabilitas fisik pun mulai muncul ketika melalui proses menghadapi praktik belajar kerja di BBRSPDF Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Beberapa temuan pada penyandang disabilitas fisik terkait praktik belajar kerja adalah sebagai berikut. Pertama, ketidakmampuan dalam memahami materi secara maksimal. Kedua, penyandang disabilitas fisik merasa bingung sehingga membuatnya hanya tinggal di asrama. Ketiga, penyandang disabilitas fisik mengalami susah tidur akibat merasakan kecemasan. Ketika para penyandang disabilitas fisik ini mengalami susah tidur, maka yang dilakukan adalah bercerita dengan teman-temannya untuk melepaskan kecemasan. Keempat, penyandang disabilitas fisik laki-laki mengalami peningkatan dalam mengonsumsi rokok untuk mereduksi kecemasan dan menenangkan pikirannya.

Berdasarkan data wawancara dari pekerja sosial, kecemasan yang dialami para penyandang disabilitas fisik ketika menghadapi praktik belajar kerja disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor pertama adalah rendahnya keyakinan akan penyesuaian diri di tempat praktik belajar kerja. Penyesuaian diri sendiri merupakan sebagai bentuk adaptasi atau sebagai usaha penguasaan. Sebagaimana menurut Hurlock (2017) bahwa penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan, sehingga diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Cemas akan penyesuaian diri di tempat praktik belajar kerja disebabkan oleh faktor kemandirian penyandang disabilitas fisik. Kemandirian adalah kemampuan untuk mengendalikan serta mengatur

pikiran, perasaan, tindakan sendiri untuk mengatasi perasaan keraguan (Desmita, 2016). Ketika berada di tempat praktik kerja, para penyandang disabilitas fisik tidak lagi mendapatkan fasilitas seperti ketika tinggal di balai (BBRSPDF Prof. Dr. Soeharso). Salah satu contohnya adalah ketika tinggal di balai para penyandang disabilitas fisik mendapatkan fasilitas makan yang disiapkan oleh pihak balai, maka ketika para penyandang disabilitas fisik berada di tempat praktik kerja harus mencari makanan sendiri berbekal uang Rp 25.000,00 setiap hari yang telah diberikan oleh pihak balai.

Faktor kedua yang menyebabkan penyandang disabilitas fisik merasa cemas adalah karena penyandang disabilitas fisik harus tinggal di kos selama melakukan praktik kerja. Ketika tinggal di kos, para penyandang disabilitas fisik dibagi berdasarkan keterampilannya. Kondisi ini membutuhkan penyesuaian diri lagi. Penyesuaian diri terkait dengan konformitas dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan terhadap suatu lingkungan atau aktivitas (Schneider, 2008). Proses penyesuaian diri kembali di kos setelah beradaptasi di lingkungan balai ini menjadi penyebab munculnya kecemasan pada penyandang disabilitas fisik.

Faktor ketiga yang menyebabkan kecemasan muncul adalah terkait keterampilan yang dimiliki oleh para penyandang disabilitas fisik. Keterampilan yang dimaksud adalah keterampilan para penyandang disabilitas fisik kaitanya yang telah didapatkan dari balai selama satu tahun. Para penyandang disabilitas fisik masih belum yakin akan keterampilan yang dimiliki meski sudah mendapatkan program dari pihak balai. Selain itu, para penyandang disabilitas terlalu memikirkan sesuatu yang mungkin akan terjadi di tempat praktik belajar kerja yang membuat rasa nyamannya terganggu. Pada dasarnya, keterampilan yang matang akan sangat mempengaruhi kesiapan penyandang disabilitas fisik menghadapi praktik belajar kerja. Sebagaimana menurut Dalyono (2015) bahwa kesiapan adalah kemampuan yang cukup baik antara fisik maupun mental.

Kecemasan yang terjadi berpotensi menjadi penghambat dalam

proses praktik belajar kerja. Kecemasan dalam menghadapi praktik belajar kerja akan mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis dalam proses praktik belajar kerja, seperti rendahnya konsentrasi ketika melakukan praktik, kurang dapat mengingat materi yang telah didapat di balai, perasaan takut gagal setiap kali melakukan pekerjaan, dan kurang dalam pembentukan konsep serta pemecahan masalah.

Berdasarkan data yang ditemukan di pengambilan data awal, upaya yang sesuai untuk menurunkan tingkat kecemasan menghadapi praktik belajar kerja dengan melaksanakan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok sendiri merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, 2017). Ini artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, dan memberi saran. Selain itu, setiap pembicaraan dalam bimbingan konseling tersebut bermanfaat untuk diri peserta. Ketika penelitian pendahuluan dilakukan, belum ada program untuk mereduksi atau menurunkan tingkat kecemasan para penyandang disabilitas fisik tersebut. Atas dasar ini, maka penting untuk menurunkan kecemasan para penyandang disabilitas fisik tersebut agar dapat melaksanakan praktik kerja dengan optimal. Selain itu, perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui dampak dari bimbingan kelompok dalam rangka menurunkan kecemasan.

Terdapat banyak penelitian yang membahas tentang kecemasan, misalkan penelitian Yunita & Astuti (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja; penelitian Sari, Nurjasmi, Aticah, Hartaty, & Ichwan (2018) yang menghasilkan terapi warna efektif dalam penurunan tingkat kecemasan pasien berisiko tinggi terinfeksi HIV; penelitian Rachmady & Aprilia (2018) bahwa terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan kecemasan menghadapi dunia kerja; penelitian Azhari & Mirza (2016) dan Rosliani & Ariati (2016) bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi

diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja; dan penelitian Nasution (2012) tentang kecemasan berkomunikasi ketika wawancara kerja. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu tersebut terletak pada teknik penelitian yang digunakan serta sampel penelitian. Penelitian ini melibatkan perlakuan terhadap sampel penelitian yang memiliki kriteria disabilitas fisik, sedangkan penelitian terdahulu yang telah disebutkan tersebut menjelaskan tentang hubungan kecemasan dengan variabel lain.

Penelitian terdahulu yang melibatkan perlakuan sebagai upaya penurunan tingkat kecemasan adalah penelitian Konghoiro, Kartasasmita, & Subroto (2017) yang menghasilkan *Group Gestalt Therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan menjelang bebas; penelitian Purnamarini, Setiawan, & Hidayat (2016) yang menghasilkan *Terapi Expressive Writing* efektif menurunkan kecemasan saat ujian sekolah; penelitian Putra (2014) dan Mardiana (2017) tentang peran guru Bimbingan dan Konseling dalam menurunkan tingkat kecemasan saat menjelang ujian nasional; penelitian Faizah (2018) yang menghasilkan *Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT)* efektif menurunkan kecemasan penderita ekstrapiramidal sindrom; penelitian Suhendri, Sugiharto, & Suwarjo (2012) dan Ireel, Elita, & Mishbahuddin (2018) yang menghasilkan konseling kelompok *rational-emotif* dan restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kecemasan menghadapi ujian; penelitian Fitriani & Rohman (2016) yang membahas tentang pengaruh konseling terhadap kecemasan remaja putri yang mengalami *menarche*; penelitian Sari & Subandi (2015) yang menunjukkan pelatihan teknik relaksasi efektif menurunkan kecemasan pada *primary caregiver* penderita kanker payudara; penelitian Wilianto & Adiyanti (2012) yang menyatakan bahwa terapi musik kognitif perilaku efektif menurunkan kecemasan pada penderita tekanan darah tinggi; penelitian Fitri (2017) yang menghasilkan *Cognitive Behavior Therapy* efektif untuk menurunkan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa; penelitian Shaddri, Dharmayana, & Sulian (2018) tentang penggunaan teknik *guided imagery*

untuk menurunkan kecemasan; dan penelitian Nida (2014) tentang zikir sebagai psikoterapi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. Meskipun sama-sama melibatkan perlakuan, penelitian ini masih memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu berupa perbedaan pada aspek sampel penelitian.

Adapun penelitian yang membahas tentang kecemasan pada penyandang disabilitas, diantaranya adalah penelitian Suliman, Stein, Myer, Williams, & Seedat (2010); Mohsin, Saeed, & Zaidi (2013); Lenze et al. (2001); (Jones et al., 2014) yang menyatakan bahwa kecemasan dan depresi merupakan gangguan yang banyak terjadi pada penyandang disabilitas fisik; penelitian Kang et al. (2017) yang mengidentifikasi tentang dampak depresi dan kecemasan terhadap penyandang disabilitas kecemasan; penelitian Ioannis, Miltiadis, & Eleni (2017) yang melakukan review literatur tentang gangguan psikis yang terjadi pada penyandang disabilitas fisik; penelitian Rahmati & Zareian (2014) yang menghasilkan bahwa training aerobik berdampak positif pada penurunan kecemasan sosial pada penderita *multiple sclerosis*; penelitian Mushtaq & Akhouri (2016) tentang stres, kecemasan, harga diri, dan depresi pada penyandang disabilitas fisik; penelitian Hendriks et al. (2016) yang menghasilkan bahwa kegelisahan dan perilaku menghindar menjadi prediktor utama terjadi gangguan kecemasan pada penyandang disabilitas; penelitian Brenes et al. (2008) yang membahas tentang kecemasan dan disabilitas sepanjang rentang kehidupan; penelitian Cooray & Bakala (2005) yang mengkaji tentang gangguan kecemasan pada penyandang disabilitas belajar; penelitian Waqiati, Hardjajani, & Nugroho (2013) yang menghasilkan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada penyandang tuna daksa; penelitian Machdan & Hartini (2012) yang menghasilkan adanya hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecemasan menghadapi dunia kerja pada tunadaksa; penelitian Fidhzalidar (2015) yang menyatakan bahwa penyandang disabilitas perempuan

memiliki kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan dengan penyandang disabilitas laki-laki. Dibandingkan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini memiliki perbedaan berupa adanya unsur perlakuan terhadap subyek penelitian yang menyandang disabilitas fisik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Adapun rancangan penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini adalah rancangan praeksperimen dengan menggunakan desain *pretest and posttest one group design* (desain satu kelompok yang diberikan perlakuan). Terdapat dua variabel yang diteliti dalam penelitian ini. Pertama, variabel bebas berupa perlakuan yang diberikan kepada para penyandang disabilitas fisik dalam bentuk bimbingan kelompok. Kedua, variabel terikat berupa tingkat kecemasan pada penyandang disabilitas fisik. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut (Arikunto, 2014; Hadi, 2016):

O_1	X	O_2
Keterangan:		
O_1 : Nilai Pretest (sebelum diberi perlakuan)		
O_2 : Nilai Posttest (setelah diberi perlakuan)		
X : Perlakuan berupa bimbingan kelompok		

Gambar 1. Rancangan Penelitian Pretest And Posttest One Group Design

Populasi dalam penelitian ini yaitu penyandang disabilitas fisik kelas B di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Sebagaimana menurut Sugiyono (2014) bahwa teknik *purposive sampling* merupakan teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu agar data yang

diperoleh lebih representatif. Sampel dalam penelitian ini adalah tujuh penyandang disabilitas fisik dengan karakteristik mencakup usia 17-28 tahun, belum menikah, latar belakang pendidikan minimal Sekolah Dasar, dan *Activity of Daily Living / ADL* yang rata-rata. Kriteria sampel penelitian ini dirumuskan sebagai upaya untuk mengendalikan berbagai kemungkinan munculnya variabel noneksperimental yang berpotensi membuat proses dan hasil penelitian menjadi bias.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala kecemasan. Dalam skala kecemasan terdapat dua aspek yang diukur antara lain aspek fisik dan mental atau psikologis. Skala kecemasan ini merupakan adaptasi dan kemudian diujicobakan kepada sekelompok penyandang disabilitas fisik yang memiliki karakteristik yang sama dengan kelompok sampel penelitian. Skala kecemasan ini memiliki estimasi koefisien reliabilitas sebesar 0,828. Estimasi koefisien reliabilitas tersebut tergolong cukup tinggi, sehingga skala kecemasan dianggap reliabel. Skala kecemasan ini terdiri dari 35 butir aitem.

Tabel 1. Kisi-Kisi Skala Kecemasan

No	Aspek	Indikator
1	Fisik	a. Denyut jantung berdetak kencang
		b. Tidur tidak nyenyak
		c. Kepala pusing
		d. Tidak nafsu makan
		e. Keringat dingin
		f. Sesak nafas
2	Psikologis/ mental	a. Takut
		b. Gelisah
		c. Gangguan Perhatian
		d. Khawatir
		e. Turunnya kepercayaan diri
		f. Marah (emosi)

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yang bertujuan untuk menguji perbedaan skor variabel yang diteliti sebelum

dan sesudah mendapatkan perlakuan (Ghozali, 2013). Data dihitung dan dianalisis dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product And Service Solution*) 20 for Windows Program.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Proses pelayanan bimbingan kelompok diterapkan kepada tujuh orang penyandang disabilitas fisik yang teridentifikasi mengalami kecemasan. Kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan ketika melaksanakan praktik belajar kerja. Penyandang disabilitas fisik di BBRSPDF Prof. Dr. Soeharso Surakarta pada waktu tertentu harus melaksanakan praktik belajar kerja dalam rangka menciptakan pengalaman kerja. Harapannya, pengalaman tersebut bisa menjadikan para penyandang disabilitas fisik menjadi lebih siap menghadapi dunia kerja dan kemandirian.

Tabel 2. Hasil Pengolahan Data

Kecemasan Posttest - Kecemasan Pretest	
Z	-2.366 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik berupa *Wilcoxon*. Berdasarkan proses penghitungan, didapatkan hasil Z sebesar -2,366, dengan Asymp. Sig. Sebesar 0,018 ($p < 0,05$). Hasil tersebut membawa pada kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada para penyandang disabilitas fisik ketika sebelum mendapatkan bimbingan kelompok dengan sesudah mendapatkan bimbingan kelompok. Ini artinya, kecemasan para penyandang disabilitas fisik menurun setelah mendapatkan bimbingan kelompok. Hal ini terlihat dalam data statistik deskriptif, bahwa rerata tingkat kecemasan kelompok sebelum mendapatkan bimbingan kelompok sebesar 84,14. Sedangkan, rerata tingkat kecemasan kelompok setelah mendapatkan bimbingan kelompok sebesar 72,43.

Tabel 3. Hasil Penghitungan Statistik Deskriptif

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kecemasan Pretest	7	84.14	5.872	77	95
Kecemasan Posttest	7	72.43	8.182	66	87

Bimbingan kelompok yang diberikan kepada para penyandang disabilitas fisik guna menurunkan kecemasan praktik belajar kerja terdiri dari empat tahapan di setiap pertemuan, yaitu tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup (Hartinah, 2017). Adapun waktu melaksanakan bimbingan kelompok tersebut sebanyak empat pertemuan dengan pembahasan sebagai berikut:

Pertemuan Pertama (Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Aspek Pribadi)

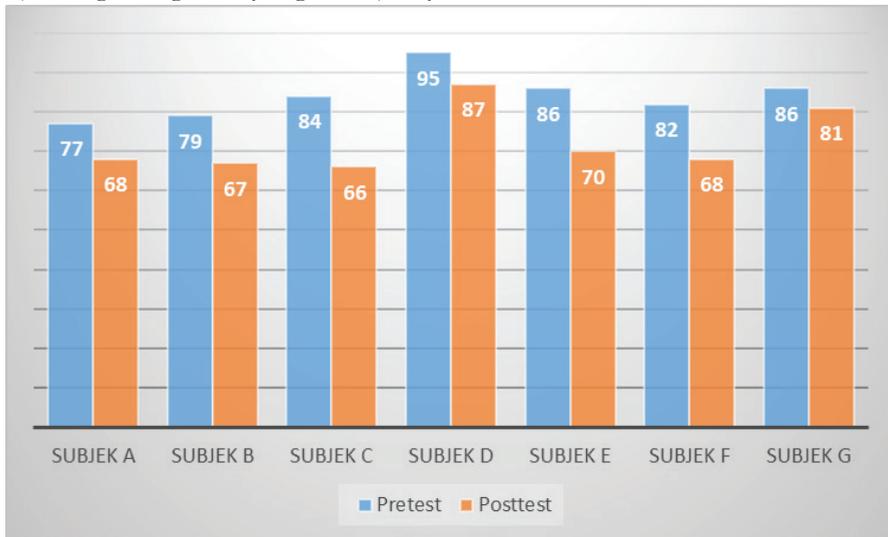
Pertemuan pertama mengambil tema tentang layanan bimbingan kelompok dalam aspek pribadi. Pada tahap pembukaan, pemimpin kelompok dan seluruh anggota kelompok saling memperkenalkan diri. Selain itu, pemimpin kelompok menjelaskan secara singkat tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Tujuan dari tahap ini adalah terbentuknya sikap saling mengenal antara pemimpin dan anggota kelompok. Saling mengenal ini penting dalam rangka membantu penyandang disabilitas fisik meningkatkan keakraban serta rasa percaya diri. Sebelum masuk pada kegiatan selanjutnya seluruh anggota kelompok diminta untuk mengisi alat ukur sebagai *pretest* dengan tujuan untuk mengetahui kecemasan yang dimiliki seluruh anggota kelompok sebelum diberikan tindakan. Kemudian, dilanjutkan dengan permainan “tebak nama” agar penyandang disabilitas fisik sebagai sampel penelitian menjadi santai.

Tahapan selanjutnya adalah tahapan peralihan. Pada tahapan ini pemimpin kelompok berperan aktif untuk membawa suasana kelompok dalam keseriusan. Pemimpin kelompok mengamati serta menanyakan

kepada anggota (para penyandang disabilitas fisik) kesiapan menuju pada tahapan selanjutnya. Selanjutnya, pemimpin kelompok membuka diri untuk mendorong dibahasnya suasana perasaan. Hal tersebut bertujuan agar pada tahap selanjutnya seluruh anggota kelompok dapat menerima bimbingan kelompok secara maksimal.

Tahap ketiga dari pertemuan pertama adalah tahap kegiatan. Pada tahapan ini pemimpin kelompok mendorong dan mengarahkan setiap anggota (para penyandang disabilitas fisik) untuk menyampaikan masalah-masalah pribadi yang menyebabkan anggota kelompok cemas menghadapi praktik belajar kerja. Cara ini dinamakan katarsis. Katarsis merupakan salah satu strategi untuk mengatasi permasalahan emosi (atau banyak yang menyebutnya sebagai penyucian emosi), salah satunya kecemasan dan ketakutan, dengan cara mengungkapkan apapun yang dipikirkan dan dirasakan seseorang (Nanay, 2017; Rottenberg-Rosler, Schonmann, & Berman, 2009). Selain itu, menurut Straton (1990), katarsis sangat sesuai diterapkan dalam *setting* kelompok. Pengungkapan permasalahan beserta emosinya ini akan membuat para anggota (penyandang disabilitas fisik) merasa lega karena pikiran dan perasaan telah tercurahkan dan didengarkan. Selain itu, pengungkapan masalah ini bisa berdampak secara psikologis karena orang yang mengungkapkan merasa bahwa ada orang lain yang mampu memberikan ruang emosi dan membantu permasalahannya. Permasalahan utama yang dihadapi oleh para anggota ketika praktik kerja adalah proses penyesuaian diri di lingkungan yang baru dan kondisi ketika praktik kerja yang belum terjamin. Selanjutnya, pemimpin kelompok memberikan pengarahannya terkait dengan pengenalan, penerimaan, pertumbuhan, serta perkembangan fisik dan psikis. Arahan ini penting sebagai modalitas para anggota (penyandang disabilitas fisik) untuk mengukur kemampuan diri di lingkungan praktik kerja sehingga memudahkan untuk penyesuaian diri. Tahap terakhir dari pertemuan pertama adalah tahap penutup. Pada tahapan ini anggota kelompok

mengungkapkan kesan dan harapan selama kegiatan berlangsung dengan tujuan agar kegiatan yang selanjutnya lebih maksimal.



Gambar 2. Grafik Perbandingan Tingkat Kecemasan Setiap Subyek Penelitian

Pertemuan Kedua (Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Aspek Sosial)

Tahapan pertama dari pertemuan kedua adalah pembukaan. Tahapan ini dilaksanakan dengan cara pemimpin kelompok memberikan suatu permainan yaitu “mengungkapkan cita-cita dengan gaya”. Tujuan dari jenis permainan tersebut adalah agar anggota kelompok (para penyandang disabilitas fisik) dapat mengungkapkan serta mengekspresikan cita-cita dan harapan masa depan. Permainan ini dipilih juga dengan alasan untuk semakin memperkuat orientasi masa depan para anggota. Ketika orientasi masa depan ini kuat, maka diharapkan dapat menurunkan kecemasan praktik kerja yang akan dilaksanakan oleh para anggota.

Tahapan kedua adalah peralihan. Pemimpin kelompok mengamati serta menanyakan kepada anggota kelompok kesiapan menuju pada tahapan selanjutnya. Selain itu, pemimpin kelompok membuka diri untuk

mendorong dibahasnya suasana perasaan. Membuka diri adalah perilaku komunikasi yang dilakukan individu secara sengaja menjadikan dirinya diketahui oleh pihak lain (Lukaningsih, 2010).

Tahapan ketiga adalah kegiatan. Pada tahapan ini, pemimpin kelompok mengarahkan setiap anggota kelompok untuk menyampaikan masalah-masalah sosial yang menyebabkan cemas menghadapi praktik belajar kerja. Berdasarkan beberapa ungkapan dari anggota kelompok dapat disimpulkan bahwa masalah sosial yang menyebabkan kecemasan ketika praktik belajar adalah takut bertemu dengan orang baru serta takut akan ejekan orang lain terhadap keadaannya saat ini. Kecemasan semacam ini dinamakan kecemasan sosial. Sebagaimana menurut Richards (2014) bahwa kecemasan sosial adalah perasaan negatif yang berupa merasa dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong ke arah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Para anggota kemudian diberikan materi tentang kecemasan sosial beserta berbagai strategi untuk menghadapinya. Di sisi lain, para anggota juga dibekali dengan berbagai kemungkinan yang terjadi di lingkungan praktik kerja. Para anggota kelompok memberikan respons berupa pertanyaan yang berkaitan dengan lingkungan tempat kerja kepada pemimpin kelompok. Berdasarkan respons tersebut, terindikasi bahwa para anggota kelompok mengalami peningkatan untuk mempersiapkan diri di tempat praktik kerja. Kesiapan ini memerlukan pengendalian diri dalam proses mempersiapkan diri. Sedangkan, menurut Uzun (2016), pengendalian diri memiliki korelasi yang negatif terhadap kecemasan. Artinya, semakin tinggi pengendalian diri seseorang, akan berakibat pada meningkatkan kesiapan diri dan penurunan kecemasannya.

Menurut Manipuspika (2018), terdapat korelasi antara kecemasan dengan kesiapan berkomunikasi. Ini artinya, kecemasan sosial yang dialami oleh para anggota memiliki alasan yang jelas. Maka dari itu, para anggota dibekali tentang cara berkomunikasi dan membuka diri (*self*

disclosure). Pertemuan kedua diakhiri dengan tahapan penutup yang diisi dengan evaluasi.

Pertemuan Ketiga (Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Belajar)

Tahap pertama pada pertemuan ketiga adalah tahap pembukaan. Pada tahapan ini pemimpin kelompok memberikan permainan yaitu “Marina menari di menara dengan gerakan”. Tujuan permainan adalah untuk melatih konsentrasi seluruh anggota kelompok (para penyandang disabilitas fisik). Menurut Moran (2012), konsentrasi adalah proses perhatian yang melibatkan kemampuan untuk fokus pada tugas yang sedang dihadapi sementara mengabaikan gangguan. Konsentrasi ini nantinya akan membantu para anggota untuk menyerap dan mempersepsi materi bimbingan kelompok. Ketika para anggota dapat menyerap dan mempersepsi materi tersebut, akan berdampak pada tingkat pemahaman para anggota kelompok. Pada akhirnya, materi bimbingan kelompok dapat berpengaruh menurunkan kecemasan para anggota kelompok.

Tahapan kedua adalah tahap peralihan. Adapun tahapan ketiga adalah tahap kegiatan. Pada pertemuan ketiga, tindakan yang diberikan yaitu seluruh anggota kelompok diminta untuk mengungkapkan potensi-potensi yang ada pada dirinya dan pengarahan dari pemimpin kelompok, serta dibantu dengan pemutaran video dari Nick Vujicic (Wagner, 2010). Video tersebut dapat menjadi stimulus bagi para anggota kelompok bahwa tidak ada yang tidak bisa dilakukan selagi belum mencoba. Terlebih lagi video tersebut menampilkan Nick Vujicic, seseorang dengan keterbatasan fisik berupa tidak memiliki kedua tangan dan kedua kaki, namun dapat melakukan suatu secara mandiri dan tidak rendah diri. Penampilan model semacam ini dikenal dengan cara belajar sosial atau lebih tepatnya *modeling*. Cara belajar dengan *modeling* ini melibatkan proses *observational learning*. Ketika terdapat suatu model, maka seseorang akan mempersepsi, mengkonstruksi, meregulasi, dan kemudian memunculkan motivasi (Bandura, 1999).

Dalam konteks bimbingan kelompok, ketika para anggota kelompok menonton video Nick Vujicic, maka akan mempersepsi video tersebut. Selanjutnya, para anggota akan mengolah hasil menonton video tersebut, memperbaiki pola pikirnya yang menyebabkan kecemasan, dan pada akhirnya muncul dorongan yang dapat menurunkan kecemasan. Pertemuan ketiga diakhiri dengan tahapan penutup yang diisi dengan evaluasi dan tindak lanjut.

Pertemuan Keempat (Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Pemilihan Kerja)

Tahap pertama dari pertemuan keempat adalah pembukaan. Tahapan selanjutnya adalah tahapan peralihan. Ketika tahapan peralihan selesai dilakukan, berlanjut ke tahapan selanjutnya, yaitu tahapan kegiatan.

Pada pertemuan terakhir, pemimpin kelompok memandu para anggota untuk memikirkan dan memilih tempat praktik dan menyusun harapan dari anggota kelompok. Menurut Fromm (1992), penyusunan semacam ini berguna untuk memenuhi kebutuhan eksistensial manusia berupa kebutuhan kerangka orientasi. Menurut Fromm, tanpa kerangka orientasi manusia akan mengalami kebingungan sampai akhirnya berpotensi terjadi kecemasan. Dengan demikian, untuk meredakan kecemasan, dibutuhkan penyusunan kerangka orientasi. Selain itu, pemimpin kelompok meminta seluruh anggota kelompok untuk mengisi alat ukur dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan para anggota kelompok setelah mendapatkan bimbingan kelompok. Setelah mendapatkan data setelah mendapatkan perlakuan ini, data tersebut akan dibandingkan dengan data anggota kelompok sebelum mendapatkan bimbingan kelompok. Dengan demikian, akan diketahui perbedaan tingkat kecemasan anggota kelompok ketika sebelum dan sesudah mendapatkan bimbingan kelompok. Pertemuan terakhir diakhiri dengan penutup yang diisi evaluasi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Bimbingan kelompok terbukti berpengaruh untuk menurunkan kecemasan menghadapi praktik belajar kerja penyandang disabilitas fisik di BBRSPDF Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Para anggota mengalami proses *observational learning* sehingga perlakuan berupa bimbingan kelompok mampu menurunkan kecemasan menghadapi praktik belajar kerja. Para anggota pada awalnya diminta untuk melakukan katarsis sehingga beban kejiwaan yang berupa faktor penyebab kecemasan dapat terungkap. Setelah faktor terungkap, maka diselesaikan dengan bimbingan kelompok. dalam bimbingan kelompok, dilakukan teknik belajar dengan cara pengamatan terhadap model yang juga penyandang disabilitas fisik. Dengan demikian, terdapat proses memperhatikan, merepresentasi, dan memproduksi perilaku berdasarkan model yang diamati oleh para anggota. Ketika para anggota sudah memulai pemodelan, maka kecemasan menjadi menurun.

Saran

Terdapat keterbatasan penelitian berupa desain dan rancangan penelitian. Penelitian ini menggunakan rancangan praeksperimen dengan desain satu kelompok sehingga tidak menggunakan kelompok pembanding (kelompok kontrol). Di sisi lain, rancangan praeksperimen merupakan rancangan yang kualitasnya tidak sebaik rancangan eksperimen semu dan eksperimen semu. Peneliti menggunakan rancangan praeksperimen karena disebabkan oleh beberapa faktor, misalkan keterbatasan dan kesediaan sampel penelitian. Atas dasar ini, maka saran bagi peneliti selanjutnya adalah hendaknya menambahkan sampel penelitian dan menggunakan rancangan eksperimen semu atau eksperimen murni.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azhari, T. R., & Mirza. (2016). Hubungan Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Syiah Kuala. *Mediapsi*, 2(2), 23–29. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2016.002.02.4>
- Babazadeh, T., Sarkhoshi, R., Bahadori, F., Moradi, F., Shariat, F., & Sherizadeh, Y. (2016). Prevalence of Depression, Anxiety and Stress Disorders in Elderly People Residing in Khoy, Iran (2014–2015). *Journal of Analytical Research in Clinical Medicine*, 4(2), 122–128. <https://doi.org/10.15171/jarcm.2016.020>
- Bandura, A. (1999). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(2), 21–41. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Brenes, G. A., Penninx, B. W. J. H., Judd, P. H., Rockwell, E., Sewell, D. D., & Wetherell, J. L. (2008). Anxiety, Depression, and Disability Across the Lifespan. *Aging and Mental Health*, 12(1), 158–163. <https://doi.org/10.1080/13607860601124115>
- Cooray, S. E., & Bakala, A. (2005). Anxiety Disorders in People with Learning Disabilities. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 355–361. <https://doi.org/10.1192/apt.11.5.355>
- Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th Ed). Boston: Cengage Learning.
- Dalyono. (2015). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Faizah, N. (2018). Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Dalam Menangani Kecemasan Penderita Ekstrapiramidal Sindrom Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Transformatif*, 2(1), 47–59. <https://doi.org/10.23971/tf.v2i1.916>
- Fidhzalidar, M. G. (2015). Tingkat Kecemasan Sosial pada Anak yang Mengalami Cacat Fisik di YPAC. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan 2015 Psychology Forum UMM*, 519–523.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 64–73.

- Fitriani, H., & Rohman, R. Y. (2016). Pengaruh Konseling Terhadap Kecemasan Remaja Putri yang Mengalami Menarche. *Jurnal Ilmu Keperawatan, IV*(2), 85–94.
- Fromm, E. (1992). *The Anatomy of Human Destructiveness*. New York: Holt Paperbacks.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, S. (2016). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hartinah, S. (2017). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Hendriks, S. M., Spijker, J., Licht, C. M. M., Hardeveld, F., de Graaf, R., Batelaan, N. M., ... Beekman, A. T. F. (2016). Long-term Disability in Anxiety disorders. *BMC Psychiatry, 16*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0946-y>
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ioannis, P., Miltiadis, P., & Eleni, F. (2017). Physical Disabilities and Psychological Issues: A Systematic Review of the Literature. *European Journal of Special Education Research, 2*(3), 1–31. <https://doi.org/10.5281/zenodo.244433> European
- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahuddin, A. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Menghadapi Ujian Siswa Kelas VII SMP N 22 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK, 1*(2), 1–10.
- Jones, K. H., Jones, P. A., Middleton, R. M., Ford, D. V., Tuite-Dalton, K., Lockhart-Jones, H., ... Noble, J. G. (2014). Physical Disability, Anxiety and Depression in People with MS: An Internet-Based Survey via the UK MS Register. *PLoS One, 9*(8), 1–9. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0104604>
- Kang, H.-J., Bae, K.-Y., Kim, S.-W., Shin, H.-Y., Shin, I.-S., Yoon, J.-S., & Kim, J.-M. (2017). Impact of Anxiety and Depression on Physical Health Condition and Disability in an Elderly Korean Population. *Psychiatry Investigation, 14*(3), 240–248. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4306/pi.2017.14.3.240>
- Kaplan, D. (2000). The Definition of Disability: Perspective of the Disability Community. *Journal of Health Care Law & Policy, 3*(2), 352–364.

- Konghoiro, I., Kartasasmita, S., & Subroto, U. (2017). Penerapan Group Gestalt Therapy Bagi warga Binaan Lapas Narkotika X yang Mengalami Kecemasan Menjelang Bebas. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 430–438. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.921>
- Lenze, E. J., Rogers, J. C., Martire, L. M., Mulsant, B. H., Rollman, B. L., Dew, M. A., ... Reynolds, C. F. (2001). The Association of Late-life Depression and Anxiety with Physical Disability. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 9(2), 113–135. <https://doi.org/10.1097/00019442-200105000-00004>
- Lukaningsih, Z. L. (2010). *Pengembangan Kepribadian: untuk Mahasiswa Kesehatan dan Umum*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Machdan, D. M., & Hartini, N. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tunadaksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental Vol.*, 1(02), 72–78.
- Manipuspika, Y. S. (2018). Correlation between Anxiety and Willingness to Communicate in the Indonesian EFL Context. *Arab World English Journal*, 9(9), 200–217. <https://doi.org/10.24093/awej/vol9no2.14>
- Mardiana, N. (2017). Peranan Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Upaya Mengurangi Tingkat Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian Nasional. *Sosio-E-Kons*, 9(2), 139–151. <https://doi.org/10.30998/sosioekons.v9i2.1945>
- Mohsin, M. N., Saeed, W., & Zaidi, I. H. (2013). Comorbidity of Physical Disability with Depression and Anxiety. *International Journal of Environment, Ecology, Family and Urban Studies (IJEEFUS)*, 3(1), 79–88.
- Moran, A. (2012). Concentration: Attention and Performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0006>
- Mushtaq, S., & Akhouri, D. (2016). Self Esteem, Anxiety, Depression and Stress among Physically Disabled People. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 125–132.
- Nanay, B. (2017). Catharsis and Vicarious Fear. *Wiley European Journal of Philosophy*, 26, 1371–1380. <https://doi.org/10.1111/ejop.12325>
- Nasution, H. B. (2012). Kecemasan Berkomunikasi Antarpribadi Dalam Tes Wawancara Kerja. *Flow*, 1(1), 1–17.

- Nida, F. L. K. (2014). Zikir Sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. *Konseling Religi*, 5(1), 133–150. <https://doi.org/10.21043/kr.v5i1.1064>
- Prayitno, Afdal, Ifdil, & Ardi, Z. (2017). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok yang Berhasil (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Purnamarini, D. P. A., Setiawan, T. I., & Hidayat, D. R. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 36–42. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.06>
- Putra, A. R. B. (2014). Peran Guru Bimbingan Konseling untuk Mereduksi Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Nasional. *Pedagogik Jurnal Pendidikan*, 9(2), 65–75.
- Rachmady, T. M. N., & Aprilia, E. D. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Freshgraduate Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 54–60.
- Rahayu, Y. I. (2014). Strategi Intervensi Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa. *Pawiyatan*, 21(1), 111.
- Rahmati, F., & Zareian, E. (2014). Effects of 8 Weeks Aerobic Training on the Social-Physical Anxiety in Women with Multiple Sclerosis. *Annals of Applied Sport Science*, 2(2), 65–74. <https://doi.org/10.18869/acadpub.aassjournal.2.2.65>
- Richards, T. A. (2014). *Overcoming Social Anxiety: Step by Step*. California: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Rosliani, N., & Ariati, J. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Pengurus Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia (ILMPI). *Empati*, 5(4), 744–749.
- Rottenberg-Rosler, B., Schonmann, S., & Berman, E. (2009). Dear Diary: Catharsis and Narratives of Aloneness in Adolescents' Diaries. *Enquire*, 2(1), 133–156.
- Sari, A. D. K., & Subandi. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan Pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173–192. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.9393>
- Sari, G. N., Nurjasmii, Aticeh, Hartaty, D., & Ichwan, E. Y. (2018). Efektivitas VCT dan Terapi Warna dalam Penurunan Tingkat Kecemasan dan Pengambilan Keputusan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, III(2), 37–44. <https://doi.org/10.0809/jib.v3i2.77>

- Schneider, A. (2008). *Personal Adjustment and Mental Health* (New York). Rinehart and Winston Inc.
- Shaddri, I., Dharmayana, I. W., & Sulian, I. (2018). Penggunaan Teknik Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Mengikuti Aktivitas Konseling Kelompok. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 1(3), 68–78.
- Smart, A. (2011). *Anak Cacat Bukan Kiamat (Metode Pembelajaran & Terapi Untuk Anak Berkebutuhan Khusus)*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Straton, D. (1990). Catharsis Reconsidered. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 24, 543–551. <https://doi.org/10.3109/00048679009062911>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhendri, Sugiharto, D., & Suwarjo. (2012). Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotif untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(2), 122–128.
- Suliman, S., Stein, D. J., Myer, L., Williams, D. R., & Seedat, S. (2010). Disability and Treatment of Psychiatric and Physical Disorders in South Africa. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(1), 8–15. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181c81708>
- Uzun, K. (2016). The Relationship between Foreign Language Anxiety and Self-directed Learning Readiness. *International Association of Research in Foreign Language Education and Applied Linguistics*, 5(1), 30–46.
- Wagner, S. (2010). The Most Inspirational Video You Will Ever See Nick Vujicic. Retrieved from Youtube website: <https://www.youtube.com/watch?v=zOzsjEmjjHs>
- Waqiati, H. A., Hardjajani, T., & Nugroho, A. A. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Penyandang Tuna Daksa. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 1–12.
- Wilianto, V. M., & Adiyanti, M. (2012). Terapi Musik Kognitif Perilaku Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Penderita Tekanan Darah Tinggi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 4(1), 87–111. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol4.iss1.art6>
- Yunita, D. Y., & Astuti, T. P. (2014). Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Ditinjau Dari Konsep Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal Psikologi*, 3(4), 1–12.

KETENTUAN PENULISAN ARTIKEL

1. Artikel bersifat ilmiah berisi hasil riset empiris atau gagasan konseptual dan belum pernah dipublikasikan di sebuah jurnal. Artikel juga bukan merupakan satu bab utuh dari tesis atau disertasi.
2. Panjang artikel antara 15-30 halaman, tidak termasuk judul, abstrak (abstract), kata kunci (keywords), dan bibliografi.
3. Artikel terdiri dari beberapa bagian, yaitu: judul, nama penulis, abstrak (200-250 kata), kata kunci (maksimal 5 kata), dan bibliografi, dengan detail ketentuan sebagai berikut:
 - Penulisan judul tidak boleh lebih dari lima belas (15) kata.
 - Nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar, dilengkapi dengan asal institusi, alamat korespondensi (e-mail address), serta nomor telephone/handphone.
 - Abstrak terdiri dari konteks diskursus area disiplin; tujuan penulisan artikel; metodologi (jika ada); temuan riset; kontribusi tulisan di dalam area disiplin. Abstrak ditulis dalam bahasa Inggris dan Indonesia.
 - Pendahuluan terdiri dari pemetaan penelitian terdahulu (literature review, sebaiknya temuan riset sepuluh tahun terakhir) dan novelty tulisan; batas permasalahan yang dibahas; dan argumentasi utama tulisan.
 - Pembahasan berisi proses reasoning argumentasi utama tulisan.
 - Kesimpulan berisi jawaban atas permasalahan tulisan, berdasarkan perspektif teoritis dan konseptual yang dibangun oleh penulis.
 - Referensi mencantumkan sumber pustaka yang menjadi rujukan.
 - Gaya kutipan menggunakan American Psychological Association (APA) 6th Edition, memakai model pengutipan body note (penulis tahun), dengan ketentuan detail sebagai berikut:

1. Book

Dalam referensi ditulis :

Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Di dalam kutipan ditulis : (Azwar, 2016)

2. Edited book(s)

Dalam referensi ditulis :

Cone, J. D. (1999). Observational assessment: Measure development and research issues. dalam P. C. Kendall, J. N. Butcher, & G. N. Holmbeck (Eds.), *Handbook of research methods in clinical psychology* (pp. 183-223). New York: Wiley.

Di dalam kutipan ditulis : (Cone, 1999)

3. E-book(s)

Dalam referensi ditulis :

Sukanta, P. O., ed. (2014). *Breaking the Silence: Survivors Speak about 1965-66 Violence in Indonesia (translated by Jemma Purdey)*. Clayton: Monash University Publishing. Diakses dari <http://books.publishing.monash.edu/apps/bookworm/view/Breaking+the+Silence%3A+Survivors+Speak+about+1965%E2%80%9366+Violence+in+Indonesia/183/OEBPS/cop.htm>, tanggal 31 Maret 2016.

Di dalam kutipan ditulis : (Sukanta, 2014)

4. Article of the Journal

a. Journal With Digital Objective Identifier (DOI)

Dalam referensi ditulis :

Tekke, M., & Ghani, F. (2013). Examining Career Maturity Among Foreign Asian Students : Academic Level. *Journal of Education and Learning*. Vol. 7 (1), 29-34. DOI: <http://dx.doi.org/10.11591/edulearn.v7i1.173>

Di dalam kutipan ditulis : (Tekke & Ghani, 2013)

b. Journal Without Digital Objective Identifier (DOI)

Dalam referensi ditulis :

Arbiyah, N., Nurwianti, F., & Oriza, D. (2008). Hubungan bersyukur dengan subjective well being pada penduduk miskin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(1), 11-24.

Di dalam kutipan ditulis : (Arbiyanti, Nurwianti, & Oriza, 2008)

c. E-Journal

Dalam referensi ditulis :

Crouch, M. (2016). "Constitutionalism, Islam and the Practice of Religious Deference: the Case of the Indonesian Constitutional Court." *Australian Journal of Asian Law* 16, 2: 1-15. http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=2744394, diakses 31 Maret 2016.

Di dalam kutipan ditulis : (Crouch, 2016)

5. Article Website

a. Dengan Penulis

Dalam referensi ditulis :

Hendrian, D. (2016, Mei 2). *Memprihatinkan Anak Pengguna Narkoba Capai 14.000*. Retrieved September 27, 2017, from <http://www.kpai.go.id/berita/memprihatinkan-anak-pengguna-narkoba-capai-14-ribu/>

Di dalam kutipan ditulis : (Hendrian, 2016)

b. Tanpa Penulis

Six sites meet for comprehensive anti-gang initiative conference. (2006, November/December). OJJDP News @ a Glance. Retrieved from: http://www.ncjrs.gov/html/ojjdp/news_acglance/216684/topstory.html tanggal 10 Agustus 2012.

Di dalam kutipan ditulis : (http://www.ncjrs.gov/htmllojdp/news_acglance/216684/topstory.html, 2006)

6. Skripsi, Tesis, atau Disertasi Yang Tidak Dipublikasikan

Dalam referensi ditulis :

Saifuddin, A. (2016). *Peningkatan Kematangan Karier Peserta Didik SMA Melalui Pelatihan Reach Your Dreams dan Konseling Karier* (Tidak Diterbitkan). Surakarta : Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Di dalam kutipan ditulis : (Saifuddin, 2016)

7. Manuskrip Institusi Pendidikan Yang Tidak Dipublikasikan

Dalam referensi ditulis :

Nuryati, A., & Indati, A. (1993). *Faktor-faktor yang memengaruhi prestasi belajar*. Unpublished Manuscript, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Di dalam kutipan ditulis : (Nuryati & Indati, 1993)

4. Penulisan gaya pengutipan dihindari menggunakan perangkat citation manager, seperti Mendeley, Zotero, EndNote, RefWorks, BibText dan lain sebagainya dengan memakai American Psychological Association (APA) 6th Edition.
5. Transliterasi bahasa Arab menggunakan standar International Journal of Middle Eastern Studies, detail transliterasi dapat diunduh di <http://ijmes.chass.ncsu.edu/docs/TransChart.pdf>
6. Artikel bebas dari unsur plagiat, dengan melampirkan bukti (screenshot) bahwa artikel telah dicek memakai piranti lunak antiplagiat, misalnya, tetapi tidak terbatas pada, plagiarism checker (plagiarisme.com).