

**UPAYA MENGURANGI KECEMASAN MENJADI PENGANGGURAN
MELALUI STRATEGI KONSELING KELOMPOK PADA ANGGOTA
KARANG TARUNA PADUKUHAN GEJAYAN YANG SEDANG
MENEMPUH PENDIDIKAN SARJANA TINGKAT AKHIR**

Artikel



Oleh :

NURYANTO

NPM. 13144200115

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

2017

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh anggota karang taruna Padukuhan Gejayan yang sedang menempuh pendidikan Sarjana tingkat akhir. Populasi penelitian ini berjumlah 10 orang. Metode dan teknik pengumpulan data adalah dengan wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut bahwa strategi konseling kelompok berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dalam mendapatkan pekerjaan mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan mahasiswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok lebih rendah dari pada sebelum menerima layanan konseling kelompok. Mahasiswa yang mengikuti layanan konseling kelompok mempunyai rasa optimis dalam mencari pekerjaan di masa depan.

Kata kunci : kecemasan, konseling kelompok.

PENDAHULUAN

Pengangguran merupakan istilah yang tidak asing lagi di setiap negara. Karena, pada dasarnya pengangguran adalah suatu keadaan yang tidak terelakkan keberadaannya, baik itu di negara berkembang maupun di negara maju sekalipun. Tiap negara dapat memberikan definisi yang berbeda mengenai definisi pengangguran. Pengangguran adalah suatu keadaan di mana seseorang yang tergolong dalam kategori angkatan kerja tidak memiliki pekerjaan dan secara aktif tidak sedang mencari pekerjaan (Nanga, 2005: 249).

Tingginya tingkat pengangguran dalam suatu negara dapat membawa dampak negatif terhadap perekonomian negara tersebut. Di mana, pengangguran akan menjadi beban tersendiri, tidak hanya bagi pemerintah, namun juga berdampak terhadap keluarga, lingkungan, dan lain sebagainya. Selain itu, tingginya tingkat pengangguran di suatu negara, dapat pula

meningkatkan jumlah kriminalitas, menambah keresahan sosial, serta meningkatkan kemiskinan di dalam suatu negara.

Apabila ditelaah lebih lanjut, dari sisi ekonomi, pengangguran merupakan suatu produk dari kegagalan pasar dalam memberikan lapangan pekerjaan yang sesuai dengan kebutuhan dari angkatan kerja, atau dengan kata lain jumlah lapangan pekerjaan jauh lebih sedikit dari jumlah angkatan kerja yang tersedia.

Selain itu juga, pengangguran dapat disebabkan karena adanya pemutusan hubungan kerja (PHK), karena perusahaan harus menutup/mengurangi tenaga kerjanya, untuk meminimalisasi kerugian, ada juga karena keadaan suatu negara yang kurang kondusif, seperti situasi politik dalam negeri, yang berakibat pada, menurunnya tingkat investasi asing, hal ini kemudian dapat berpengaruh terhadap pertumbuhan ekonomi suatu negara atau wilayah. Di samping itu juga, pengangguran juga disebabkan karena adanya inflasi, dimana sesuai dengan teori Philips, yang mengatakan adanya hubungan antara tingkat pengangguran dengan inflasi, dimana hubungan atau korelasinya bersifat negatif.

Hal yang tidak kalah penting adalah tingkat pendidikan. Faktor pendidikan kemudian memiliki peranan yang penting terhadap pengangguran. Di mana apabila pendidikan suatu masyarakat rendah dapat berakibat pada meningkatnya tingkat pengangguran di negara tersebut. Demikian pula sebaliknya. Hal ini disebabkan karena kurangnya sumber daya manusia yang memiliki pengetahuan, *skill* dan keahlian.

Mahasiswa sangat merasa bahagia dan senang ketika sudah mendekati kelulusan atau wisuda, tetapi tidak sedikit mahasiswa tersebut yang kemudian timbul rasa cemas dan takut menjadi pengangguran setelah lulus dari Perguruan Tinggi. Biasanya rasa cemas dan takut itu seperti “Saya mungkin ditolak,” “kemampuan Saya kurang,” “Apa saya bisa mengerjakan tes masuk kerja,” atau “Apa saya dapat beradaptasi dengan teman-teman kerja,” dan sebagainya dan serigkali pikiran-pikiran ini tidak rasional dan tidak logis. Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan ke Perguruan Tinggi. Mahasiswa sebagai lulusan perguruan tinggi (sarjana) memiliki lebih banyak pilihan, harapan peluang kerja serta pengembangan karier yang lebih terbuka dibandingkan individu lulusan sekolah. Namun demikian tuntutan dan harapan orangtua dan keluarga terhadap mahasiswa juga semakin tinggi. Umumnya orangtua berharap anaknya setelah lulus kuliah bisa menjadi orang yang terhormat misalnya pejabat, jabatan mentereng, pekerjaan dengan gaji tinggi ataupun wirausahawan yang sukses.

Kenyataan yang terjadi di sepanjang tahun terutama dari mulai terjadinya krisis ekonomi di tahun 1997 sampai pada tahun 2013 pengangguran semakin lama semakin meningkat, setiap lulusan baik dari SMA maupun perguruan tinggi semakin sulit mendapatkan pekerjaan. Mahasiswa semester akhir sering kebingungan menentukan kira-kira langkah apa yang harus dilakukan setelah lulus, mahasiswa bersaing dengan banyak sarjana lain yang lebih dulu lulus dan belum bekerja atau masih menganggur.

Sempitnya lapangan pekerjaan dan tingginya persaingan dalam memperoleh pekerjaan, dapat menimbulkan beberapa dampak negatif misalnya kecemasan.

Pekerjaan (*occupation, vocation, career*) merupakan salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia. Betapa orang akan merasa sangat susah dan gelisah jika tidak memiliki pekerjaan yang jelas, apalagi kalau sampai menjadi penganggur. Demikian pula banyak orang yang mengalami stress dan frustrasi dalam hidup ini karena masalah pekerjaan. Penelitian Levinson (dalam Santoso dan Rokhedi, 2012 : 9) menunjukkan bahwa komponen terpenting dari kehidupan manusia dewasa adalah : (1) keluarga, dan (2) pekerjaan. Dua komponen tersebut sangat menentukan kebahagiaan hidup manusia, sehingga tidak mengherankan jika masalah pekerjaan dan keluarga praktis menyita seluruh perhatian, energi, dan waktu orang dewasa.

Menurut Herr dan Cramer (dalam Santoso dan Rokhedi, 2012 : 11) pekerjaan memiliki peran yang sangat besar dalam memenuhi kebutuhan hidup manusia, terutama kebutuhan ekonomis, sosial, dan psikologis. Secara ekonomis orang yang bekerja akan memperoleh penghasilan/uang yang bisa digunakan untuk membeli barang dan jasa guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Secara sosial orang yang memiliki pekerjaan akan lebih dihargai oleh masyarakat daripada orang yang menganggur. Secara sosial orang yang bekerja mendapat status sosial yang lebih terhormat daripada yang tidak bekerja. Lebih jauh lagi orang yang memiliki pekerjaan secara psikologis akan meningkatkan harga diri dan kompetensi diri. Pekerjaan juga dapat menjadi wahana yang subur untuk mengaktualisasikan segala potensi yang dimiliki individu.

Ketika individu sudah mengalami kecemasan, berpikir tidak lagi rasional dan tidak logis tentang hal tersebut maka bantuan tidak hanya berupa bimbingan saja melainkan proses konseling harus dilakukan karena individu dapat dikategorikan sudah mempunyai masalah maka bukan lagi fase pencegahan (preventif) tetapi sudah sampai tahap penyembuhan.

Sesuai dengan pengertian konseling adalah sebagai pelayanan profesional yang diberikan oleh konselor kepada konseli secara tatap muka, agar konseli dapat mengembangkan perilakunya kearah lebih maju. Pelayanan konseling berfungsi kuratif dalam arti penyembuhan. Dalam hal ini konseli adalah individu yang mengalami masalah, dan setelah memperoleh pelayanan konseling ia diharapkan secara bertahap dapat memahami masalahnya dan memecahkan masalahnya (Hartono dan Soedarmadji, 2012:26).

Proses konseling dalam kasus kecemasan tidak mendapat pekerjaan ini sangatlah diperlukan untuk dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh peserta didik agar peserta didik tidak merasa cemas dan merubah pemikiran negatif mereka menjadi pemikiran yang positif, sehingga mereka dapat menatap masa depan yang lebih baik, dapat mengembangkan potensi dirinya secara maksimal tanpa berpikiran pesimis sebelum mencobanya, dan juga untuk mencegah atau mengurangi masalah yang lebih kompleks dikemudian hari seperti tindak kriminalitas di masyarakat dikarenakan rasa kecemasan tidak mendapat pekerjaan membuat mereka pesimis.

Untuk mencegah dan mengurangi hal tersebut, maka peneliti ingin mengangkat masalah kecemasan menjadi pengangguran di kalangan remaja ini

dalam bentuk sebuah penelitian dengan judul “Upaya Mengurangi Kecemasan Menjadi Pengangguran Melalui Strategi Konseling Kelompok Pada Anggota Karang Taruna Padukuhan Gejayan Yang Sedang Menempuh Pendidikan Sarjana Tingkat Akhir ”. Semoga dengan dilakukan penelitian ini dapat memecahkan masalah dan menanggulangi kecemasan dihadapinya.

Dalam penelitian ini permasalahan dibatasi pada masalah strategi konseling kelompok dan pengangguran pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini semata-mata karena kemampuan dan keterbatasan peneliti, baik waktu, pemahaman dan sebagainya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perumusan masalah adalah sebagai berikut : Apakah melalui strategi konseling kelompok dapat mengatasi kecemasan menjadi pengangguran pada anggota Karang Taruna Padukuhan Gejayan yang sedang menempuh pendidikan Sarjana tingkat akhir ?.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yaitu penelitian kualitatif. Populasi penelitian ini berjumlah 10 orang. Metode dan teknik pengumpulan data adalah dengan wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Kecemasan

Mahasiswa semester akhir sering kebingungan menentukan kira-kira langkah apa yang harus dilakukan setelah lulus, mahasiswa

bersaing dengan banyak sarjana lain yang lebih dulu lulus dan belum bekerja atau masih menganggur. Sempitnya lapangan pekerjaan dan tingginya persaingan dalam memperoleh pekerjaan, dapat menimbulkan beberapa dampak negatif, salah satunya adalah kecemasan.

Menurut hasil wawancara peneliti dengan 10 orang mahasiswa semester akhir yang dilakukan wawancara pada tanggal 2 Mei 2017 adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Wawancara dengan Responden

No	Pertanyaan wawancara	Ya	Tidak
1	Menurut anda apakah jaman sekarang sulit men-dapatkan pekerjaan	6	4
2	Apakah persaingan pencari kerja dapat menyebabkan anda khawatir menjadi pengangguran ?	5	5
3	Ketika memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan, mungkinkah menyebabkan pusing ke-pala ?	7	3
4	Apakah anda merasa tertekan jika tidak dapat meraih pekerjaan yang diidam-idamkan ?	7	3
5	Apakah sulitnya persyaratan melamar pekerjaan menyebabkan anda pesimis mendapatkan pekerjaan ?	8	2
6	Ketika bersaing melamar kerja dengan orang yang lebih pintar, apakah anda merasa tidak percaya diri ?	6	4
7	Apakah memikirkan sempitnya lapangan pekerjaan, menurunkan konsentrasi anda dalam beraktifitas ?	6	4
8	Apakah anda merasa cemas membayangkan banyaknya sarjana yang menjadi pengangguran ?	8	2

Berdasarkan hasil wawancara yang mengungkap tentang kecemasan terhadap sempitnya lapangan pekerjaan, diketahui dari

10 subjek beberapa subjek yang mengalami gejala-gejala kecemasan, diantaranya yaitu : merasa khawatir, takut, tertekan, pesimis, tidak percaya diri, kehilangan konsentrasi. Cemas tidaknya seseorang menghadapi dunia kerja tidak berasal dari pengakuan umum. Oleh karena itu diharapkan apabila seseorang merasa cemas terhadap sempitnya lapangan pekerjaan dan menyadari bahwa ia harus memecahkan masalah tersebut, maka akan timbul prakarsa, ide-ide yang cemerlang untuk mencari terobosan guna menanggulangi keterbatasan lapangan pekerjaan karena semakin tingginya tingkat persaingan kerja.

Berdasarkan hasil wawancara dari responden pertanyaan nomor 1 sampai dengan 8 yang menjawab pertanyaan adalah :

Tabel 2. Jawaban Wawancara dengan Responden

No	Pertanyaan wawancara
1	Menurut anda apakah jaman sekarang sulit mendapatkan pekerjaan ? Jawaban dari responden : Ya Ya, karena ketrampilan yang dimiliki mahasiswa belum memadai untuk menghadapi kondisi yang dihadapi sekarang ini. Masih perlu tambahan pengetahuan atau ketrampilan sesuai dengan bidang pekerjaan yang ada di lapangan.
1	Menurut anda apakah jaman sekarang sulit mendapatkan pekerjaan ? Jawaban dari responden : Tidak Tidak, karena ketrampilan yang dimiliki mahasiswa cukup memadai sesuai dengan pendidikan yang diikuti untuk menghadapi kondisi yang dihadapi sekarang ini. Walaupun masih perlu tambahan pengetahuan atau ketrampilan sesuai dengan bidang pekerjaan yang ada di lapangan.
2	Apakah persaingan pencari kerja dapat menyebabkan anda khawatir menjadi pengangguran ? Jawaban dari responden : Ya

2	<p>Ya, karena lulusan semakin lama semakin bertambah, lapangan kerja yang sesuai kompetensi lulusan sempit.</p> <p>Apakah persaingan pencari kerja dapat menyebabkan anda khawatir menjadi pengangguran ?</p> <p>Jawaban dari responden : Tidak</p> <p>Ya, karena lulusan semakin lama semakin bertambah, tetapi kita harus dapat memanfaatkan peluang yang ada, bekerja apa saja yang dapat menghasilkan.</p>
No	Pertanyaan wawancara
3	<p>Ketika memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan, mungkin menyebabkan pusing kepala ?</p> <p>Jawaban dari responden : Ya</p> <p>Ya, Karena sudah lulus sarjana menganggur, tidak mendapatkan pekerjaan, kebutuhan kita selalu ada, dan hanya menganggur.</p>
3	<p>Ketika memikirkan sulitnya mendapatkan pekerjaan, mungkin menyebabkan pusing kepala ?</p> <p>Jawaban dari responden : Tidak</p> <p>Saya mau mengerjakan apa saja yang penting dapat mencukupi kebutuhan setiap hari, walaupun tidak sesuai dengan ketrampilan yang saya miliki.</p>

	Pertanyaan wawancara
4	<p>Apakah anda merasa tertekan apabila tidak dapat meraih pekerjaan yang diidam-idamkan ?</p> <p>Jawaban dari responden : Ya</p> <p>Ya, kami merasa malu dengan teman-teman, lingkungan dan lain sebagainya.</p>
4	<p>Apakah anda merasa tertekan apabila tidak dapat meraih pekerjaan yang diidam-idamkan ?</p> <p>Jawaban dari responden : Tidak</p> <p>Saya yang penting dapat mencukupi kebutuhan setiap hari, mempunyai kesibukan, dapat uang, ada kesibukan.</p>
5	<p>Apakah sulitnya persyaratan melamar pekerjaan menyebabkan anda pesimis mendapatkan pekerjaan ?</p> <p>Jawaban dari responden : Ya</p> <p>Ya, kami merasa pesimis, karena dituntut dengan persyaratan indeks prestasi yang tinggi, ditambah mempunyai ketrampilan tertentu.</p>

5	Apakah sulitnya persyaratan melamar pekerjaan menyebabkan anda pesimis mendapatkan pekerjaan ? Jawaban dari responden : Tidak Saya selalu optimis, karena ini urusan nasib seseorang, yang menentukan adalah Tuhan Yang Maha Esa.
6	Ketika bersaing melamar kerja dengan orang yang lebih pintar, apakah anda merasa tidak percaya diri ? Jawaban dari responden : Ya Ya, kami merasa pesimis, karena sudah merasa khawatir, sudah merasa takut, was-was kalau tidak diterima.
6	Ketika bersaing melamar kerja dengan orang yang lebih pintar, apakah anda merasa tidak percaya diri ? Jawaban dari responden : Tidak Saya selalu optimis, karena ini tidak merasa cemas, siapa tahu nanti kami dapat nasib yang baik, dapat lolos lamarannya.

No	Pertanyaan wawancara
7	Apakah memikirkan sempitnya lapangan pekerjaan, menurunkan konsentrasi anda dalam beraktivitas ? Jawaban dari responden : Ya Ya, kami membayangkan besok setelah lulus sarjana, kira-kira akan bekerja sebagai apa di mana ya.
7	Apakah memikirkan sempitnya lapangan pekerjaan, menurunkan konsentrasi anda dalam beraktivitas ? Jawaban dari responden : Tidak Saya harus konsentrasi lulus dulu dalam menempuh pendidikan sarjana, perkara mencari pekerjaan urusan nanti setelah lulus.
8	Apakah anda merasa cemas membayangkan banyaknya sarjana yang menjadi pengangguran ? Jawaban dari responden : Ya Ya, kami membayangkan besok setelah lulus sarjana, berapa ribu tenaga kerja lulusan sarjana yang menganggur menanti mendapat pekerjaan.
8	Apakah anda merasa cemas membayangkan banyaknya sarjana yang menjadi pengangguran ? Jawaban dari responden : Tidak Saya harus dapat menciptakan peluang untuk mendapatkan pekerjaan.

Salah satu upaya individu untuk mengatasi timbulnya kecemasan menghadapi dunia kerja adalah dengan cara memiliki diskusi atau adanya layanan konseling kelompok.

2. Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan konseling kelompok dengan tujuan untuk mengurangi kecemasan mahasiswa terhadap pengangguran pada mahasiswa sarjana tingkat akhir adalah :

a. Pembukaan

Peneliti berceritera tentang macam-macam jenis pekerjaan yang dapat dimasuki oleh mahasiswa yang sudah lulus. Artinya peneliti memberikan informasi beberapa jenis pekerjaan. Dari 10 mahasiswa tampaknya masih sebagian besar menginginkan mendapat pekerjaan yang cocok sesuai dengan cita-citanya terutama menjadi pegawai negeri sipil.

b. Penjelasan Masalah

Masalah yang dihadapi mahasiswa yang lulus sekarang ini ini kadang-kadang lowongan pekerjaan yang ada tidak sesuai dengan tingkat kompetensi yang dimiliki oleh mahasiswa. Untuk menjadi pegawai sesuai dengan kehendak atau cocok sesuai dengan harapan saat ini sangat sulit, termasuk dengan penghasilan yang tinggi atau mengharapkan gaji yang tinggi. Oleh karena itu para mahasiswa harus dapat menyesuaikan diri atau menciptakan lapangan kerja baru. Hal ini untuk mengurangi atau menekan

angka penangguran bagi lulusan sarjana. Dari hasil wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir masih banyak yang menjawab tidak siap atau nanti menanti kalau ada pendaftaran penerimaan pegawai sejumlah 7 mahasiswa yang menjawab.

c. Penggalian Latar Belakang Masalah

Mencari penyebab yang menimbulkan masalah kecemasan dalam menghadapi pengangguran ini yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini. Oleh karena itu perlu adanya pemberian bantuan dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir ini yaitu dengan mengadakan konseling kelompok. Dalam pelaksanaan konseling kelompok ini dibentuk beberapa kelompok untuk mendiskusikan tentang apa yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan. Dari 10 mahasiswa dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing beranggotakan 5 orang. Dari hasil diskusi kelompok 1 nanti didiskusikan lagi bersama kelompok yang lainnya.

d. Penyelesaian Masalah

Dari hasil diskusi 10 mahasiswa yang masing-masing anggota diberi kesempatan untuk mengemukakan permasalahannya, maka akan terangkum dalam diskusi dan mahasiswa sendiri diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapatnya tentang solusi atau hal-hal yang harus dilakukan

untuk mengatasi kecemasan dalam menghadapi pengangguran setelah dia nanti lulus.

Dari hasil diskusi kelompok 10 mahasiswa tadi, diperoleh beberapa pendapat dari hasil diskusi itu antara lain :

- a. Ada 7 mahasiswa yang dapat menerima sesuai dengan kondisi apa adanya, artinya dia dapat menerima pekerjaan apa saja walaupun tidak sesuai dengan kompetensinya asal ada kesibukan, tidak memikirkan gaji atau upah atau penghasilan yang diterimanya.
- b. Ada 2 mahasiswa yang masih mengharapkan mendapat pekerjaan sesuai dengan kompetensinya
- c. Ada 1 mahasiswa yang ragu-ragu artinya lebih baik menganggur, kalau mendapat pekerjaan yang tidak sesuai dengan kompetensinya.
- e. Penutup

Pada kegiatan penutup ini peneliti akhirnya menyerahkan sepenuhnya kepada masing-masing mahasiswa atau anggota kelompok untuk menentukan pilihannya.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data hasil penelitian di atas, maka peneliti membahas hasil penelitian sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir menunjukkan angka yang tinggi sebelum dilakukan konseling kelompok.

Dari hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa yang menempuh pendidikan sarjana tingkat akhir, rata-rata yang mengalami kecemasan dari 8 pertanyaan wawancara masih di atas 50% yang menjawab ya, artinya masih banyak mahasiswa yang mengalami kecemasan. Sedangkan yang menjawab tidak, di bawah 50%.

2. Setelah dilaksanakan konseling kelompok tingkat kecemasan ini menjadi menurun. Ada 7 mahasiswa yang dapat menerima sesuai dengan kondisi apa adanya, artinya dia dapat menerima pekerjaan apa saja walaupun tidak sesuai dengan kompetensinya asal ada kesibukan, tidak memikirkan gaji atau upah atau penghasilan yang diterimanya. Ada 2 mahasiswa yang masih mengharapkan mendapat pekerjaan sesuai dengan kompetensinya. Ada 1 mahasiswa yang ragu-ragu artinya lebih baik menganggur, kalau mendapat pekerjaan yang tidak sesuai dengan kompetensinya.

Nilai penting dari konseling kelompok yang memiliki kontribusi positif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan adalah kemampuannya untuk menangani kecemasan, mengurangi tingkat kecemasan dalam konteks kelompok di mana dalam konteks

inilah sebenarnya setiap masalah dapat diselesaikan dengan baik. Mengacu pada penjelasan tersebut, bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan dilakukan dalam suasana kelompok dan diarahkan untuk mengatasi kecemasan anggota kelompok sekaligus untuk memaksimalkan kesiapan mereka dalam menghadapi setelah lulus atau mencari pekerjaan. Bekerja kelompok mempunyai nilai-nilai positif karena dalam kegiatan kelompok terjadi interaksi sosial yang didalamnya mengandung nilai psikologis, paedagogis, dan didaktis. Keberhasilan teknik diskusi kelompok sebaya dalam menurunkan tingkat kecemasan dengan angka signifikansi yang lebih tinggi dibandingkan dengan teknik yang lain secara teoritik dikarenakan adanya kesamaan tujuan, harapan maupun hambatan yang kemudian diselesaikan secara kelompok dimana bimbingan dilakukan oleh siswa tertentu guna membantu teman-teman sebayanya.

Dalam konseling kelompok sebaya, individu merasakan adanya kesamaan satu dengan yang lainnya seperti di bidang usia, kebutuhan dan tujuan yang dapat memperkuat kelompok itu dengan menekankan pada dinamika kelompok dalam melakukan upaya upaya bimbingan sebaya dalam rangka mengatasi kesulitan-kesulitan yang mereka hadapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut : layanan konseling kelompok berpengaruh dalam menurunkan kecemasan mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa tingkat akhir. Kecemasan mahasiswa setelah mendapatkan layanan konseling kelompok lebih rendah dari pada kecemasan sebelum mengikuti layanan konseling kelompok. Mahasiswa yang mengikuti layanan konseling kelompok optimisme masa depan mengalami penurunan tingkat kecemasan mendapatkan pekerjaan yang lebih signifikan dibandingkan mahasiswa yang tidak mendapatkan layanan konseling kelompok optimisme masa depan.

2. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

a. Kepada Subyek Penelitian

Para subjek diharapkan dapat mengembangkan lebih lanjut materi yang sudah didapatkan dalam konseling kelompok dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari karena informasi dalam konseling kelompok ini dinilai cukup berpengaruh dalam menurunkan kecemasan mendapatkan pekerjaan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan studi tingkat akhir

b. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian tentang kecemasan mendapatkan pekerjaan masih perlu dikembangkan lagi. Peneliti selanjutnya dapat menggali dari faktor-faktor lain yang menyebabkan munculnya kecemasan mendapatkan pekerjaan pada diri mahasiswa yang sedang menyelesaikan tingkat akhir. Peneliti menyarankan agar dalam penelitian selanjutnya menggunakan subjek yang lebih banyak sesuai dengan kaidah-kaidah yang ada agar hasil pelatihan dapat digeneralisasikan dan hasilnya pun dapat lebih maksimal. Selain itu, komitmen para mahasiswa pun agar dapat lebih dikontrol lagi supaya tidak terjadi *mortality* pada saat pelaksanaan konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Biro Pusat Statistik. (2001). *Buku Laporan Tahunan*. Jakarta : Biro Pusat Statistik.
- Elina Rahasiri Rufaidah. (2009). *Efektivitas Terapi Kognitif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.Pada Penderita Asma di Surakarta*. Tesis. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM.
- Hartono dan Boy Soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling*. Surabaya : Unipa Press.
- Husaini Usman dan Purnomo Setiadi Akbar. (2009). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ismail dan Bambang Trianto. (2011). *Pedoman Menulis Skripsi*. Sukoharjo : Univet Bantara Pres.
- Ismail. (2011). *Penelitian Pendidikan*. Sukoharjo : Univet Bantara Press.
- Jamal Ma'ruf Asmani. (2010). *Tips Menjadi Guru Inspiratif, Inovatif dan Kreatif*. Yogyakarta : DIVA Press.
- Kartono Kartini. (2006). *Kenakalan Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Kholil Nur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto : Fajar Media Press.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang : UMM.
- Sutardjo Wiramihardja. (2005). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung : Refika Aditama.
- Warsito, Hadi. (2008). *Strategi Konseling*. Sukoharjo : Univet Bantara Press.
- Winkel dan Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Berbagai Institusi Pendidikan*. Jakarta : Media Abadi.
- Yustinus Semiun. (2006). *Kesehatan Mental 2*. Yogyakarta : Kanisius.