

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP KECEMASAN  
MENGHADAPI PRAKTEK BELAJAR KERJA PENYANDANG  
DISABILITAS FISIK DI BALAI BESAR REHABILITASI SOSIAL  
PENYANDANG DISABILITAS FISIK (BBRSPDF)  
PROF. DR. SOEHARSO SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Sosial



Oleh :

ASTRI FAJAR ATIKASARI

NIM. 15.12.2.1.186

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA  
SURAKARTA**

**2019**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP KECEMASAN  
MENGHADAPI PRAKTEK BELAJAR KERJA PENYANDANG  
DISABILITAS FISIK DI BALAI BESAR REHABILITASI SOSIAL  
PENYANDANG DISABILITAS FISIK (BBRSPDF)  
PROF. DR. SOEHARSO SURAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Surakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Sosial



Oleh :

ASTRI FAJAR ATIKASARI

NIM. 15.12.2.1.186

**JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA  
SURAKARTA**

**2019**

**VERA IMANTI, M.Psi., Psikolog.**

**DOSEN JURUSAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SURAKARTA**

**NOTA PEMBIMBING**

Hal : Skripsi Sdri. Astri Fajar Atikasari

Lamp :

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

IAIN Surakarta

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengandakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Astri Fajar Atikasari

NIM : 151221186

Judul : Efektivitas Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan  
Menghadapi Praktek Belajar Kerja Penyandang Disabilitas  
Fisik Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas  
Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Sidang Munaqosyah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Surakarta, 27 Februari 2019

Pembimbing,

Vera Imanti, M.Psi., Psikolog.

NIK. 19810816 201701 2 172

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astri Fajar Atikasari  
NIM : 151221186  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Praktek Belajar Kerja Penyandang Disabilitas Fisik Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta” adalah hasil karya atau penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil orang lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila terdapat pernyataan yang tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Surakarta,

Yang membuat pernyataan,

Astri Fajar Atikasari

NIM. 15122186

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Seiring sembah sujud kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan kasih sayang-Nya, dalam perjuangan yang mengarungi samudera ilahi tanpa batas ku persembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang selalu hadir, serta setia berada di ruang dan waktu kehidupanku khususnya kepada:

1. Kepada kedua orang tuaku, Bapak Sriyono dan Ibu Mawarti tercinta yang telah membesarkanku penuh kasih sayang dan selalu mendo'akanku serta mendukung, menuntun disetiap langkahku.
2. Kakak-kakakku Ibnu Fajar, Reni Fajar S, dan Helmi Fajar K, terimakasih atas dukungannya, perhatian baik kasih sayang dan materi. Semoga kita selalu menjadi anak yang berbakti.
3. Keponakan-keponakanku yang lucu, yang tak bisa disebutkan satu persatu, dengan canda tawa kalian hari-hariku lebih indah.
4. Keluarga besar Mbah Iman Dimulyo dan Mbah Abdul Jalal yang tak pernah henti dalam memberikan dukungan dan do'a.
5. Teman-temanku Sinta Ambarwati, Meiga Saktiawan yang telah memberiku kekuatan, semangat, serta motivasi, dan tak lupa Mas Dimas Yuli Pamungkas, S.Sos. yang telah membantu dalam kegiatan penelitian.
6. Teman-temanku BKI E dan teman-teman BKI angkatan 2014, 2015, 2016 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih dukungannya, semangatnya, bahkan bantuannya, semoga pertemanan kita tetap terjaga.
7. Bu Vera Imanti, M.Psi., Psikolog, terimakasih yang telah sabar memberikan bimbingan selama menyusun skripsi ini.
8. Keluarga besar Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.
9. Almamaterku tercinta Institut Agama Islam Negeri Surakarta.

**HALAMAN PENGESAHAN**

**EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI  
PRAKTEK BELAJAR KERJA PENYANDANG DISABILITAS FISIK DI BALAI BESAR  
REHABILITASI SOSIAL PENYANDANG DISABILITAS FISIK (BBRSPDF)  
PROF. DR. SOEHARSO SURAKARTA**

Disusun oleh:

Astri Fajar Atikasari

NIM. 151221186

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri Surakarta

Pada hari,

Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

Surakarta,

Ketua Sidang,

**Vera Imanti, M.Psi., Psikolog**

**NIK. 19810816 201701 2 172**

Penguji I,

Penguji II,

**Supandi, S.Ag., M.Ag.**

**NIP. 19721105 199903 1 005**

**Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd.**

**NIP. 19730902 199903 1 003**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

**Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd.**

**NIP. 19740509 200003 1 002**

## **MOTTO**

مَنْ جَدَّ وَ جَدَّ

(Barangsiapa yang bersungguh-sungguh, maka dia akan berhasil)

## ABSTRAK

**Astri Fajar Atikasari**, NIM 15.12.2.1.186. *Efektivitas Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Praktek Belajar Kerja Penyandang Disabilitas Fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta*. Skripsi. Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah. Institut Agama Islam Negeri Surakarta, 2019.

Probematika kecemasan menghadapi praktek belajar kerja menjadi hambatan penyandang disabilitas fisik dalam praktek belajar kerja. Karena, kecemasan yang dialami penyandang disabilitas fisik membuat mereka tidak terpenuhi rasa aman, dan nantinya akan mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis yang menjadikan kurang maksimal dalam pelaksanaan praktek belajar kerja.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok terhadap kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan, dengan menggunakan bimbingan kelompok. Penelitian ini dilakukan di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Subjek penelitian ini berjumlah tujuh penyandang disabilitas fisik dengan kriteria usia 17-28 tahun, status belum menikah, latar belakang pendidikan minimal sekolah dasar, dan *Activity of Daily Living* / ADL yang rata-rata. Penelitian ini dilakukan dalam empat pertemuan, setiap pertemuan beralokasi 60 menit yang terdiri dari berbagai kegiatan bimbingan kelompok. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dengan skala kecemasan dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan menghadapi praktek belajar kerja dari kondisi awal sebelum diberi tindakan yaitu rata-rata 84,2857 menjadi 71,1429. Hasil uji hipotesis diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah 0,000. Jika  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kecemasan menghadapi praktek belajar kerja sehingga bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi praktek belajar kerja pada penyandang disabilitas fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Dengan kata lain penelitian ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Kecemasan, Penyandang Disabilitas Fisik.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr.Wb*

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmad dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Efektivitas Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan Menghadapi Praktek Belajar Kerja Penyandang Disabilitas Fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Sosial, kepada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Surakarta.

Penulis menyadari bahwa skripsi tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Mundhofir, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor IAIN Surakarta.
2. Bapak Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta.
3. Bapak Supandi, S.Ag., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta sekaligus sebagai penguji I yang telah memberikan masukan, arahan, dan nasehat.
4. Bapak Dr. H. Kholilurrohman, M.Si. selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta.
5. Ibu Vera Imanti, M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan perhatian, semangat, bimbingan, arahan, dan nasehat.
6. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd sebagai penguji II yang telah memberikan masukan, arahan, dan nasehat.
7. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu kepada peneliti selama kuliah.
8. Staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta yang telah memberikan pelayanan yang prima.
9. Staf UPT Perpustakaan IAIN Surakarta yang telah memberikan pelayanan yang baik.

10. Bapak Drs. Bambang Sugeng, M.M. selaku Kepala Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
11. Kakak-kakak senior, teman-teman HMJ BKI, teman-teman BKI angkatan 2015.

Dan untuk semua pihak yang tidak dapat disebutkan semuanya. Terimakasih atas semua bantuannya dalam menyusun skripsi ini. Semoga Allah SWT memberikan balasan untuk keikhlasan yang telah diberikan.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Surakarta,  
Penulis

Astri Fajar Atikasari  
NIM. 15.12.2.1.186

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10

### **BAB II LANDASAN TEORI**

A. Kajian Teori	
1. Bimbingan Kelompok .....	12
a. Pengertian Bimbingan Kelompok .....	12
b. Tujuan Bimbingan Kelompok .....	14
c. Asas-asas Bimbingan Kelompok .....	15
d. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok .....	16
2. Kecemasan .....	20
a. Pengertian Kecemasan .....	20
b. Faktor yang Menyebabkan Kecemasan .....	21
c. Tingkat Kecemasan .....	23
3. Praktek Belajar Kerja.....	25

4. Bimbingan Kelompok Terhadap Kecemasan	
Menghadapi Praktek Belajar Kerja.....	26
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	26
C. Kerangka Berpikir.....	30
D. Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Pendekatan Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Teknik Sampling.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Variabel Penelitian.....	39
G. Definisi Operasional.....	40
H. Uji Instrumen Penelitian.....	41
I. Teknik Analisis Data.....	44
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	45
B. Deskripsi Data.....	47
C. Uji Prasyarat Analisa.....	48
D. Pembahasan.....	51
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	61
B. Keterbatasan Penelitian.....	61
C. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kisi-kisi angket.....	38
Tabel 1.2 Uji Validitas.....	42
Tabel 1.3 Uji Reliabilitas.....	43
Tabel 1.4 Daftar Nama Subjek.....	48
Tabel 1.5 Uji Normalitas.....	49
Tabel 1.6 Uji Hipotesis.....	50
Tabel 1.7 Jadwal Perlakuan.....	51

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Panduan Kegiatan Bimbingan Kelompok

Lampiran 2 Angket

Lampiran 3 Subjek Data Penelitian

Lampiran 4 Output Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Lampiran 5 Output Uji Normalitas dan Uji Hipotesis

Lampiran 6 Output Data Jawaban Kuesioner Pretest

Lampiran 7 Output Data Jawaban Kuesioner Posttest

Lampiran 8 Dokumentasi

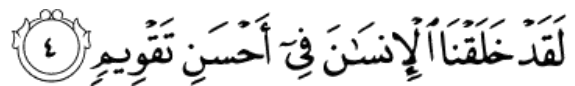
## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pada hakikatnya manusia diciptakan Allah SWT memiliki garis hidupnya masing-masing dan dengan sebaik-baiknya, dengan kondisi jasmani dan rohani yang disertai kemampuan untuk menjalani kehidupan, dan setiap manusia mempunyai kelebihan dan kelemahan yang berbeda-beda. Namun, ada beberapa orang yang terlahir dengan kondisi fisik yang tidak sempurna, dan terdapat juga orang yang terlahir sempurna akan tetapi ketika proses pertumbuhan terjadi hambatan yang penyebabnya keadaannya tidak sempurna, yang dapat disebut dengan penyandang disabilitas fisik.

Berdasarkan firman Allah SWT dalam Surat At Tiin ayat 4 yang berbunyi:



Artinya:

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (Q.S.At Tiin, ayat 4).

Berdasarkan ayat di atas dapat dijelaskan bahwa manusia diciptakan oleh Allah SWT dalam keadaan sebaik-baiknya, walaupun ada manusia yang dilahirkan dalam keadaan penyandang disabilitas fisik, namun Allah SWT membekalinya dengan ilmu dan akal.

Penyandang disabilitas fisik adalah organ tubuh yang cacat, rusak, terganggu, serta tidak dapat berfungsi secara normal. Sebagaimana menurut Smart (dalam Firdah,2016: 3) bahwa, penyandang disabilitas fisik adalah

orang-orang yang memiliki kelainan fisik, khususnya anggota badan, seperti kaki, tangan, atau bentuk tubuh. Sedangkan menurut Somantri (2006:30), menjelaskan bahwa penyandang disabilitas fisik merupakan suatu keadaan rusak atau terganggu sebagai akibat gangguan bentuk atau hambatan pada tulang, otot, dan sendi dalam fungsinya yang normal. Kondisi ini disebabkan oleh penyakit, kecelakaan, atau dapat juga disebabkan oleh pembawaan sejak lahir.

Berdasarkan hasil survay jumlah penyandang cacat pada 9 provinsi sebanyak 299.203 jiwa dan 10,5% (31.327 jiwa) merupakan penyandang cacat berat yang mengalami hambatan dalam kegiatan sehari-hari (*activity of daily living / ADL*). Sekitar 67,33% penyandang cacat dewasa tidak mempunyai keterampilan dan pekerjaan. Jumlah penyandang cacat laki-laki lebih banyak dari perempuan yaitu sebesar 57,96%. Dari kelompok usia 18-60 tahun menempati posisi tertinggi (Nawir dalam Sayyidah, 2015: 65-66). Angka pada data tersebut menunjukkan bahwa penyandang disabilitas dewasa tidak memiliki keterampilan dan pekerjaan.

Salah satu pelayanan rehabilitasi sosial penyandang disabilitas fisik yang ada di Indonesia yaitu Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Kementerian Sosial RI, yang berada di bawah dan bertanggungjawab langsung kepada Direktur Jenderal Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial RI. Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang



Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta merupakan Balai Besar dengan program pelayanan rehabilitasi lengkap dan merupakan rujukan nasional. Salah satu program yang dijalankan dalam rehabilitasi yaitu praktek belajar kerja, dimana salah satu dari program rehabilitasi yang dilaksanakan oleh bidang penyaluran kerja dengan tujuan agar penerima manfaat dapat mempraktekan pengetahuan dan kemampuan keterampilan yang telah dimiliki dalam dunia usaha dalam kehidupan nyata di masyarakat.

Praktek belajar kerja di laksanakan di perusahaan, home industri, serta instansi pemerintah di wilayah Jawa Tengah. Bimbingan praktek belajar kerja diberikan kepada penerima manfaat kelas B yang sudah berada di Balai hampir satu tahun dan yang akan ujian akhir bimbingan keterampilan. Penerima manfaat yang mengikuti praktek belajar kerja adalah penerima manfaat yang lolos dalam seleksi CC (*case conference*), dimana penerima manfaat yang memenuhi kriteria yaitu antara lain mampu secara keterampilan dan ADL (*Activity of Daily Living*). Melalui program tersebut penerima manfaat memperoleh kesempatan untuk mempraktekan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah di peroleh selama di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

Harapan dari adanya program praktek belajar kerja yang dilaksanakan Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta, penyandang disabilitas fisik dengan adanya tuntutan dan kondisi sosial lingkungan kerja mendorong mereka untuk

mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri serta memperoleh gambaran tentang cara-cara mengelola dan menghasilkan hasil produksi atau jasa.

Hasil wawancara kepada pihak Balai sebagaimana program praktek belajar kerja yang sudah dilaksanakan dari tahun sebelumnya menunjukkan bahwa penerima manfaat yang melaksanakan praktek belum bisa sepenuhnya menyesuaikan diri sesuai dengan tuntutan kerja tempat praktek belajar kerja. Penerima manfaat tidak sepenuhnya melaksanakan pekerjaan atau tugas yang diberikan pihak tempat praktek belajar kerja. Sehingga beberapa kali bidang penyaluran kerja mendapatkan laporan dari tempat praktek belajar kerja. Hal tersebut menunjukkan bahwa pembekalan yang dilakukan setengah hari dengan materi pengarahan, pembagian tempat praktek, dan pembagian pemberangkatan praktek serta bimbingan non formal pekerja sosial masing-masing yang diberikan pihak Balai kurang efektif. Hal tersebut merupakan hambatan yang terjadi ketika pelaksanaan program praktek belajar kerja.

Hambatan yang terjadi dalam pelaksanaan program praktek belajar kerja salah satunya karena faktor kecemasan menjelang praktek belajar kerja yang dialami penerima manfaat. Kecemasan sendiri merupakan suatu sinyal yang menyadarkan, mengingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengalami tindakan untuk mengatasi ancaman (Santrock, dalam Rahayu:2014). Sedangkan menurut Sobur (2003:16) bahwa, kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam.

Hal yang dilakukan penerima manfaat ketika cemas menghadapi praktek belajar kerja beraneka ragam yaitu pertama, terdapat penerima manfaat sebelum pemberangkatan praktek belajar kerja rajin masuk di keterampilan dengan mengulang apa yang telah diajarkan, akan tetapi tidak mampu menangkap materinya secara maksimal. Kedua, penerima manfaat merasa binggung apa yang akan dilakukan, dan pada akhirnya hanya berada di asrama. Ketiga, penerima manfaat susah tidur, dan yang dilakukan adalah begadang ngobrol bersama teman-teman asrama untuk menghilangkan kecemasannya. Keempat, penerima manfaat laki-laki yang merokok dalam mengkonsumsi rokok bertambah dimana hal tersebut untuk menenangkan pikirannya.

Berdasarkan keterangan dari pekerja sosial kecemasan yang dialami penerima manfaat ketika menghadapi praktek belajar kerja disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain yaitu pertama, cemas akan penyesuaian diri di tempat praktek belajar kerja. Penyesuaian diri sendiri merupakan sebagai bentuk adaptasi atau sebagai usaha penguasaan. Cemas akan penyesuaian diri ditempat praktek belajar kerja disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor pertama kaitanya dengan kemandirian penerima manfaat. Karena, ditempat praktek belajar kerja penerima manfaat tidak lagi difasilitasi seperti halnya di Balai. Misalnya, kaitanya dengan kegiatan sehari-hari yang biasanya di Balai penerima manfaat mulai dari makan disiapkan oleh pihak balai, maka berbeda ketika penerima manfaat praktek belajar kerja, mereka harus mampu mandiri, harus mencari makan sendiri dengan uang saku 25.000 per hari yang telah

diberikan oleh Balai. Faktor kedua kaitanya dengan penyesuaian diri dengan teman satu tempat praktek belajar kerja dan satu kos. Dimana selama praktek belajar kerja, penerima manfaat dibagi sesuai dengan keterampilan, dan dalam praktek belajar kerja penerima manfaat di fasilitasi kos untuk mereka selama praktek. Dari hal tersebut, karena dengan suasana tempat tinggal yang berbeda maka penerima manfaat harus dapat menyesuaikan kembali, hal tersebut menjadi salah satu faktor yang menyebabkan penerima manfaat cemas menghadapi praktek belajar kerja.

Kedua, cemas akan kemampuan keterampilannya. Kemampuan keterampilan yang dimaksud adalah kemampuan penerima manfaat kaitanya dengan keterampilan yang telah didapatkan selama hampir satu tahun di Balai. Salah satu faktor yang menyebabkan penerima manfaat cemas menghadapi praktek belajar kerja yaitu karena keterampilan yang dimiliki penerima manfaat adalah rata-rata dan penerima manfaat memikirkan sesuatu yang mungkin akan terjadi di tempat praktek belajar kerja yang membuat dirinya tidak terpenuhi rasa aman. Keterampilan yang matang akan sangat mempengaruhi kesiapan penerima manfaat menghadapi praktek belajar kerja. Karena, kesiapan mental atau fisik akan kuat ketika kemampuan keterampilannya telah siap.

Kecemasan yang terjadi nantinya akan menjadi penghambat dalam proses praktek belajar kerja. Kecemasan dalam menghadapi praktek belajar kerja nantinya akan mengganggu kinerja fungsi-fungsi psikologis dalam proses praktek belajar kerja, seperti kurang dalam berkonsentrasi dalam praktek,

kurang dapat mengingat materi yang telah didapat di Balai, perasaan takut gagal setiap kali melakukan pekerjaan, dan kurang dalam pembentukan konsep serta pemecahan masalah.

Upaya menurunkan tingkat kecemasan menghadapi praktek belajar kerja dengan melaksanakan bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok sendiri merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Prayitno,2015:309). Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya, dan apa yang dibicarakan itu semua bermanfaat untuk diri peserta. Pihak yang membantu adalah seseorang yang paham akan tutunan Allah SWT dan yang menaatinya. Sebagaimana menurut Sutoyo (2013:22), bahwa bantuan yang nantinya diberikan terutama berbentuk pemberian dorongan pengenalan dan penerimaan perubahan, serta pendampingan dalam memahami dan mengamalkan syari'at Islam yang telah dikaji secara umum, artinya bahwa nantinya dasar dari pemberian bantuan yang diberikan adalah dasar dari Islami akan tetapi penyampaiannya secara umum. Dari bantuan tersebut diharapkan segala potensi yang dikaruniakan Allah SWT kepada individu-individu dalam kelompok dapat berkembang secara optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Pramuningtyas (2017), menunjukkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan terkait kecemasan menghadapi bertanding Atlet Sepaktakraw. Hal tersebut menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, serta menarik

untuk dikaji yakni dengan bidang yang berbeda yaitu menghadapi praktek belajar kerja. Dimana tujuan dari kegiatan tersebut agar penerima manfaat dapat mengontrol dirinya terhadap kecemasan dalam menghadapi praktek belajar kerja. Dengan bimbingan kelompok nantinya penerima manfaat akan mendapatkan beberapa informasi serta mendapatkan kesempatan, dorongan juga pengarahan dari penerima manfaat lainya yang bersangkutan untuk mengubah pola pikir serta sikap dan perilaku agar tidak mempunyai rasa cemas.

Melalui bimbingan kelompok ini nanti penerima manfaat yang lolos seleksi CC (*case conference*) akan diambil sesuai dengan teknik yang digunakan yaitu teknik *purposive sampling* dimana teknik ini dalam menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif. Dimana nantinya mereka memiliki tujuan yang sama yaitu kecemasan menghadapi praktek belajar kerja dan tentunya di dalam kelompok tersebut diberikan informasi yang sama mengenai cara-cara untuk mengurangi kecemasan. Maka dari itu, peneliti tergugah untuk meneliti kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik yang akan diterapkan di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ada penerima manfaat yang cemas menghadapi praktek belajar kerja di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.
2. Ada faktor internal yang mempengaruhi tingkat kecemasan penerima manfaat dalam menghadapi praktek belajar kerja di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.
3. Ada perilaku yang dilakukan penerima manfaat ketika cemas menghadapi praktek belajar kerja di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.
4. Ada hambatan yang di alami penerima manfaat yang cemas ketika dalam praktik belajar kerja.
5. Ada laporan dari pihak tempat praktek belajar kerja bahwa penerima manfaat tidak maksimal dalam proses praktek belajar kerja.

#### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penulis membatasi masalah sebagai berikut yaitu bimbingan kelompok terhadap kecemasan menghadapi praktek belajar kerja di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah, dapat dirumuskan masalah-masalah yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu “Seberapa efektif

bimbingan kelompok untuk menurunkan kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta?''.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Bertitik tolak pada rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok terhadap kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Secara Teoritis

- a. Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti lain dalam bidang bimbingan kelompok terhadap kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik.
- b. Sebagai sumber informasi dan referensi tentang penyandang disabilitas fisik yang cemas dalam menghadapi praktek belajar kerja.
- c. Sebagai bahan informasi bagi pembaca, khususnya peneliti sendiri untuk meningkatkan pemahaman terhadap bimbingan kelompok.

##### 2. Secara Praktis

###### a. Manfaat bagi Instansi

- 1) Diharapkan setelah adanya penelitian ini dapat menjadi refrensi bagi pihak instansi dalam menangani penyandang disabilitas



fisik khususnya dalam hal kecemasan menghadapi praktek belajar kerja.

- 2) Diharapkan dengan bimbingan kelompok dapat menjadi suatu teknik yang efektif diterapkan dalam menangani kecemasan praktek belajar kerja khususnya di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

b. Manfaat bagi Keilmuan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumbangan gagasan dan wawasan keilmuan, khususnya pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran maupun penelitian baru.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teoritik**

##### **1. Bimbingan Kelompok**

###### **a. Pengertian Bimbingan Kelompok**

Bimbingan kelompok merupakan salah satu kegiatan layanan bimbingan konseling yang bersifat kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok guna memberikan berbagai informasi penting yang berguna bagi individu serta membantu individu dalam menyelesaikan berbagai masalah. Kegiatan bimbingan kelompok diberikan kepada kelompok individu dengan masalah yang sama (Hartinah,2009:8). Sebagaimana menurut, Prayitno (1995:178) mengemukakan bahwa, bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan lain-lain sebagainya, dan apa yang dibicarakan itu semua bermanfaat untuk diri peserta.

Sementara, menurut Nurihsan (2005:17), layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk mencegah berkembangnya masalah atau kesulitan pada diri individu. Bimbingan kelompok dapat berupa penyampaian informasi atau aktivitas kelompok membahas masalah-masalah pendidikan, pekerjaan, pribadi, dan masalah sosial.

Dalam bimbingan kelompok nantinya akan dibahas topik-topik umum yang menjadi kepedulian bersama anggota kelompok.

Kemudian menurut Wibowo (2005:17) bahwa, bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi dan mengarahkan diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial atau untuk membantu anggota-anggota kelompok untuk mencapai tujuan-tujuan bersama. Ditambahkan oleh Gazda (dalam Prayitno dan Amti,2013: 309), mengemukakan bahwa bimbingan kelompok di sekolah merupakan kegiatan informasi kepada sekelompok siswa untuk membantu mereka menyusun rencana dan keputusan yang tepat. Gazda juga menyebutkan bahwa bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu bantuan yang diberikan kepada individu melalui layanan kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian bantuan untuk memudahkan dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Maksud dari bimbingan kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan bahwa individu sebenarnya mampu untuk menghadapi dunia kerja, tetapi memiliki beberapa kelemahan dalam kehidupannya salah satunya yaitu kecemasan. Bimbingan

kelompok nantinya akan membantu individu dalam situasi kelompok untuk memberikan kesempatan, dorongan juga pengarahan pada individu-individu yang bersangkutan untuk mengubah pola pikir serta sikap dan perilaku agar tidak mempunyai rasa cemas.

#### **b. Tujuan Bimbingan Kelompok**

Tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Prayitno (2004:310), tujuan bimbingan kelompok dibagi menjadi dua tujuan yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

##### 1) Tujuan Umum

Tujuan umum dari layanan bimbingan kelompok adalah berkembangnya pengetahuan, sikap dan perilaku. Melalui layanan bimbingan kelompok hal-hal yang mengganggu atau menghimpit perasaan yang diungkapkan, diringankan melalui berbagai cara dan dinamika melalui beberapa masukan dan tanggapan baru. Selain bertujuan sebagaimana bimbingan kelompok, juga bermaksud mengetaskan masalah klien dengan memanfaatkan dinamika kelompok.

##### 2) Tujuan Khusus

Menurut Prayitno (2017:134) bahwa, tujuan khusus bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik tertentu yang mengandung permasalahan aktual dan menjadi perhatian peserta. Bimbingan kelompok bermaksud membahas topik-topik

tertentu. Melalui dinamika yang intensif, pembahasan topik-topik itu mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang diwujudkannya tingkah laku yang lebih efektif. Dalam hal ini kemampuan berkomunikasi verbal maupun non verbal ditingkatkan.

Dari tujuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok yaitu untuk mengembangkan kemampuan sosialisasi individu khususnya kemampuan komunikasi serta dapat membantu individu untuk dapat memahami dirinya melalui hasil tanggapan dari teman-temannya.

### **c. Asas-asas Bimbingan Kelompok**

Dalam kegiatan bimbingan kelompok terdapat beberapa aturan yang harus diperhatikan, sebagaimana menurut Prayitno (2017:141), bahwa asas-asas yang harus diperhatikan antara lain:

- 1) Asas kerahasiaan, asas ini memegang peranan penting dalam kegiatan kelompok. Karena, masalah yang dibahas dalam kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua dari pembicaraan ataupun tindakan yang ada dalam kegiatan kelompok.
- 2) Asas kesukarelaan, yaitu kehadiran, pendapat, usulan, serta

tanggapan dari anggota kelompok bersifat sukarela, tanpa ada paksaan.

- 3) Asas keterbukaan, yaitu keterbukaan dari masing-masing anggota kelompok dalam layanan bimbingan kelompok.
- 4) Asas kegiatan, hasil dari layanan konseling kelompok tidak akan berarti apabila individu yang dibimbing tidak dapat melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan yang akan dicapai. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar individu yang dibimbing mampu melaksanakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.
- 5) Asas kenormatifan, dalam layanan bimbingan kelompok, setia individu harus mampu menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya.
- 6) Asas kekinian, dimana masalah yang dibahas dalam bimbingan kelompok yaitu yang bersifat sekarang bukan masalah yang lalu.

#### **d. Tahap-tahap Bimbingan Kelompok**

Tahap-tahap bimbingan kelompok menurut Hartinah (2009:132-154), meliputi:

- 1) Tahap pembentukan.

Dalam tahap pembentukan ada beberapa hal yang harus

diperhatikan yaitu, tahap pengenalan, pelibatan, serta pemasukan diri meliputi mengungkapkan pengertian dan tujuan dalam layanan bimbingan kelompok. Tahap pembentukan dilakukan dengan tujuan:

- a) Mengungkapkan pengertian dan tujuan kegiatan kelompok
- b) Menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan kelompok
- c) Saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri
- d) Teknik khusus
- e) Permainan pengakraban

Tahap pembentukan dapat dilakukan dengan urutan sebagai berikut: 1) Menyampaikan salam. 2) Menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan. 3) Melakukan perkenalan. 4) Menjelaskan tujuan kelompok. 5) Menjelaskan pelaksanaan kegiatan kelompok. 6) Menjelaskan asas-asas yang harus di pahami dalam kegiatan kelompok. 7) melakukan permainan untuk pengakraban.

## 2) Tahap peralihan.

Tahap peralihan merupakan tahap transisi dari tahap pembentukan ketahap kegiatan. Dalam tahap ini suasana kelompok mulai terbentuk. Tujuan dalam tahap ini yaitu:

- a) Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap

berikutnya

- b) Menawarkan serta mengamati apakah para anggota sudah siap
- c) menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya
- d) Membahas suasana yang terjadi
- e) Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota
- f) Kalau di perlukan, kembali ke beberapa aspek pada tahap pertama (tahap pembentukan).

### 3) Tahap Kegiatan.

Dalam tahap ini, merupakan tahap inti dalam layanan bimbingan kelompok. Dalam tahap ini juga hubungan antara anggota kelompok tumbuh dengan baik. Masing-masing anggota nantinya secara bebas mengemukakan masalah yang akan dibahas, menetapkan masalah yang akan di bahas terlebih dahulu, kemudian anggota membahas masing-masing masalah secara mendalam dan tuntas, akhir tahapan ini adalah dihasilkan penyelesaian masalah atas permasalahan yang telah dibahas (Hartinah,2009:140-141).

Tahap kegiatan menurut Prayitno (1995:40), dilaksanakan oleh pemimpin kelompok dengan mengemukakan masalah. Kemudian, dilakukan tanya jawab antara anggota dengan pemimpin kelompok dibahas



secara tuntas dan mendalam dan adanya kegiatan selingan. Tahap ketiga merupakan kegiatan inti, anggota kelompok saling mengutarakan permasalahan di hati maupun dipikiran menyangkut pengembangan kemampuan berkomunikasi, berpendapat, sabar dan tenggang rasa dikemukakan dalam kelompok. Langkah-langkah tahap kegiatan adalah:

- a) Masing-masing anggota secara bebas mengutarakan masalah atau topik pembahasan
- b) Menetapkan masalah atau topik yang akan dibahas terlebih dahulu
- c) Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas
- d) Kegiatan selingan

#### 4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera berakhir, meminta kepada para anggota kelompok untuk mengemukakan perasaan tentang kegiatan yang telah berlangsung. Menurut Hartinah (2009:151), tahap pengakhiran merupakan tahap akhir dari kegiatan bimbingan kelompok, yaitu penilaian dan tindak lanjut. Tahap ini merupakan tahap penutup dengan ditandainya tercapainya suatu pemecahan masalah oleh

kelompok tersebut. Dalam kegiatan bimbingan kelompok pemimpin kelompok berperan untuk memberikan penguatan terhadap hasil yang telah dicapai oleh kelompok, meliputi tetap mengusahakan suasana hangat, bebas, terbuka, serta, mengucapkan terima kasih atas keikutsertaan anggota. Selanjutnya pemimpin dapat memberikan semangat dengan rasa empati dan persahabatan. Kegiatan-kegiatan yang harus dilakukan pada tahap ini adalah:

- a) Pemimpin kelompok mengutarakan bahwa kegiatan segera akan diakhiri
- b) Pemimpin dan anggota kelompok mengutarakan kesan-kesan dan hasil kegiatan
- c) Membahas kegiatan lanjutan
- d) Mengutarakan kesan dan harapan

## **2. Kecemasan**

### **a. Pengertian Kecemasan**

Kecemasan merupakan reaksi emosional yang ditimbulkan oleh penyebab yang tidak spesifik yang dapat menimbulkan perasaan khawatir dan tidak nyaman. Sebagaimana menurut Santrock (2002:198) bahwa, kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, mengingatkan adanya bahaya yang mengancam dan

memungkinkan seseorang mengalami tindakan untuk mengatasi ancaman.

Kemudian menurut pendapat Sobur (2003:16) bahwa, kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Ditambahkan oleh Daradjat (1996:27) bahwa, kecemasan merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang tercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan batin. Daradjat menyebutkan bahwa kecemasan mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam, dan sebagainya, juga segi-segi yang terjadi di luar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu.

Berdasarkan beberapa pengertian kecemasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan sehingga yang dirasakan oleh individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

#### **b. Faktor yang Menyebabkan Kecemasan**

Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati, 2010: 22), menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang menyebabkan rasa cemas, yaitu:

- 1) Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini berkaitan dengan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang pada masa mendatang. Apabila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan.

## 2) Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog menjelaskan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian yang menjadi penyebab kecemasan. Ellis (dalam M. Nur Ghofron dan Rini Risnawati:2010), menjelaskan bahwa terdapat contoh dari perilaku tidak rasional yang disebut sebuah pikiran yang keliru antara lain:

### a) Kegagalan katastropik

Adalah asumsi dari diri individu bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk pada dirinya. Individu mengalami kecemasan dan perasaan-perasaan ketidajnanpuan serta tidak sanggup mengatasi masalahnya.

### b) Kesempurnaan

Adalah setiap individu menginginkan kesempurnaan, dimana mengharapkan dirinya berperilaku sempurna dan tidak ada cacat. Ukuran kesempurnaan dijadikan target dan sumber inspirasi bagi individu tersebut.

### c) Persetujuan

Adalah keyakinan yang salah didasarkan pada ide bahwa terdapat hal virtual yang tidak hanya diinginkan, tetapi juga untuk mencapai persetujuan dari sesama teman.

d) Generalisasi yang tidak tepat

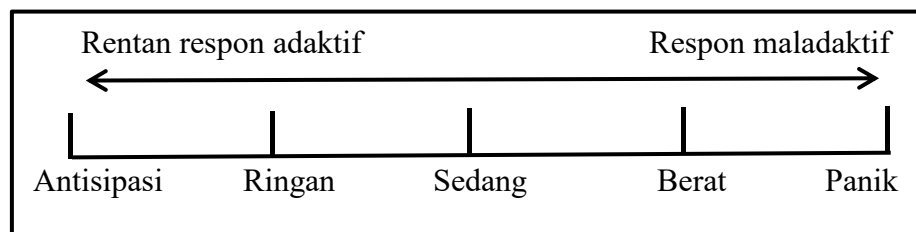
Adalah keadaan dimana memberi istilah generalisasi yang berlebihan, hal tersebut terjadi pada individu yang mempunyai sedikit pengalaman.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.

c. **Tingkat Kecemasan**

Tingkat kecemasan menurut Astuti dan Resminingsih (dalam Sutikno:2016), dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, di antaranya:

**Tabel rentan respon ansietas**



1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta

keaktivitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, persepsi meningkat, kesadaran tinggi, motivasi meningkat, serta tingkah laku yang sesuai dengan situasi.

## 2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang memungkinkan pada seseorang memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun pada kecemasan ini seseorang dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkatan ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan jentut jantung, pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, persepsi tinggi, serta mampu untuk belajar akan tetapi tidak maksimal.

## 3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat sangat mengurangi persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada suatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini yaitu mengeluhkan pusing, tidak dapat tidur, persepsi menyempit, tidak dapat belajar secara efektif, berfokus pada diri sendiri, keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, serta bingung.

## 4) Panik

Seseorang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu hal walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernafas, pucat, tidak dapat merespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, serta mengalami halusinasi dan delusi.

### **3. Praktek Belajar Kerja**

Praktek Belajar Kerja merupakan salah satu dari program rehabilitasi yang dilaksanakan oleh bidang penyaluran kerja dengan tujuan agar penerima dapat mempraktekan pengetahuan dan kemampuan keterampilan yang telah dimiliki dalam dunia usaha dalam kehidupan nyata di masyarakat. Praktek Belajar Kerja dilaksanakan di perusahaan, home industri, serta instansi pemerintah di wilayah Jawa Tengah. Bimbingan praktek belajar kerja diberikan kepada penerima manfaat yang akan ujian akhir bimbingan keterampilan. Penerima manfaat yang mengikuti praktek belajar kerja adalah penerima manfaat yang lolos dalam seleksi CC (*case conference*), dimana penerima manfaat yang memenuhi kriteria yaitu mampu secara keterampilan dan ADL (*Activity of Daily Living*).

Melalui program tersebut penerima manfaat memperoleh kesempatan untuk mempraktekan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah di peroleh selama di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta, dapat beradaptasi dan menyesuaikan terhadap lingkungan kerja tempat praktek belajar kerja

serta memperoleh gambaran tentang cara-cara mengelola dan memasarkan hasil produksi atau jasa.

#### **4. Bimbingan Kelompok terhadap kecemasan Praktek Belajar Kerja**

Kecemasan menghadapi praktek belajar kerja merupakan perasaan tidak aman, terancam dan khawatir akan hal yang buruk terjadi. Kecemasan menghadapi praktek belajar kerja ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain yaitu 1) Cemas akan penyesuaian diri di tempat praktek belajar kerja. 2) Cemas akan kemampuan keterampilannya. Maka rasa aman dapat diperoleh melalui beberapa kegiatan salah satunya yaitu melaksanakan bimbingan kelompok, dimana tujuan dari kegiatan tersebut agar penerima manfaat dapat mengontrol dirinya terhadap kecemasan dalam menghadapi praktek belajar kerja.

Dengan bimbingan kelompok nantinya penerima manfaat akan mendapatkan beberapa informasi serta mendapatkan kesempatan, dorongan juga pengarahan dari penerima manfaat lainnya yang bersangkutan untuk mengubah pola pikir serta sikap dan perilaku agar tidak mempunyai rasa cemas. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kesiapan mental atau fisik akan kuat ketika kemampuan keterampilannya telah siap.

#### **B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu**

Pertama, Indah Palupi Pramuningtiyas (2017), mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan



Bertanding Atlet Sepaktakraw”. Dalam penelitiannya peneliti memfokuskan pada pengaruh bimbingan kelompok terhadap penurunan kecemasan bertanding atlet sepaktakraw. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunan kecemasan atlet sepaktakraw. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada masalah kecemasan dan subjek yang diteliti. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti adalah penyandang disabilitas fisik yang cemas menghadapi praktek belajar kerja.

Kedua, Amalia Anggit Utami (2016), mahasiswa Fakultas Pendidikan Universitas Slamet Riyadi Surakarta dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas IX A SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2015/2016”. Dalam penelitiannya peneliti memfokuskan pada ada atau tidaknya pengaruh bimbingan kelompok terhadap tingkat kecemasan siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap tingkat kecemasan siswa. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subjek yang diteliti. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti adalah penyandang disabilitas fisik yang cemas menghadapi praktek belajar kerja.

Ketiga, Okta Widia Ningsih (2017), mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Surakarta dalam penelitiannya yang berjudul “Bimbingan Kelompok Disabilitas Tunadaksa Dalam Persiapan Kerja Di Lembaga Pendidikan dan Keterampilan (LPK) Gammatika Boyolali”. Dalam penelitiannya peneliti memfokuskan pada pendampingan di

Lembaga Pendidikan dan Keterampilan Gammatika . Hasil dari penelitian ini adalah pendampingan yang diterapkan oleh pendamping Lembaga Pendidikan dan Keterampilan Gammatika adalah pemberian keterampilan dan pemberian suport. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada fokus dan tempat penelitian. Dalam penelitian ini fokus penelitian adalah mengetahui efektif atau tidaknya bimbingan kelompok terhadap kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik dan tempat penelitian di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

Keempat, Eri Nurhidayati (2017), mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah di Institut Agama Islam Negeri Surakarta dalam penelitiannya yang berjudul “Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Penyandang Tuna Daksa di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso Surakarta”. Dalam penelitiannya peneliti memfokuskan pada layanan bimbingan yang diterapkan Balai dalam meningkatkan interaksi sosial.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa bimbingan yang digunakan oleh pembimbing dalam meningkatkan interaksi sosial meliputi bimbingan sosial dan bimbingan fisik. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel terikat. Dalam penelitian referensi variabel terikat adalah interaksi sosial, sedangkan dalam penelitian ini variabel terikat adalah kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik.

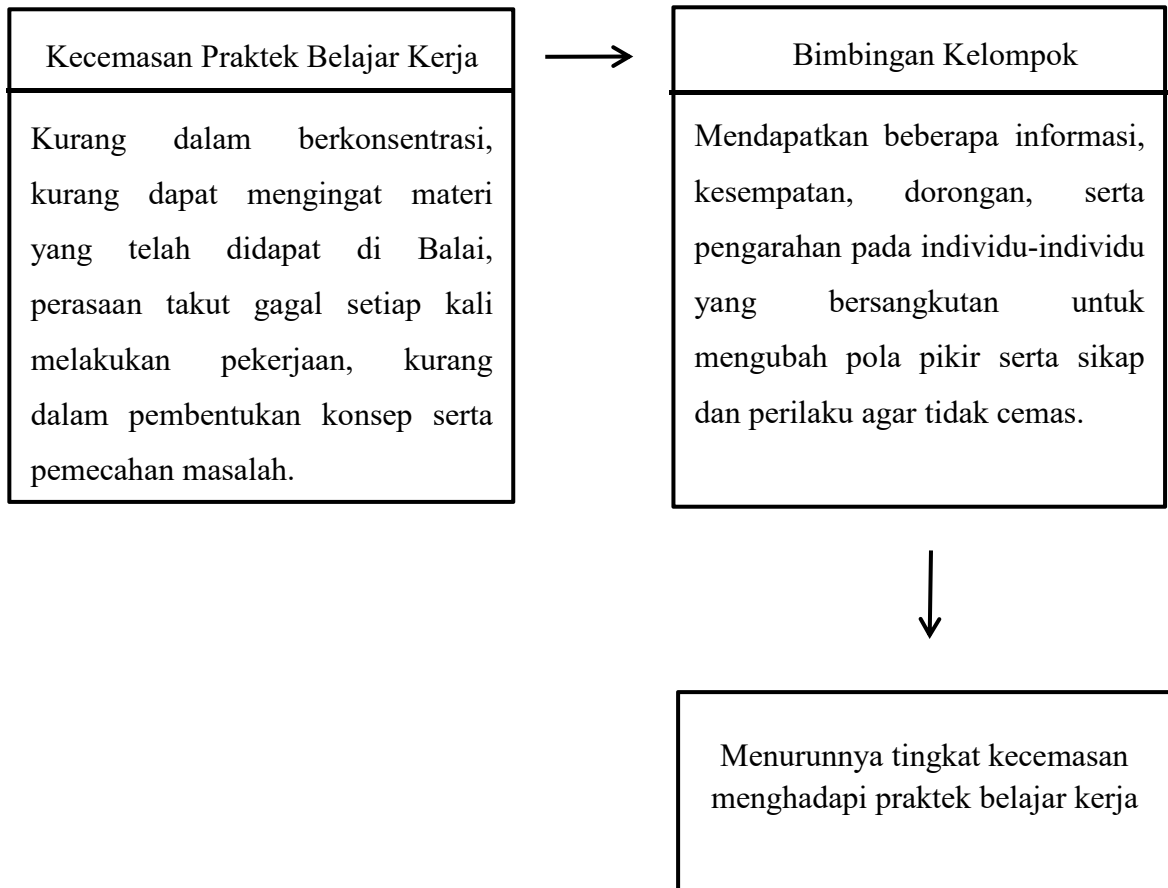
Kelima, Barozatul Munadhiroh (2016), mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam penelitiannya yang berjudul “Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung”. Dalam penelitiannya peneliti memfokuskan pada proses pelaksanaan bimbingan kelompok, dan faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan pada diri siswa kelas IX dalam menghadapi ujian nasional di SMP Islam Ngadirejo Temanggung.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan siswa kelas IX dalam menghadapi ujian nasional di SMP Islam Ngadirejo Temanggung, faktor kongnisi, faktor biologis, faktor sosial dan lingkungan, serta faktor agama. Sedangkan pelaksanaan bimbingan kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung yaitu tahap pembentukan, peralihan, pelaksanaan, dan tahap pengakhiran. Sehingga dengan adanya faktor-faktor kecemasan yang dapat terungkap dari diri siswa dan tahap-tahap dalam kegiatan bimbingan kelompok, maka dapat mengurangi rasa cemas yang ada di diri siswa kelas IX dan siswa menjadi lebih siap dan mantap dalam menghadapi Ujian Nasioanl di SMP Islam Ngadirejo Temanggung.

Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada fokus dan subjek penelitian. Dalam penelitian ini fokus penelitian adalah mengetahui efektif atau tidaknya bimbingan kelompok yang diterapkan untuk menurunkan kecemasan menghadapi praktek belajar kerja, dan subjek yang diteliti adalah penyandang disabilitas fisik yang cemas menghadapi praktek belajar kerja.

### C. Karangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan suatu diagram yang menjelaskan garis besar alur berjalannya sebuah penelitian.



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

Hipotesis merupakan suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2006:71). Berdasarkan kerangka berpikir di atas maka, hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Ha : Bimbingan kelompok efektif digunakan terhadap kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta.
2. Ho : Bimbingan kelompok tidak efektif digunakan terhadap kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Pendekatan Penelitian**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sebagaimana menurut Yusuf (2014:58) menjelaskan bahwa, pendekatan kuantitatif memandang tingkah laku manusia dapat diramal dan realitas sosial, objektif dan dapat diukur. Oleh karena itu, penggunaan penelitian kuantitatif dengan instrumen yang valid dan reliabel serta analisis statistik yang sesuai dan tepat menyebabkan hasil penelitian yang dicapai tidak menyimpang dari kondisi yang sesungguhnya. Hal tersebut ditopang dengan pemilihan masalah, identifikasi masalah, pembatasan, rumusan masalah yang akurat, serta dibarengi dengan penetapan populasi dan sampel yang benar.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan eksperimen. Sebagaimana menurut Borg & Gall (dalam artikel Amat Jaedun, 2011: 5) bahwa, pendekatan eksperimen merupakan penelitian yang paling dapat diandalkan keilmiahannya (paling valid), karena dilakukan dengan pengontrolan secara ketat terhadap variabel-variabel pengganggu di luar yang dieksperimentasikan.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Single Group Design* dengan studi kasus satu menggunakan *pretest* dan *posttest* dalam satu kelompok. Berikut adalah gambaran mengenai rancangan *Single Group Design* sebagai berikut:

<b>O<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>O<sub>2</sub></b>
----------------------	----------	----------------------

Keterangan:

X : Perlakuan yaitu dengan menggunakan bimbingan kelompok

O<sub>1</sub> : Pengukuran awal kelompok eksperimen

O<sub>2</sub> : Pengukuran akhir kelompok eksperimen

Desain penelitian ini dalam Hadi (2004:468-469), disebutkan 1) *pre eksperimen measurement* (pengukuran sebelum perlakuan), 2) *treatment* (tindakan pelaksanaan eksperimen), 3) *post eksperimen measurement* (pengukuran sesudah perlakuan berlangsung).

Dari desain tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut oleh peneliti bahwa untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok diperlukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menyebar skala psikologis tentang kecemasan menghadapi praktek belajar kerja kepada penerima manfaat sebelum diberi tindakan (*pre-test*).
2. Melakukan layanan bimbingan kelompok terhadap penerima manfaat yang cemas menghadapi praktek belajar kerja yang diteliti.
3. Menyebarkan skala psikologi tentang kecemasan menghadapi praktek belajar kerja kepada penerima manfaat setelah diberi tindakan (*post-test*).

Gambaran materi pelaksanaan eksperimen yaitu sebagai berikut:

- a. Pertemuan pertama, membahas kaitanya dengan masalah pribadi, dimana nantinya akan membahas masalah-masalah pengenalan dan penerimaan

perubahan, pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis yang terjadi pada diri penerima manfaat. Sebagaimana Q.S. An-Nisaa ayat 71 yang artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, bersiapilah kamu, dan majulah (ke medan pertempuran) berkelompok-kelompok, atau majulah bersama-sama”.

Dari ayat di atas dapat dijelaskan bahwa, orang beriman harus mempersiapkan diri dengan segala perlengkapan untuk tetap optimis dan bekerja keras meskipun hidupnya penuh dengan rintangan.

- b. Pertemuan kedua, membahas kaitnya dengan masalah sosial, dimana nantinya akan membahas kemampuan bertingkah laku dan hubungan sosial. Sebagaimana Q.S. Al-Hujurat ayat 10-12 yang artinya:

“Orang-orang beriman itu sesungguhnya bersaudara. Sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat (Q.S. Al-Hujurat ayat 10).”

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka memanggil dengan gelar yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim (Q.S. Al-Hujurat ayat 11).”

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang (Q.S. Al-Hujurat ayat 12)

- c. Pertemuan ketiga, membahas kaitnya dengan masalah belajar, dimana nantinya akan diberi motivasi, pengenalan dan pemanfaatan kondisi fisik,



sosial dan budaya di lingkungan praktek belajar kerja. Sebagaimana dalam Q.S. An-Naml ayat 15-16 yang artinya:

“Dan sesungguhnya Kami telah memberimu ilmu kepada Daud dan Sulaiman; dan keduanya mengucap: “segala puji bagi Allah yang melebihkan kami dari kebanyakan hamba-hambanya yang beriman”” (Q.S. An-Naml ayat 15).

“Dan Sulaiman telah mewarisi Daud, dan dia berkata: “Hai manusia, kami telah diberi pengertian tentang suara burung dan kami diberi segala sesuatu. Sesungguhnya (semua) ini benar-benar suatu kurnia yang nyata”” (Q.S. An-Naml ayat 16).

- d. Pertemuan keempat, membahas kaitanya dengan pilihan kerja, dimana nantinya akan membahas informasi-informasi lembaga keterampilan sesuai dengan pilihan pekerjaan dan arah pengembangan karir.

Kriteria pemimpin kelompok adalah sebagai berikut:

1. Beragama Islam
2. Pemimpin kelompok minimal pendidikan terakhir Sarjana
3. Memiliki ijazah Sarjana dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam
4. Berpengalaman sebagai konselor dan sudah diakui kompetensinya.  
Dibuktikan dengan sertifikat konselor atau surat keterangan dari tempat kerja.

## **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Adapun pelaksanaan penelitian ini sebagai berikut:

Tempat : Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas  
Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

Waktu penelitian : Januari s.d Februari 2019.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Sebagaimana menurut Bailey (dalam Yusuf,2014: 147). Populasi merupakan jumlah keseluruhan dari unit analisis. Populasi dalam penelitian ini adalah penyandang disabilitas fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta kelas B yang lolos dalam mengikuti praktek belajar kerja.

## 2. Sampel

Sebagaimana menurut Warwick (dalam Yusuf,2014: 150). Sampel merupakan sebagian dari suatu hal yang luas, yang khusus dipilih untuk mewakili keseluruhan. Dalam penelitian ini yang dijadikan sampel oleh penulis adalah sebagaimana sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh penulis.

### D. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Sebagaimana menurut Sugiyono (2014:81) bahwa, teknik *purposive sampling* merupakan teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif.

Maka kriteria yang dipakai antara lain yaitu:

1. Subjek berusia 17-28 tahun
2. Subjek yang belum menikah
3. Subjek yang mempunyai latar belakang pendidikan minimal Sekolah Dasar
4. Subjek yang *Activity of Daily Living* / ADL yang rata-rata. Peneliti meng

ambil kriteria tersebut karena, dengan adanya kemampuan yang rata-rata dalam melakukan kegiatan sehari-hari, maka kecemasan yang dialami penerima manfaat akan semakin tinggi.

5. Subjek yang menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi melalui perilakunya. Peneliti mengambil kriteria tersebut karena, apabila dengan tingkat kecemasan yang tinggi akan mengganggu fungsi-fungsi psikologis dalam proses praktek belajar kerja.

## **E. Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Skala**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi sebagaimana menurut Saifuddin Azwar (2012:5-6) bahwa, sebagai alat ukur skala psikologi memiliki karakteristik khusus yang membedakan dari bentuk alat pengumpulan data yang lain seperti angket, daftar isian, inventori, dan lain-lain. Meskipun dalam percakapan sehari-hari biasanya istilah skala disamakan dengan istilah tes, namun dalam pengembangan instrumen ukur, umumnya istilah tes digunakan untuk menyebutkan alat ukur kemampuan kognitif sedangkan istilah skala lebih banyak dipakai untuk menanamkan alat ukur aspek afektif.

Beberapa karakteristik skala psikologi yaitu pertama, stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan. Kedua, dikarenakan atribut psikologi

diungkap secara tidak langsung lewat indikator-indikator perilaku sedangkan indikator perilaku diterjemahkan dalam bentuk aitem, maka skala psikologi berisi banyak aitem. Ketiga, respon subjek tidak diklarifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. Skor yang diberikan hanyalah kuantitas yang mewakili indikasi adanya atribut yang diukur.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis skala Likert, dimana skala Likert merupakan teknik mengukur sikap dimana subjek diminta untuk mengindikasikan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap masing-masing pertanyaan atau pernyataan. Bentuk skala dalam skala Likert menyajikan pertanyaan positif dan negatif dengan terdapat empat jawaban yang terdiri dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), kadang-kadang (K), dan tidak pernah (TP). Dalam penelitian ini akan diberikan satu skala yaitu skala kecemasan menghadapi praktek belajar kerja, dimana peneliti menggunakan aspek-aspek kecemasan yang dimodifikasi peneliti berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Astuti dan Resminingsih (dalam Sutikno,2016: 41), yaitu aspek fisik dan aspek psikologi.

**Tabel 1.1**

**Kisi-kisi Skala Kecemasan Menghadapi Praktek Belajar Kerja**

No	Aspek	Indikator	Positif	Negatif	Jumlah
1.	Fisik	a. Denyut jantung berdetak kencang	2,3,8,11,17,19, 26,29,33,34	4,6,7,12,20,2 2,32	17

		b. Tidur tidak nyenyak c. Kepala pusing d. Tidak nafsu makan e. Keringat dingin f. Sesak nafas			
2.	Mental/ Psikologis	a. Takut b. Gelisah c. Gangguan Perhatian d. Khawatir e. Turunya kepercayaan diri f. Marah (emosi)	1,9,10,14,18,24 ,25,27,30	5,13,15,16,2 1,23,28,31,3 5	18
Jumlah					35

## 2. Dokumentasi

Berdasarkan pada tujuan penelitian, dokumentasi dapat menunjang tujuan penelitian. Teknik ini digunakan untuk memperoleh data mengenai individu serta data-data lain yang ada hubungannya dengan penelitian.

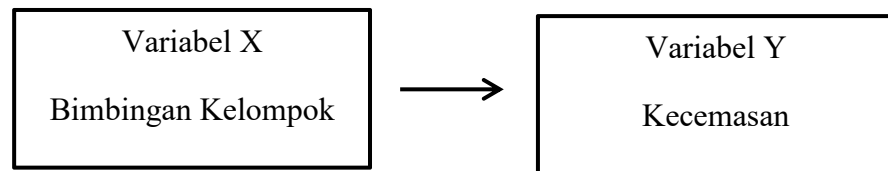
## F. Variabel Penelitian

Variabel pada hakikatnya merupakan konsep yang mempunyai variasi nilai. Sebagaimana menurut Bohnstedts (dalam artikel Amat Jaedun,2011: 7) bahwa, variabel adalah karakteristik dari orang, objek, atau kejadian yang berbeda dalam nilai-nilai yang dijumpai pada orang, objek, atau kejadian yang berbeda dalam nilai-nilai yang dijumpai orang, objek, atau kejadian itu.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*).

Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kecemasan. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas (X) : Bimbingan kelompok
2. Variabel Terikat (Y) : Kecemasan



## G. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan suatu definisi mengenai variabel yang akan dirumuskan berdasarkan pada indikator-indikator variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, dalam Hilmi:2017). Definisi operasional dari setiap variabel penelitian adalah sebagai berikut:

### 1. Bimbingan kelompok

Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan dalam situasi kelompok yang mana dengan tujuan membantu individu dalam mengatasi atau memecahkan masalah secara bersama-sama. Dalam kegiatan kelompok terdapat 4 tahapan yang dipakai yaitu pembukaan, peralihan, kegiatan dan pengakhiran, dengan jumlah anggota sebagaimana kriteria yang telah ditentukan untuk menuntaskan tujuan kelompok tersebut.

## 2. Kecemasan

Kecemasan adalah ketakutan yang tidak nyata, suatu perasaan terancam sebagai tanggapan terhadap sesuatu yang sebenarnya tidak mengancam. Perasaan yang tidak menentu ini umumnya tidak menyenangkan dan menimbulkan respon atau perubahan pada fisik (Denyut jantung berdetak kencang, tidur tidak nyenyak, kepala pusing, tidak nafsu makan, keringat dingin, sesak nafas) dan psikologis (Takut, gelisah, gangguan perhatian, khawatir, turunya kepercayaan diri, marah).

## H. Uji Instrumen Penelitian

### 1. Uji Validitas

Uji validitas merupakan suatu ukuran yang mewujudkan suatu tingkat kevalidan suatu instrumen. Suatu instrumen dikatakan valid apabila alat ukur memiliki validitas yang bagus, sehingga kekuatan kebenaran penelitian tersebut kuat (Periantalo, 2016:117). Dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*. Data dikatakan valid jika sig. (2-tailed) data < 0.05.

Hasil pengujian validitas kecemasan menghadapi praktek belajar kerja sebagaimana yang telah diuji, terlihat bahwa dari 35 item angket diketahui terdapat 4 item yang tidak valid.

**Tabel 1.2****Uji Validitas Kecemasan Menghadapi Praktek Belajar Kerja**

<b>No Soal</b>	<b>Hasil Perhitungan</b>	<b>Syarat</b>	<b>Keterangan</b>
.1	0.035	< 0.05	Valid
.2	0.028	< 0.05	Valid
.3	0.036	< 0.05	Valid
.4	0.682	< 0.05	Tidak Valid
.5	0.013	< 0.05	Valid
.6	0.012	< 0.05	Valid
.7	0.630	< 0.05	Tidak Valid
.8	0.019	< 0.05	Valid
.9	0.017	< 0.05	Valid
.10	0.037	< 0.05	Valid
.11	0.017	< 0.05	Valid
.12	0.034	< 0.05	Valid
.13	0.036	< 0.05	Valid
.14	0.033	< 0.05	Valid
.15	0.036	< 0.05	Valid
.16	0.045	< 0.05	Valid
.17	0.038	< 0.05	Valid
.18	0.019	< 0.05	Valid
.19	0.058	< 0.05	Tidak Valid
.20	0.047	< 0.05	Valid
.21	0.047	< 0.05	Valid
.22	0.012	< 0.05	Valid
.23	0.034	< 0.05	Valid
.24	0.039	< 0.05	Valid
.25	0.026	< 0.05	Valid



.26	0.023	< 0.05	Valid
.27	0.021	< 0.05	Valid
.28	0.027	< 0.05	Valid
.29	0.011	< 0.05	Valid
.30	0.019	< 0.05	Valid
.31	0.022	< 0.05	Valid
.32	0.031	< 0.05	Valid
.33	0.010	< 0.05	Valid
.34	0.088	< 0.05	Tidak Valid
.35	0.010	< 0.05	Valid

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu instrumen yang cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data, karena instrumen tersebut sudah baik. Sebagaimana menurut Periantalo (2016:128) bahwa, reliabilitas sebagai keakuratan hasil ukur, dimana instrumen yang reliable adalah instrumen yang apabila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*. Data dikatakan reliabel jika angka *cronbach alpha* > 0.7.

**Tabel 1.3**

### **Uji Reliabilitas Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja**

<b>Skala</b>	<b>Alpha Cronbach</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Keterangan</b>
(N=11)	0.828	Alpha Cronbach > 0.7	Reliabel

Untuk hasil pengujian reliabilitas skala kecemasan menghadapi praktek belajar kerja menunjukkan koefisien reliabilitas sebesar 0,828, sehingga skala sebagai alat ukur dapat dikategorikan reliabel karena koefisien reliabilitas variabel kecemasan menghadapi dunia kerja berada di atas 0,7.

## I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Hasil data yang diperoleh dianalisis dengan rumus *t-test*. Sebagaimana menurut Arikunto (2006:306-307) bahwa, untuk menganalisis hasil eksperimen yang menggunakan *pre-test* dan *post-test one group design* maka menggunakan *t-test*, dengan rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan *pre-test* dengan *post-test*

Xd : Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum x^2 d$  : Jumlah Kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel

d.b. : Ditentukan dengan N-1

Rumus tersebut digunakan untuk menghitung keefektifan perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian. Hasil yang diperoleh dapat menunjukkan apakah perlakuan yang diberikan efektif atau tidak.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Lokasi Penelitian

##### 1. Sejarah Singkat

Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta didirikan pada tahun 1951 yang tak lepas dari situasi perang kemerdekaan. Untuk mempertahankan kemerdekaan (1945-1950) banyak para pejuang yang gugur dalam medan perang dan mengalami kecacatan fisik. Pada tahun 1946 Almarhum Dr. Soeharso dibantu Soeroto Rekso Pranoto mulai melakukan percobaan-percobaan pembuatan kaki tiruan yang disebut *prothese*. Pada tahun 1947, mulai dibangun asrama untuk menampung para penderita cacat fisik dalam memperoleh pelayanan *prothese*. Pada tahun 1948 kegiatan tersebut terus berkembang sehingga dibuat bengkel khusus untuk pembuatan *prothese*. Pada tahun 1949 mulai ada gagasan untuk memberikan keterampilan kerja (Vocation Training) bagi para penderita cacat fisik sebagai bekal untuk memperoleh pekerjaan.

Baru pada tanggal 28 Agustus 1951 berdirilah secara resmi “Balai Penderita Cacat” atau Rehabilitasi Centrum (RC) yang pertama di Indonesia. Pada tahun 1954, Departemen Sosial RI berdasarkan SK Mensos memberi nama Balai Pembangunan Penderita Cacat/ Lembaga Rehabilitasi Penderita Cacat (LRPC) dengan tugas menangani pekerjaan

di bidang seleksi dan pengasramaan, pendidikan dan latihan kerja, serta pelayanan rehabilitasi sosial.

Berdasarkan Kepres RI No: 022/TK tahun 1971, tanggal 29 Juni 1971, memberikan penghargaan kepada almarhum Prof. Dr. Soeharso atas jasanya dalam merintis pekerjaan rehabilitasi sehingga nama RC (Rehabilitasi Centrum) menjadi RC (Rehabilitasi Centrum) Prof. Dr. Soeharso. Tahun 1976, berubah nama menjadi “Lembaga Penelitian Rehabilitasi Penderita Cacat Tubuh (LPRPCT) Prof. Dr. Soeharso”. Tahun 1982, berubah nama menjadi “Pusat Rehabilitasi Penderita Cacat Tubuh (PRPCT) Prof. Dr. Soeharso”. Tahun 1994, berubah menjadi “Pusat Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (PRSBD) Prof. Dr. Soeharso. Pada tahun 2003 hingga tahun 2018, berdasarkan Kepmensos RI nomor: 55/HUK/2003 terhitung mulai tanggal 23 Juli 2003 berubah menjadi “Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. Dr. Soeharso”. Mulai bulan Januari 2019 hingga sekarang berubah menjadi “Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso”

## **2. Visi dan Misi**

### **a. Visi,**

”Terwujudnya Kemandirian dan Kesejahteraan Orang Dengan Kecacatan Tubuh”.

### **b. Misi**

1. Meningkatkan Rehabilitasi Sosial Secara profesional dan terpadu.

2. Meningkatkan jangkauan pelayanan.
3. Meningkatkan dukungan dan partisipasi keluarga, masyarakat, instansi terkait maupun stakeholder.
4. Melaksanakan kajian, menyiapkan standar pelayanan rehabilitasi daksa.

## **B. Deskripsi Data**

Penelitian ini dilakukan pada penyandang disabilitas fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta. Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta merupakan Unit Pelaksana Teknis di lingkungan Kementerian Sosial RI, yang berada di bawah dan bertanggungjawab langsung kepada Direktur Jenderal Rehabilitasi Sosial Kementerian Sosial RI. Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik Prof. Dr. Soeharso Surakarta merupakan Balai Besar dengan program pelayanan rehabilitasi lengkap dan merupakan rujukan nasional.

Dalam penelitian ini, peneliti meneliti penerima manfaat Kelas B yang akan melaksanakan Praktek Belajar Kerja sesuai kriteria yang telah ditentukan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *exsperimen* dengan *One-Group Pretest-Postest Design*. Adapun nama penerima manfaat yang menjadi subjek adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.4**  
**Daftar Nama Subjek**

No	Nama	Kecacatan
1.	J A L	Cerebral palsay Athetoid (diskinetik) peningkatan dan penurunan tonus otot dan masalah bicara
2.	R K	Tangan kanan sampai siku dan jari tangan kiri dempet sejak lahir
3.	A G	Kedua kaki layu
4.	S M	Cerebral palsay diplegia spastik (kekakuan otot dikaki)
5.	M W	Cerebral palsay Hemiplegia spastik (kekakuan otot pada salah satu sisi tubuh)
6.	M H H	Praplegia interior (terkena infeksi otak) kedua kaki layu
7.	A S	Paraparese interior (layu kedua kaki)

Data yang di atas merupakan identitas dari sampel yang diambil peneliti sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

### C. Pengujian Prasyarat Analisis

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data dalam variabel terkait dan variabel bebas mempunyai distribusi normal. Jika pada *table test of normality* dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test nilai  $\text{sig} > 0,05$ , maka data berdistribusi normal. Adapun uji normalitas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 1.5**

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRE TEST	7	84.2857	5.93617	77.00	95.00
POST TEST	7	71.1429	5.63999	66.00	81.00

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PRE TEST	POST TEST
N		7	7
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	84.2857	71.1429
	Std. Deviation	5.93617	5.63999
	Absolute	.181	.295
Most Extreme Differences	Positive	.181	.295
	Negative	-.110	-.181
Kolmogorov-Smirnov Z		.479	.779
Asymp. Sig. (2-tailed)		.976	.578

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan pada table di atas, Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data yang di dapat tersebut berdistribusi normal, dengan output pretest menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov signifikan pada  $0,976 > 0,05$  dan hasil output posttest menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov

pada  $0,578 > 0,05$ . Dengan demikian, data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

## 2. Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan t-test atau uji-t.

**Tabel 1.6**  
**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE TEST - POST TEST	13.14286	5.11301	1.93254	8.41411	17.87160	6.801	6	.000

Dari data di atas diketahui nilai  $t_{hitung}$  sebesar 6,801, dengan penerimaan jika nilai sig  $> 0,05$ , maka tidak ada perbedaan yang signifikan, dan apabila penerimaan sig  $< 0,05$ , maka terdapat perbedaan yang signifikan. Dari hasil *pretest* dan *posttest* signifikan p-value ( $0,000 < 0,05$ ). Hal tersebut dinyatakan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan pada skor hasil tindakan untuk menurunkan kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.



#### D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah bimbingan kelompok efektif digunakan terhadap kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik. Dalam kegiatan bimbingan kelompok peneliti menggunakan 4 tahap, sebagaimana menurut Hartinah (2009:132-154) bahwa terdapat tahap pembukaan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap penutup.

**Tabel 1.7**  
**Jadwal Tabel Pemberian Perlakuan**

No	Tanggal Pemberian Perlakuan	Materi	Waktu
1	Pertemuan 1 (Rabu, 13 Februari 2019)	Perkenalan dengan penyandang disabilitas fisik, pengisian pretest, serta pembahasan topik kaitannya dengan masalah pribadi	75 menit
2	Pertemuan 2 (Kamis, 14 Februari 2019)	Pembahasan topik kaitannya dengan masalah sosial	60 menit
3	Pertemuan 3 (Jum'at, 15 Februari 2019)	Pembahasan topik kaitannya dengan masalah belajar	60 menit
4	Pertemuan 4 (Sabtu, 16 Februari 2019)	Pembahasan topik kaitannya dengan masalah pilihan kerja, mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan, serta pengisian posttest	75 menit

#### **Pertemuan I (Layanan bimbingan kelompok dalam aspek pribadi)**

##### a. Tahap Pembukaan

Pada tahapan ini pemimpin kelompok dan seluruh anggota kelompok saling memperkenalkan diri, serta pemimpin kelompok menjelaskan secara singkat tujuan yang ingin dicapai dalam

kelompok. Tujuan dari tahap ini adalah antara pemimpin dan anggota saling mengenal, hal tersebut membantu untuk meningkatkan keakraban serta rasa percaya diri masing-masing anggota. Sebelum masuk pada kegiatan selanjutnya seluruh anggota kelompok diminta untuk mengisi angket *pretest* dengan tujuan untuk mengetahui kecemasan yang dimiliki seluruh anggota kelompok sebelum diberikan tindakan. Kemudian, dilanjutkan dengan permainan yaitu “tebak nama” dimana dengan tujuan untuk mencairkan suasana, agar anggota dalam kelompok merasa lebih santai dan dapat menerima bimbingan yang diberikan oleh pemimpin kelompok.

b. Tahap Peralihan

Pada tahapan ini pemimpin kelompok berperan aktif untuk membawa suasana kelompok dalam keseriusan. Pemimpin kelompok mengamati serta menanyakan kepada anggota kesiapan menuju pada tahapan selanjutnya, dan pemimpin kelompok membuka diri untuk mendorong dibahasnya suasana perasaan. Hal tersebut dengan tujuan agar nantinya pada tahap selanjutnya seluruh anggota kelompok dapat secara maksimal dalam menerima bimbingan yang diberikan.

Hambatan yang ditemui dalam tahapan ini adalah ada beberapa anggota kelompok yang konsentrasinya mulai terpecah, berbicara sendiri dengan teman sampingnya. Jadi, pada tahapan ini pemimpin

kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk lebih fokus dalam kegiatan kelompok.

c. Tahap Kegiatan

Pada tahapan ini pemimpin kelompok mengarahkan setiap anggota untuk mengutarakan masalah-masalah pribadi yang menyebabkan anggota kelompok cemas menghadapi praktek belajar kerja. Dari beberapa ungkapan dari anggota kelompok dapat disimpulkan bahwa penerima manfaat kurang dapat menyesuaikan diri di lingkungan baru. Sebagaimana menurut Schneiders (dalam Ajeng, 2007: 36) bahwa, penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Tuntutan dalam mengubah perilaku agar terjadi hubungan baik di lingkungan baru menjadi tantangan tersendiri yang menyebabkan anggota kelompok kurang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Terdapat beberapa masalah anggota kelompok kaitannya dengan penyesuaian diri, antara lain takut dengan mobilitas di lingkungan baru, serta takut salah akan pekerjaannya. Pemimpin kelompok memberikan pengarahan dan motivasi kaitannya dengan pengenalan, penerimaan, pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis. Sebagaimana pada Q.S. An-Nisaa ayat 71 yang artinya “Wahai orang-orang yang beriman! Bersiap siagalalah kamu, dan majulah (ke

medan pertempuran) secara berkelompok, atau majulah bersama-sama (serentak).” Maka muncul beberapa perasaan dari ekspresi wajah anggota kelompok terlihat lebih rileks. Kemudian, dilanjutkan dengan kegiatan selingan, pemimpin kelompok mulai mengajak bercanda anggota-anggota kelompok, dengan tujuan agar suasana lebih akrab dan santai.

#### d. Tahap Penutup

Pada tahapan ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan harapan selama kegiatan berlangsung dengan tujuan agar kegiatan yang terlaksana selanjutnya lebih maksimal. Dalam kegiatan ini seluruh anggota kurang dapat mengungkapkan kesan dan harapan dengan jelas, dan hampir semua yang diungkapkan dari masing-masing anggota sama yaitu “senang”. Untuk itu peneliti mengarahkan anggota kelompok untuk memberikan evaluasi terhadap temannya satu kelompok, dalam hal positif maupun negatif. Hal tersebut bertujuan agar anggota kelompok agar lebih memperhatikan dirinya, dalam hal kemampuan baik keterampilan maupun sosial. Sebagaimana dalam Q.S. Al-Hasyr (59:18), yang artinya “ Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

## **Pertemuan II (Layanan bimbingan kelompok dalam aspek sosial)**

### a. Tahapan Pembukaan

Dalam tahapan ini pemimpin kelompok memberikan suatu permainan yaitu “mengungkapkan cita-cita dengan gaya” dimana tujuan dari jenis permainan tersebut anggota kelompok dapat mengungkapkan serta mengekspos apa yang dia harapkan dimasa depan serta untuk mencairkan suasana, agar anggota dalam kelompok merasa lebih santai dan dapat menerima bimbingan yang diberikan oleh pemimpin kelompok.

### b. Tahapan Peralihan

Pemimpin kelompok mengamati serta menanyakan kepada anggota kelompok kesiapan menuju pada tahapan selanjutnya, dan pemimpin kelompok membuka diri untuk mendorong dibahasnya suasana perasaan.

### c. Tahap Kegiatan

Pada tahapan ini pemimpin kelompok mengarahkan setiap anggota kelompok untuk mengutarakan masalah-masalah sosial yang menyebabkan cemas menghadapi praktek belajar kerja. Dari beberapa ungkapan dari anggota kelompok dapat disimpulkan bahwa kaitanya dengan masalah sosial, anggota kelompok takut bertemu dengan orang baru, mereka takut akan ejekan orang lain dengan keadaannya saat ini. Sebagaimana menurut Richards (dalam Aprianty, 2015: 16) bahwa, kecemasan sosial adalah ketakutan dan kecemasan

dihakimi dan dievaluasi secara negatif oleh orang lain, mendorong kearah merasa kekurangan, kebingungan, penghinaan, dan tekanan. Setelah di berikan tindakan yang berkaitan dengan motivasi penyesuaian diri serta diskriminasi keadaan lingkungan pada saat ini, anggota kelompok mulai optimis. Dibuktikan bahwa anggota kelompok mulai bertanya-tanya beberapa hal yang berkaitan dengan lingkungan tempat kerja kepada pemimpin kelompok dengan tujuan mempersiapkan diri di lingkungan baru.

d. Tahap Penutup

Tahap ini merupakan akhir dari seluruh kegiatan bimbingan kelompok yang terlaksana dalam satu pertemuan. Pada tahapan ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan harapan selama kegiatan berlangsung dengan tujuan agar kegiatan yang terlaksana selanjutnya lebih maksimal.

**Pertemuan III (Layanan bimbingan kelompok dalam belajar)**

a. Tahap Pembukaan

Pada tahapan ini pemimpin kelompok memberikan permainan yaitu “marina menari di menara dengan gerakan” dimana dengan tujuan untuk melatih konsentrasi seluruh anggota kelompok. Konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek seperti konsentrasi pikiran, perhatian, dan sebagainya (Djamarah, 2008). Diharapkan dari permainan tersebut membantu meningkatkan

konsentrasi anggota kelompok agar kegiatan bimbingan kelompok dari awal sampai akhir berjalan secara maksimal.

b. Tahap Peralihan

Pada tahapan ini pemimpin kelompok mengamati serta menanyakan kepada anggota kelompok kesiapan menuju pada tahapan selanjutnya, dan pemimpin kelompok membuka diri untuk mendorong dibahasnya suasana perasaan, agar nantinya pada tahap selanjutnya seluruh anggota kelompok dapat secara maksimal dalam menerima bimbingan yang diberikan.

c. Tahapan Kegiatan

Pada pertemuan ketiga, tindakan yang diberikan yaitu seluruh anggota kelompok mengungkapkan potensi-potensi yang ada pada dirinya dan pengarahan dari pemimpin kelompok, serta dibantu dengan pemutaran video dari Nick Vujicic. Dalam video tersebut dapat diambil hikmahnya bahwa tidak ada yang tidak bisa dilakukan selagi belum mencoba dan video tersebut Nick Vujicic dengan keterbatasan yaitu tidak memiliki kedua tangan dan kedua kaki dapat melakukan suatu yang sangat memukau dengan semangatnya yang luar biasa. Dari tindakan tersebut muncul beberapa perasaan dari anggota kelompok, yaitu mulai semangat dan mulai optimis. Seligma (2008), optimis sebagai suatu keyakinan bahwa peristiwa buruk hanya bersifat sementara, tidak sepenuhnya mempengaruhi semua aktivitas, dan tidak sepenuhnya disebabkan kecerobohan diri sendiri

tetapi bisa karena situasi, nasib, atau orang lain. Dibuktikan dari anggota kelompok yang ingin tetap melanjutkan bimbingannya walaupun waktunya sudah habis dan anggota kelompok yang bertanya video yang lain yang kaitannya dengan semangat penyandang disabilitas fisik dalam pengembangan potensinya.

d. Tahapan Penutup

Pada tahapan ini anggota kelompok mengungkapkan kesan dan harapan. Kesan yang disampaikan oleh beberapa anggota kelompok adalah ingin tetap lanjut untuk menonton video motivasi lagi, hal tersebut dapat disimpulkan bahwa anggota kelompok sudah mulai *enjoy* dengan bimbingan yang diberikan pemimpin kelompok.

**Pertemuan IV (Layanan bimbingan kelompok dalam pemilihan kerja)**

a. Tahap Pembukaan

Pada tahapan ini pemimpin kelompok memberikan permainan yaitu “sambung lagu” dimana seluruh anggota kelompok terlihat senang dan juga berpikir kata-kata apa yang akan disebutkan pada giliran mereka, dengan tujuan untuk mencairkan suasana, agar anggota dalam kelompok merasa lebih santai dan dapat menerima bimbingan yang diberikan oleh pemimpin kelompok.

b. Tahap Peralihan

Pada tahapan ini pemimpin kelompok mengamati serta menanyakan kepada anggota kesiapan menuju pada tahapan



selanjutnya. Hambatan yang ditemui dalam tahapan ini adalah ada beberapa anggota kelompok yang konsentrasinya mulai terpecah, karena suasana yang panas, ruangan kecil yang tidak seperti pertemuan sebelumnya. Jadi, pada tahapan ini pemimpin kelompok menganjak anggota kelompok untuk lebih fokus dalam kegiatan kelompok.

#### c. Tahap Kegiatan

Pada pertemuan terakhir kaitannya dengan materi pemilihan kerja, anggota kelompok mulai lebih semangat dan optimis, dibuktikan dengan anggota kelompok yang mengungkapkan bahwa praktek belajar kerja akan terlaksana sebentar lagi, dibantu pemimpin kelompok, mereka mulai memikirkan dimana nantinya akan ditempatkan untuk praktek, harapan dari anggota kelompok, mereka akan ditempatkan sesuai dengan keterampilan yang telah diberikan di Balai.

Kemudian, dilanjutkan dengan kegiatan selingan, pemimpin kelompok meminta seluruh anggota kelompok untuk mengisi angket *posttest* dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perubahan tingkat kecemasan meghadapi praktek belajar kerja anggota kelompok sebelum dan sesudah diberikan tindakan.

#### d. Tahap Penutup

Dalam tahapan ini seluruh anggota menyampaikan kesan dan harapan selama proses bimbingan yang telah dilakukan. Dari

beberapa kesan yang disampaikan, seluruh anggota kelompok merasa senang dan berterima kasih kepada pemimpin kelompok karena sudah memberikan banyak informasi. Kegiatan selanjutnya yaitu foto bersama untuk kenang-kenangan, dengan harapan dari anggota kelompok suatu saat dapat bertemu kembali untuk berbagi pengalaman.

Dari hasil tindakan mulai dari pertemuan pertama sampai dengan pertemuan keempat dapat disimpulkan bahwa penerima manfaat sebenarnya mampu untuk menghadapi praktek belajar kerja, hanya saja penerima manfaat kurang dapat mengembangkan, menilai, mengakui, serta menghargai potensi yang dimiliki, yang menyebabkan timbul perasaan cemas menghadapi praktek belajar kerja.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecemasan menghadapi praktek belajar kerja penyandang disabilitas fisik dapat diturunkan melalui pemberian bimbingan kelompok. Kesimpulan tersebut dapat dibuktikan dengan membandingkan data hasil test. Dari data hasil angket kecemasan pada akhir test diperoleh yaitu rata-rata 84,2857 menjadi 71,1429. Hasil uji hipotesis diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah 0,000. Jika  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan kecemasan menghadapi praktek belajar kerja sehingga bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan kecemasan menghadapi praktek belajar kerja pada penyandang disabilitas fisik di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

#### **B. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari bahwa suatu penelitian masih terjadi hambatan. Faktor yang menjadi hambatan dalam penelitian ini adalah pertama, pengumpulan penerima manfaat penyandang disabilitas fisik yang tidak sesuai dengan waktu yang ditetapkan, sehingga menyebabkan kegiatan bimbingan membutuhkan perpanjangan waktu. Kedua, pengelolaan data serta penerjemahan hasil penelitian berupa angka-angka kedalam bentuk

penjabaran secara deskriptif dari angket yang peneliti sebar kepada penyandang disabilitas fisik yang cemas menghadapi praktek belajar kerja.

### **C. Saran-saran**

#### **1. Bagi Pekerja Sosial atau Pengasuh**

Penelitian yang diselenggarakan di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta terbukti efektif. Subjek pun masih memiliki potensi dan kesempatan untuk menyesuaikan diri. Peneliti menganjurkan kepada pekerja sosial atau pegasuh untuk melanjutkan layanan bimbingan kelompok yang dirancang secara lebih kreatif.

#### **2. Bagi Penyandang Disabilitas Fisik**

Penyandang disabilitas fisik dapat lebih aktif dalam mengikuti bimbingan kelompok, maupun kegiatan bimbingan yang diberikan di Balai Balai Besar Rehabilitasi Sosial Penyandang Disabilitas Fisik (BBRSPDF) Prof. Dr. Soeharso Surakarta.

#### **3. Bagi Peneliti Lain**

Peneliti ini dapat digunakan peneliti lain untuk menurunkan kecemasan menghadapi praktek belajar kerja dengan menggunakan bimbingan kelompok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng H, Yasinta. (2007). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Di Sekolah Pada Siswa Kelas X SMU 2 Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Aprianty, R.A. (2015). *Gambaran Kecemasan Sosial Berdasarkan Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) pada Remaja Awal di Jatinangor*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daradjat, Z. (1996). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Djamarah, Syaiful Bahri. (2008). *Rahasia Sukses Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Firdah, Mushbirotul. (2016). *Self Disclosure Pada Penyandang Tunadaksa*. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Metodologi Research Jilid 3*. Yogyakarta: Andi.
- Hartinah, Sitti. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hilmi, M. Sulthon Dzul. (2017). *Dukungan Sosial Penerimaan Diri dan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Mahasiswa Disabilitas (Tuna Netra) Di Kota Malang*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Jaedun, A. (2011). *Metodologi Penelitian Eksperimen*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruuz Media. Hlm. 145-147.
- Munadhiroh, Borozatul. (2016). *Upaya Mengatasi Kecemasan Siswa Kelas IX Dalam Menghadapi Ujian Nasional Melalui Bimbingan Kelompok di SMP Islam Ngadirejo Temanggung*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Ningsih, Okta Widia. (2017). *Bimbingan Kelompok Disabilitas Tunadaksa Dalam Persiapan Kerja di Lembaga Pendidikan dan Keterampilan (LPK) Gammatika Boyolali*. Surakarta: Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Nurhidayati, Eni. (2017). *Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan Interaksi Sosial Penyandang Tunadaksa di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta*. Surakarta: Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Nurihsan, Achmad, Juntika. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Refika Aditama.

- Periantalo, Jelpa. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pramuningtyas, Indah Palupi. (2017). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding Atlet Sepaktakraw*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional Yang Berhasil*. Yogyakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Prayitno & Amti (2013). *Dasar-dasar Bimbingan & Konseling*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Prayitno & Amti, Erman. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rieka Cipta.
- Rahayu, Indarwati YM. (2014). *Majalah Ilmiah Pawiyatan. Strategi Intervensi Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa*, Vol. XXI, No. 1 . Hal. 111.
- Safaria, Triantoro dan Eka Saputra, Nofrans. 2009. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Saligman, M. (2008). *The Optimistic Child*. Bandung: PT. Mizan.
- Santrock, J.W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sayyidah, Ani Nur. (2015). *Jurnal Inklusi. Dinamika Penyesuaian Diri Penyandang Disabilitas di Tempat Magang Kerja (Studi Deskriptif di Balai Rehabilitasi Terpadu Penyandang Disabilitas (BRTPD) Yogyakarta*, Vol. 2, No. 1 Januari-Juni.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutikno, Eli. (2016). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta*. Surakarta: IAIN Surakarta.
- Sutoyo, Anwar. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islami Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Somantri, S. (2006). *Psikologi Anak Luar Biasa*. Bandung: Refika Aditama.
- Utami, Amalia Anggit. (2016). *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Kelas IX A SMP Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2015/2016*. Surakarta: Universitas Slamet Riyadi Surakarta.
- Wibowo. (2005). *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.

Yusuf, A Muri. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

## Lampiran 1

### TAHAP-TAHAP KEGIATAN BIMBINGAN KELOMPOK

TAHAPAN	PENGERTIAN	PERTEMUAN I	PERTEMUAN II	PERTEMUAN III	PERTEMUAN IV
Pembentukan	Tahap pengenalan, pelibatan serta pemasukan diri.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menyampaikan salam</li> <li>➤ Menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan</li> <li>➤ Melakukan perkenalan</li> <li>➤ Menjelaskan tujuan kelompok</li> <li>➤ Menjelaskan pelaksanaan kegiatan kelompok</li> <li>➤ Menjelaskan asas-asas yang harus dipahami dalam kegiatan kelompok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menyampaikan salam</li> <li>➤ Menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan</li> <li>➤ Melakukan perkenalan</li> <li>➤ Menjelaskan tujuan kelompok</li> <li>➤ Menjelaskan pelaksanaan kegiatan kelompok</li> <li>➤ Menjelaskan asas-asas yang harus dipahami dalam kegiatan kelompok</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menyampaikan salam</li> <li>➤ Menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan</li> <li>➤ Melakukan perkenalan</li> <li>➤ Menjelaskan tujuan kelompok</li> <li>➤ Menjelaskan pelaksanaan kegiatan kelompok</li> <li>➤ Menjelaskan asas-asas yang harus dipahami dalam kegiatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menyampaikan salam</li> <li>➤ Menerima anggota kelompok dengan keramahan dan keterbukaan</li> <li>➤ Melakukan perkenalan</li> <li>➤ Menjelaskan tujuan kelompok</li> <li>➤ Menjelaskan pelaksanaan kegiatan kelompok</li> <li>➤ Menjelaskan asas-asas yang harus dipahami dalam kegiatan</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pengisian <i>Pretest</i></li> <li>➤ Melakukan permainan untuk pengakraban (Permainan “tebak nama” dengan tujuan menghangatkan suasana dan menambah keakraban)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan permainan untuk pengakraban (Permainan “menggungkapkan cita-cita dengan gaya” dengan tujuan menghangatkan suasana dan meningkatkan konsentrasi)</li> </ul>	<p>kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan permainan untuk pengakraban (Permainan “marina menari di menara dengan gerakan” dengan tujuan menghangatkan suasana dan meningkatkan konsentrasi)</li> </ul>	<p>kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melakukan permainan untuk pengakraban (Permainan “sambung lagu” dengan tujuan menghangatkan suasana dan meningkatkan konsentrasi)</li> </ul>
Peralihan	Pembangunan jembatan antara tahap pertama dan tahap ketiga	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya</li> <li>➤ Mengamati apakah anggota siap</li> <li>➤ Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota</li> <li>➤ Membahas suasana yang terjadi (pemimpin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya</li> <li>➤ Mengamati apakah anggota siap</li> <li>➤ Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota</li> <li>➤ Membahas suasana yang terjadi (pemimpin membuka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya</li> <li>➤ Mengamati apakah anggota siap</li> <li>➤ Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota</li> <li>➤ Membahas suasana yang terjadi (pemimpin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh pada tahap selanjutnya</li> <li>➤ Mengamati apakah anggota siap</li> <li>➤ Meningkatkan kemampuan keikutsertaan anggota</li> <li>➤ Membahas suasana yang terjadi (pemimpin</li> </ul>

		membuka diri, untuk mendorong (dibahasnya suasana perasaan)	diri, untuk mendorong (dibahasnya suasana perasaan)	membuka diri, untuk mendorong (dibahasnya suasana perasaan)	membuka diri, untuk mendorong (dibahasnya suasana perasaan)
Kegiatan	Tahap inti dalam bimbingan kelompok	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Masing-masing anggota secara bebas mengutarakan masalah pembahasan (terlebih dahulu pemimpin mengarahkan topik kaitanya dengan masalah pribadi yang menjadikan cemas dalam menghadapi praktek belajar kerja)</li> <li>➤ Menetapkan masalah atau topik yang akan di bahas</li> <li>➤ Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Masing-masing anggota secara bebas mengutarakan masalah pembahasan (terlebih dahulu pemimpin mengarahkan topik kaitanya dengan masalah sosial yang menjadikan cemas dalam menghadapi praktek belajar kerja)</li> <li>➤ Menetapkan masalah atau topik yang akan di bahas</li> <li>➤ Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan tuntas</li> <li>➤ Kegiatan selingan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Masing-masing anggota secara bebas mengutarakan masalah pembahasan (terlebih dahulu pemimpin mengarahkan topik kaitanya dengan masalah belajar yang menjadikan cemas dalam menghadapi praktek belajar kerja)</li> <li>➤ Menetapkan masalah atau topik yang akan di bahas</li> <li>➤ Anggota membahas masing-masing topik secara mendalam dan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Masing-masing anggota secara bebas mengutarakan masalah pembahasan (terlebih dahulu pemimpin mengarahkan topik kaitanya dengan masalah pilihan kerja yang menjadikan cemas dalam menghadapi praktek belajar kerja)</li> <li>➤ Menetapkan masalah atau topik yang akan di bahas</li> <li>➤ Anggota membahas masing-masing</li> </ul>

		<p>tuntas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan selingan</li> </ul>		<p>tuntas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan selingan</li> </ul>	<p>topik secara mendalam dan tuntas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kegiatan selingan</li> </ul>
Pengakhiran	Penilaian dan tindak lanjut	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</li> <li>➤ Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan</li> <li>➤ Membahas kegiatan lanjutan</li> <li>➤ Mengemukakan pesan dan harapan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</li> <li>➤ Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan</li> <li>➤ Membahas kegiatan lanjutan</li> <li>➤ Mengemukakan pesan dan harapan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</li> <li>➤ Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan</li> <li>➤ Membahas kegiatan lanjutan</li> <li>➤ Mengemukakan pesan dan harapan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pemimpin kelompok mengemukakan bahwa kegiatan akan segera diakhiri</li> <li>➤ Pemimpin dan anggota kelompok mengemukakan kesan dan hasil-hasil kegiatan</li> <li>➤ Membahas kegiatan lanjutan</li> <li>➤ Mengemukakan pesan dan harapan</li> <li>➤ Pengisian <i>Posttest</i></li> </ul>

## Lampiran 2

### ANGKET KECEMASAN MENGHADAPI PRAKTEK BELAJAR KERJA

#### IDENTITAS DIRI

Silahkan anda mengisi identitas diri anda terlebih dahulu:

Nama :

No Register :

#### PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Pada skala ini terdapat 35 pernyataan. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia di kanan dari setiap pernyataan berdasarkan pada kondisi anda yang sebenarnya. Berilah tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban. Berikut pilihan jawaban yang tersedia:

SS : Sangat sesuai

S : Sesuai

K : Kadang-kadang

TP : Tidak Pernah

Contoh pengisian skala :

No	Pernyataan	SS	S	K	TP
.1	Saya merasa takut jika tidak mendapatkan pekerjaan			√	

Apabila anda ingin mengganti jawaban yang telah anda berikan sebelumnya, maka berikan tanda (=) pada tanda (√) pada alternatif jawaban yang menurut anda sesuai

Contoh Koreksi Jawaban

No	Pernyataan	SS	S	K	TP
1	Saya merasa takut jika tidak mendapatkan pekerjaan			√	√

No	Pernyataan	SS	S	K	TP
1.	Saya merasa takut menghadapi masa depan				
2.	Jantung saya berdetak kencang pada saat mengetahui banyak karyawan lain				
3.	Akhir-akhir ini waktu tidur saya terganggu karena memikirkan masalah kerja				
4.	Jantung saya berdetak normal ketika melihat berita semakin banyak pengangguran di Indonesia				
5.	Saya tidak merasa takut menghadapi masa depan saya				
6.	Tidur saya biasa saja walaupun memikirkan masalah kerja				
7.	Saya tidak merasa pusing memikirkan pekerjaan apa yang akan saya hadapi nanti				
8.	Kepala saya pusing memikirkan masa depan				
9.	Saya merasa gelisah jika nanti tidak mendapatkan pekerjaan sesuai yang diinginkan				
10.	Saya sering merasa sulit berkonsentrasi mengerjakan sesuatu bila teringat masalah kerja				
11.	Saya merasa tidak nafsu makan ketika memikirkan masalah lapangan pekerjaan				
12.	Makan saya teratur meskipun memikirkan masalah kerja				
13.	Saya merasa mudah untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang saya kerjakan walaupun teringat mengenai kerja				

14.	Saya merasa takut jika nanti setelah lulus tidak mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keterampilan yang membuat orang tua kecewa				
15.	Saya tidak khawatir jika nanti tidak lolos seleksi kerja				
16.	Emosi saya tetap terkendali ketika memikirkan masalah kerja				
17.	Mengetahui betapa ketatnya persaingan dalam kerja membuat badan saya keringat dingin				
18.	Jika melihat persaingan dalam mencari pekerjaan, saya merasa tidak percaya diri dalam besaing				
19.	Saya melihat persyaratan yang tinggi yang saya lihat di lowongan kerja pekerjaan membuat saya sesak nafas				
20.	Ketika membahas tentang dunia kerja yang semakin sulit, saya tidak merasakan badan berkringat dingin				
21.	Saya merasa percaya diri memasuki dunia kerja				
22.	Saya melihat persyaratan yang tinggi yang saya lihat di lowongan pekerjaan tidak membuat saya sesak nafas				
23.	Saya merasa tenang meskipun nanti tidak mendapatkan pekerjaan seperti yang diinginkan				
24.	Melihat banyaknya pengangguran, saya merasa khawatir jika nanti menjadi bagian dari pengangguran tersebut				
25.	Bila memikirkan masalah kerja emosi saaya menjadi meledak ledak				
26.	Saya tidak nafsu makan jika mengetahui sampai saat ini belum mendapatkan pekerjaan				

27.	Jumlah pengangguran yang terus bertambah membuat saya merasa khawatir				
28.	Saya menganggap persaingan di dunia kerja sebagai hal yang wajar dan tidak perlu di takutkan				
29.	Saya tidak merasakan sakit kepala jika membaca lowongan pekerjaan				
30.	Saya mampu berkonsentrasi penuh mengerjakan tugas-tugas				
31.	Saya merasa tetap tenang ketika mengetahui jumlah pengangguran yang terus bertambah				
32.	Saya tidak merasa pusing memikirkan pekerjaan apa yang akan saya dapati nanti				
33.	Memikirkan banyaknya pengangguran membuat tidur saya tidak nyenyak				
34.	Saya mengalami tangan dan kaki menjadi dingin dengan tiba-tiba bila membaca masalah situasi dunia kerja saat ini				
35.	Akhir-akhir ini pikiran saya mudah terpecah karena tiba-tiba memikirkan mengenai kerja				

### Lampiran 3

#### Daftar Nama Subjek

No	Nama	Kecacatan
8.	J A L	Cerebral palsay Athetoid (diskinetik) peningkatan dan penurunan tonus otot dan masalah bicara
9.	R K	Tangan kanan sampai siku dan jari tangan kiri dempet sejak lahir
10.	A G	Kedua kaki layu
11.	S M	Cerebral palsay diplegia spastik (kekakuan otot dikaki)
12.	M W	Cerebral palsay Hemiplegia spastik (kekakuan otot pada salah satu sisi tubuh)
13.	M H H	Praplegia interior (terkena infeksi otak) kedua kaki layu
14.	A S	Paraparese interior (layu kedua kaki)



**Lampiran 4****OUTPUT UJI VALIDITAS**

<b>No Soal</b>	<b>Hasil Perhitungan</b>	<b>Syarat</b>	<b>Keterangan</b>
.36	0.035	< 0.05	Valid
.37	0.028	< 0.05	Valid
.38	0.036	< 0.05	Valid
.39	0.682	< 0.05	Tidak Valid
.40	0.013	< 0.05	Valid
.41	0.012	< 0.05	Valid
.42	0.630	< 0.05	Tidak Valid
.43	0.019	< 0.05	Valid
.44	0.017	< 0.05	Valid
.45	0.037	< 0.05	Valid
.46	0.017	< 0.05	Valid
.47	0.034	< 0.05	Valid
.48	0.036	< 0.05	Valid
.49	0.033	< 0.05	Valid
.50	0.036	< 0.05	Valid
.51	0.045	< 0.05	Valid

.52	0.038	< 0.05	Valid
.53	0.019	< 0.05	Valid
.54	0.058	< 0.05	Tidak Valid
.55	0.047	< 0.05	Valid
.56	0.047	< 0.05	Valid
.57	0.012	< 0.05	Valid
.58	0.034	< 0.05	Valid
.59	0.039	< 0.05	Valid
.60	0.026	< 0.05	Valid
.61	0.023	< 0.05	Valid
.62	0.021	< 0.05	Valid
.63	0.027	< 0.05	Valid
.64	0.011	< 0.05	Valid
.65	0.019	< 0.05	Valid
.66	0.022	< 0.05	Valid
.67	0.031	< 0.05	Valid
.68	0.010	< 0.05	Valid
.69	0.088	< 0.05	Tidak Valid
.70	0.010	< 0.05	Valid

**OUTPUT UJI RELIABILITAS**

<b>Skala</b>	<b>Alpha Cronbach</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Keterangan</b>
(N=11)	0.828	Alpha Cronbach > 0.7	Reliabel

**OUTPUT UJI NORMALITAS**

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
PRE TEST	7	84.2857	5.93617	77.00	95.00
POST TEST	7	71.1429	5.63999	66.00	81.00

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		PRE TEST	POST TEST
N		7	7
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	84.2857	71.1429
	Std. Deviation	5.93617	5.63999
	Absolute	.181	.295
Most Extreme Differences	Positive	.181	.295
	Negative	-.110	-.181
Kolmogorov-Smirnov Z		.479	.779
Asymp. Sig. (2-tailed)		.976	.578

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## OUTPUT UJI HIPOTESIS

### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 PRE TEST	84.2857	7	5.93617	2.24366
POST TEST	71.1429	7	5.63999	2.13172

### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE TEST - POST TEST	13.14286	5.11301	1.93254	8.41411	17.87160	6.801	6	.000

Lampiran 6

OUTPUT DATA JAWABAN KUESIONER PRETEST

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	1	1	2	2	2	1	4	3	4	2	1	1	3	1	1	3	4	1	1	2	1	1	2	3	4	4	1	1	1	4	1	4	4	4	2	
2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	2	4	3	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2
3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	1	2	2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	4
4	2	4	2	1	3	1	3	3	4	3	2	1	2	3	3	2	4	2	4	2	4	2	3	3	3	2	3	4	4	2	1	3	4	2	4	
5	2	2	3	3	1	3	1	2	4	4	4	1	1	4	1	2	2	2	2	3	1	3	1	2	4	3	2	3	3	4	2	1	3	4	3	
6	1	2	3	4	2	1	4	1	2	2	1	4	2	1	4	3	1	3	1	4	3	4	4	3	2	1	2	4	1	2	2	3	1	1	3	
7	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	1	4	2	4	3	2	2	1	3	2	3	2	3	3	2	2	3	

Lampiran 7

OUTPUT DATA JAWABAN KUESIONER POSTTEST

N	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	4	1	1	1	2	1	1	2	4	3	1	1	2	1	2	4	2	2	1	4	1	2	2	4	3	11	
2	1	2	2	4	1	2	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	4	3	2	2	2	3	
3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	1	3	2	3	2	1	1	4	
4	3	2	4	2	4	2	3	3	2	4	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	1	4	3	2	2	1	2	3	3	1	3	3	12	
5	2	2	2	1	1	1	1	2	2	4	2	1	1	4	1	1	2	2	2	3	1	3	1	2	2	2	2	2	3	4	4	3	1	2	2	1
6	1	1	2	4	1	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	4	2	4	2	2	1	1	1	2	3	2	3	2	1	1	4	
7	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	

**DOKUMENTASI**



**Foto 1. Pertemuan I**



**Foto 2. Pertemuan II**



**Foto 3. Pertemuan III**





**Foto 4. Pertemuan IV**