

## **Penerapan Terapi Kelompok dengan Teknik Psikoedukasi untuk Mengatasi Kecemasan pada Siswa di Sekolah Master Depok**

**Fajar Muhammad Zaki<sup>1</sup>, Rilla Sovitriana<sup>2</sup>, Roza Elmanika Putri<sup>3</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI

[Sadeki.zakii@gmail.com](mailto:Sadeki.zakii@gmail.com)<sup>1</sup>, [rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id](mailto:rilla.sovitriana@upi-yai.ac.id)<sup>2</sup>,

[Rozaelmanikaberkah@gmail.com](mailto:Rozaelmanikaberkah@gmail.com)<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Sekolah Master Depok merupakan lembaga pendidikan gratis untuk anak Yatim Piatu, Dhuafa, dan fakir miskin. Program yang diberikan sangat membantu, hanya saja para siswa cenderung banyak mengalami kecemasan. Kecemasan yang dirasakan siswa dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, seperti prestasi akademik, kesejahteraan emosional, dan interaksi sosial. Setelah dilakukan pemeriksaan psikologi dengan wawancara klinis, observasi, tes psikologi, dan pemberian *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) diketahui bahwa siswa mengalami kecemasan dengan menunjukkan perilaku mudah merasa lelah, khawatir, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, dan malas. Penelitian dilakukan dengan metode quasi experimental untuk mengukur pengaruh terapi kelompok dengan teknik psikoedukasi dalam mengatasi kecemasan pada siswa peserta program paket C. Lima peserta dipilih menggunakan purposive sampling. Hasil menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi sebanyak 33%. Siswa menunjukkan peningkatan semangat, ketenangan, kemampuan berkonsentrasi, dan tidur. Peneliti merekomendasikan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan dan mengeksplorasi intervensi lain.

**Kata Kunci :** Kecemasan, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), terapi kelompok, teknik psikoedukasi

### **ABSTRACT**

*Depok Master School is a free educational institution for orphans, poor people and the poor. The program provided is very helpful, but the students tend to experience a lot of anxiety. The anxiety felt by students can affect various aspects of their lives, such as academic achievement, emotional well-being, and social interactions. After conducting a psychological examination using clinical interviews, observations, psychological tests, and administering the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), it was discovered that students experienced anxiety by showing behavior that makes you feel tired easily, worried, difficult to concentrate, difficult to sleep, and lazy. The research was conducted using a quasi-experimental method to measure the effect of group therapy with psychoeducation techniques in overcoming anxiety in students participating in the package C program. Five participants were selected using purposive sampling. The results showed a reduction in anxiety levels after the intervention by 33%. Students show improved morale, calm, ability to concentrate, and sleep. Researchers recommend further research to understand the factors that influence anxiety and explore other interventions.*

**Keywords :** Anxiety, *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), group therapy, psychoeducation techniques

## 1. PENDAHULUAN

Sekolah Master Depok adalah lembaga pendidikan gratis yang berfokus pada anak-anak Yatim Piatu, kaum Dhuafa, dan fakir miskin di sekitar terminal Depok. Dikelola oleh Yayasan Bina Insan Mandiri (YABIM), sekolah ini menyelenggarakan program Kejar Paket A, B, dan C. Paketnya setara dengan tingkat pendidikan formal.

Sekolah Master Indonesia, yang merupakan bagian dari Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat, menyelenggarakan berbagai kegiatan seperti pengajian rutin, kerja bakti, dan bakti sosial untuk membentuk karakter keagamaan dan sosial pada peserta didiknya. Program ini terbuka untuk semua usia dan memberikan peluang yang sama dalam hal pendidikan. Ada tiga kelompok belajar paket yang ditawarkan, yaitu A untuk SD, B untuk SMP, dan C untuk SMA.

Pemerintah berusaha keras untuk menciptakan akses pendidikan yang merata dengan program-program yang dapat dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat, termasuk melalui Sekolah Master Indonesia di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat. Dengan total 22 program yang ditawarkan pada tahun 2022/2023, Sekolah Master telah beroperasi sejak tahun 2000 dengan tujuan memberikan pendidikan gratis kepada masyarakat margin seperti pengamen, pedagang asongan, anak jalanan, yatim, dan ekonomi terpinggirkan. Banyak siswa Sekolah Master berasal dari kalangan marginal yang ingin melanjutkan pendidikan sambil bekerja dan mengikuti program belajar Kejar Paket.

Berdasarkan wawancara dan observasi awal yang dilakukan dengan salah satu pengajar paket C di Sekolah Master diketahui bahwa beberapa siswa sering bercerita kepada pengajar tentang kehidupan pribadi, diketahui beberapa siswa memiliki kecemasan terhadap beberapa hal seperti tentang masa depan, yang menurut beberapa siswa cenderung pesimis dalam memandang masa depannya, entah

karena kondisi ekonomi dan pendidikan ataupun tentang keluarga mereka yang kurang mendukung. Kecemasan pada siswa ini bisa memiliki dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk performa akademik, kesejahteraan emosional, dan interaksi sosial.

Menurut pengajar paket C, siswa-siswa yang memiliki kecemasan ini biasanya sering tidak masuk kelas, sulit berkonsentrasi saat sedang belajar, tidur di kelas, dan cenderung lambat dalam memahami pelajaran. Kecemasan yang dirasakan siswa dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, seperti prestasi akademik, kesejahteraan emosional, dan interaksi sosial.

Menurut Santrock dijelaskan bahwa masalah kecemasan cenderung dialami oleh perempuan dibanding laki-laki (Santrock, 2013). Kecemasan yang tidak ditangani akan mengakibatkan remaja mengalami ketakutan terus menerus, tidak bisa berkonsentrasi dan bahkan dapat timbul serangan panic sehingga remaja tersebut tidak dapat melakukan aktifitas sehari-hari bahkan akibat lanjut adalah terjadinya gangguan jiwa berat.

Dalam menghadapi masalah ini, para ahli pendidikan di Sekolah Master telah mengidentifikasi pentingnya memberikan intervensi psikologis, seperti konseling dan terapi kelompok, untuk membantu siswa mengatasi kecemasan dan memperbaiki kualitas belajar mereka. Mayoritas terapis yang menjalankan terapi kelompok menekankan pada hubungan interpersonal dan asumsi bahwa perilaku maladaptif individu termasuk dalam salah satu kesulitannya untuk berhubungan dengan orang lain di dalam terapi kelompok.

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan tersebut, maka dilakukan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi Kelompok dengan Teknik Psikoedukasi untuk Mengatasi Kecemasan pada Siswa di Sekolah Master Depok”.

## 2. LANDASAN TEORI

### A. Gambaran Klinis Kecemasan

Freud (dalam Nevid et al., 2014) mengatakan bahwa kecemasan ialah fungsi ego untuk memperingatkan individu kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat dipersiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Kecemasan akan timbul manakala individu tidak siap menghadapi ancaman. Freud juga menjelaskan tiga jenis kecemasan: *realistic anxiety*, *neurotic anxiety*, dan *moral anxiety*. Horney dan Cattell (dalam Feist & Feist, 2010) juga menyampaikan pandangan mereka tentang kecemasan. Kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman yang bisa direpres atau dikeluarkan dari kesadaran (Habsara et al., 2021). Kecemasan bisa menjadi kondisi kepribadian atau reaksi terhadap situasi ancaman. Kecemasan juga bisa muncul akibat adanya ketidaksesuaian dengan sistem konstruksi diri.

May dan Rogers (dalam Feist & Feist, 2010) juga memberikan definisi kecemasan sebagai ancaman terhadap eksistensi dan nilai-nilai penting. Kecemasan bersifat subyektif dan muncul ketika individu menyadari adanya bahaya. Program paket C di Sekolah Master Indonesia menghadapi masalah kecemasan di antara peserta, yang mengalami kesulitan berkonsentrasi dan kekhawatiran tentang kelangsungan pendidikan.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosional yang bersifat subyektif, perasaan yang tidak menyenangkan yang diakibatkan oleh adanya suatu bahaya. Setiap orang menginginkan segala sesuatu dalam kehidupannya dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan harapannya dan terhindar dari segala bahaya. Jika harapan tidak sesuai dengan kenyataan maka kecemasan mungkin bisa terjadi, salah satu keadaan yang tidak diharapkan adalah terganggunya kesehatan.

Kecemasan yang telah dijelaskan dialami oleh siswa peserta program paket C di Sekolah Master Indonesia. Menurut pengakuan salah satu pengajar, awalnya siswa peserta program paket C cukup rajin menghadiri kelas, namun lama kelamaan pesertanya sudah mulai jarang masuk. Beberapa peserta juga terlihat sulit berkonsentrasi bahkan ada yang tidur ketika pelajaran. Selain itu, beberapa peserta juga memiliki kekhawatiran bahwa mereka tidak

bisa melanjutkan pendidikannya meskipun mereka ingin karena tidak adanya dukungan dari keluarga yang bersangkutan. Para peserta juga mengatakan mereka mengalami kesulitan dalam menghadapi kekhawatiran tersebut.

### B. Etiologi Kecemasan

Kecemasan merupakan hasil yang berlebihan terhadap tekanan emosi yang berkembang selama jangka waktu panjang dan sebagian besar tergantung pada seluruh pengalaman seseorang. Peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan tetapi hanya setelah terbentuk pola dasar yang menunjukkan reaksi rasa cemas pada pengalaman hidup seseorang.

Kecemasan timbul akibat tekanan emosi yang berkembang dari pengalaman hidup seseorang. Stressor dapat memicu kecemasan yang erat kaitannya dengan pola hidup. Faktor lingkungan, emosi, sebab fisik, dan faktor keturunan mempengaruhi perkembangan reaksi kecemasan seseorang menurut penelitian (dalam Nevid et al., 2014).

### C. Terapi Kelompok dengan Teknik Psikoedukasi

Nietzel, Bernstein, dan Millich (1998) menilai terapi kelompok secara mendalam. Terapi kelompok memiliki variasi dalam psikologi klinis, termasuk psikoanalisis, client-centered, gestalt, dan behavior. Terapi kelompok membantu individu dengan berbagi informasi, membangkitkan harapan, memperkuat kesatuan, mendorong altruisme, memfasilitasi pembelajaran interpersonal, merekapitulasi keluarga inti dan membangun kelompok yang kohesif.

Goldman dan Griffith (Walsh, 2010) mendefinisikan psikoedukasi sebagai pendidikan untuk individu yang mengalami gangguan dengan tujuan rehabilitasi. Psikoedukasi bertujuan meningkatkan pemahaman individu terhadap penyakit, partisipasi dalam terapi, dan strategi coping. Lukens dan McFarlane (2004) menggambarkan psikoedukasi sebagai treatment profesional yang mengintegrasikan intervensi psikoterapeutik dan edukasi untuk individu, keluarga, dan kelompok.

Langkah-langkah terapi kelompok dengan teknik psikoedukasi meliputi observasi dan pengumpulan data, menentukan target perilaku, mengidentifikasi prioritas, menjalankan psikoedukasi, dan mengevaluasi hasil intervensi. Pasien diapresiasi atas usahanya dalam program.

### 3. METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental (pretest and posttest design with control group)*. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh penerapan terapi penerapan terapi kelompok dengan teknik psikoedukasi untuk mengatasi kecemasan pada siswa peserta program paket C di sekolah master Depok.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode purposive sampling yaitu metode dengan menggunakan kriteria yang telah dipilih oleh peneliti dalam memilih sampel (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria khusus dalam pemilihan sampel ini antara lain: siswa program paket C di sekolah master Depok yang mudah merasa lelah, khawatir, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, dan malas. Beberapa siswa peserta program paket C di sekolah master Depok memenuhi kriteria dan dijadikan sampel. Penelitian ini dilakukan terhadap lima orang peserta program paket C di sekolah master Depok.

Dalam penerapan terapi kelompok dengan teknik psikoedukasi, data masing-masing subjek diperoleh dari rangkaian pemeriksaan psikologis meliputi proses wawancara klinis, observasi umum dan khusus, pelaksanaan tes psikologi seperti Tes *Standard Progressive Matrics* (SPM), Tes 16 PF, Tes *Sack Sentence Completion Test* (SSCT), Tes *Draw A Person* (DAP), BAUM, dan *House Tree Person* (HTP), serta *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebagai alat ukur kecemasan serta pemberian skala pre dan post untuk mengukur tingkat kecemasan dan intervensi sebagai bagian akhir dari rangkaian proses kegiatan pemeriksaan psikologis dan intervensi terhadap siswa peserta program paket C di sekolah master Depok.

Pada penelitian ini analisis yang digunakan analisa paterrn matching. Analisa ini dibuat untuk mencocokkan antara acuan teori

dengan temuan studi kasus di lapangan untuk menggambarkan tingkat kecemasan siswa peserta program paket C di sekolah master Depok. Sementara perbandingan hasil pre-test dan post-test masing-masing subjek yang diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS).

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari hasil pre-test dan post test dengan skala kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dilakukan pada lima orang klien sebelum dilakukan intervensi dan sudah dilakukan intervensi. Berikut hasil pemeriksaan tes psikologi skala kecemasan :

**Tabel 1. Resume Hasil Pre-test Skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)**

Klien	Score Test	Kategori Hasil Pre-Test
1	22	Sedang
2	37	Berat
3	21	Sedang
4	25	Sedang
5	30	Berat
<b>Σ</b>	<b>135:5=27</b>	<b>Sedang</b>

**Tabel 2. Resume Hasil Post-Test Skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)**

Klien	Post-Test	Kategori Hasil Post-Test
1	14	Ringan
2	27	Sedang
3	13	Ringan
4	16	Sedang
5	21	Sedang
<b>Σ</b>	<b>91:5=18,2</b>	<b>Sedang</b>

**Tabel 3. Perbandingan Skor Pre-Test dan Post-Test Skala Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)**

Klien	Pre-Test	Post-Test	Persentase Penurunan
1	22	14	36%
2	37	27	27%
3	21	13	38%
4	25	16	36%
5	30	21	30%
<b>Σ</b>	<b>27</b>	<b>18</b>	<b>33%</b>

Guna melihat perkembangan hasil intervensi pada sasaran perilaku yang diharapkan, maka disusun evaluasi hasil intervensi dalam bentuk table, yang mana berikut gambaran perkembangan hasil intervensi pada lima klien :

**Tabel 4. Evaluasi Hasil Intervensi**

SP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	PH
<b>MD</b>											<b>B</b>
1			√								
2							√				
3						√					
4								√			
5							√				
<b>K</b>											<b>T</b>
1						√					
2										√	
3										√	
4											
5					√					√	
<b>SK</b>											<b>MK</b>
1										√	
2										√	
3										√	
4										√	
5										√	
<b>ST</b>											<b>DT</b>
1								√			
2										√	
3								√			
4							√				
5								√			
<b>M</b>											<b>R</b>
1										√	
2										√	
3										√	
4										√	
5										√	

Keterangan :

- SP : Sasaran Penelitian
- PH : Perilaku Diharapkan
- MD : Mudah Lelah
- K : Khawatir
- SK : Sulit Konsentrasi
- ST : Sulit Tidur
- M : Malas
- B : Bersemangat
- T : Tenang
- M : Mudah Berkonsentrasi

- DT : Dapat Tidur
- R : Rajin

Berdasarkan hasil analisa pre dan post test dengan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan berdasarkan perkembangan dari hasil intervensi didapatkan diperoleh hasil bahwa kelima anggota kelompok mengalami penurunan tingkat kecemasan sebesar 33%. Berikut pengembangan gambaran pada klien, sebagai berikut :

Klien 1 - R

Klien mulai bersemangat pada pertemuan kelima, pada pertemuan keenam klien lebih tenang, pada pertemuan kesembilan klien mudah berkonsentrasi dan lebih rajin pada pertemuan kesembilan, dan pada pertemuan kedelapan klien dapat tidur. Didapatkan dari kecemasan sedang menjadi ringan dengan penurunan sebesar 36%

Klien 2 - D

Klien mulai bersemangat pada pertemuan ketujuh, pada pertemuan kesembilan klien lebih rajin, dapat tidur, mudah berkonsentrasi, dan lebih tenang. Didapatkan dari kecemasan berat menjadi sedang dengan penurunan sebesar 27%

Klien 3 - G

Klien mulai bersemangat pada pertemuan keenam, pada pertemuan kesembilan klien lebih tenang, lebih rajin, dan mudah berkonsentrasi. Pada pertemuan ketujuh klien dapat tidur. Didapatkan dari kecemasan sedang menjadi ringan dengan penurunan sebesar 38%

Klien 4 - RR

Klien mulai bersemangat pada pertemuan kedelapan, pada pertemuan keenam klien lebih tenang, pada pertemuan kesembilan klien mudah berkonsentrasi dan lebih rajin, dan pada pertemuan ketujuh klien dapat tidur. Didapatkan dari kecemasan sedang menjadi sedang dengan penurunan sebesar 36%

Klien 5 - S

Klien mulai bersemangat pada pertemuan ketujuh, pada pertemuan kesembilan klien lebih tenang, mudah berkonsentrasi, dan lebih rajin. Pada pertemuan kedelapan klien dapat tidur. Didapatkan dari kecemasan berat menjadi sedang dengan penurunan sebesar 30%.

Intervensi menggunakan terapi kelompok dengan teknik psikoedukasi terhadap peserta program paket C di Sekolah Master Indonesia

dapat menurunkan tingkat kecemasan. CP berusaha untuk membantu klien mengatasi gejala yang muncul akibat adanya kecemasan agar masing-masing dapat mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dialami serta bertanggung jawab terhadap kehidupannya. Hal ini dapat dilihat dari hasil nilai *post-test* yang menunjukkan penurunan skor kecemasan pada kelima klien.

## 5. KESIMPULAN

Gambaran kecemasan pada peserta kelompok belajar paket C di Sekolah Master Indonesia pada kelima klien adalah: mudah merasa lelah, khawatir, sulit konsentrasi, sulit tidur, dan malas. Hasil ini didukung oleh hasil *pre-test* menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan skor rata-rata 27 pada kategori kecemasan sedang.

Berdasarkan hasil penerapan terapi kelompok dengan teknik psikoedukasi pada peserta program paket C di Sekolah Master Indonesia adalah seluruh anggota menjadi: lebih bersemangat, lebih tenang, mudah berkonsentrasi, dapat tidur, dan lebih rajin. Hasil ini didukung oleh hasil *post-test* menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan skor rata-rata 18 pada kategori kecemasan sedang serta didukung dengan penurunan hasil intervensi sebesar 33%.

Saran bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti tentang penerapan terapi kelompok dengan teknik psikoedukasi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada siswa peserta program paket C di Sekolah Master Indonesia perlu mempertimbangkan faktor-faktor yang memengaruhi tingginya kecemasan terhadap keadaan klien sehingga hasil yang dicapai dapat optimal dan disarankan agar mampu mengontrol faktor-faktor ini. Dengan demikian, diharapkan hasil intervensi dengan menerapkan terapi kelompok dapat lebih mendalam, sehingga dapat mengatasi gangguan yang muncul pada pikiran, emosi, dan perilaku. Selain itu dapat juga disarankan untuk memilih intervensi atau terapi yang lain

Saran bagi kelima klien diharapkan lebih aktif dalam berbagai kegiatan yang diselenggarakan oleh Sekolah Master Indonesia untuk sebagai sarana pengembangan diri. Selain itu, perlu untuk membentuk *peer group* sebagai wadah untuk berbagi pikiran dan perasaan serta mendapatkan *insight* mengenai strategi *coping* dari persepektif lain yang berasal dari anggota lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian*. Salemba Humanika.
- Habsara, D. K., Ibrahim, A. R. A., Putranto, A. K., Risnawaty, W., Suryadi, D., Kusumawardhani, N., & Suyadinata, P. I. (2021). *Penatalaksanaan Gangguan Psikologis*. Pustaka Pelajar.
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention, 4*.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi Ubnormal* (9th ed.). Erlangga.
- Nietzel, M. ., Bernstein, D. A., & Millich, R. (1998). *Introduction to ClinicalPsychology* (Fifth). Prentice Hall.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Erlangga.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian :Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Walsh, J. (2010). *Psychoeducation in Mental Health*. Lyceum Books.