

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK *TRAIT AND FACTOR* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN DALAM PERENCANAAN KARIER PADA SISWA

Anggie Anastasya Agustin^{1*}, Tyas Martika Anggriana², Ratih Christiana³.

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun

Email: *anggieanastasya5@gmail.com

²Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun

Email : tyas.ma@unipma.ac.id

³Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Madiun, Madiun

Email: ratihchristiana@unipma.ac.id

Kata Kunci / Keyword:	Abstrak / Abstract
Konseling kelompok, <i>trait and factor</i> , kecemasan perencanaan karier	Penelitian ini dilatar belakangi oleh siswa SMA Negeri 4 Madiun, Khususnya kelas XI yang memiliki kecemasan dalam perencanaan karier. Bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang minim terkait potensi diri yang mereka miliki, bingung, gelisah, pesimis, cemas dalam perencanaan karier serta memiliki motivasi yang kurang akan rencana masa depannya dan sebagian besar siswa yang belajar di SMA Negeri 4 Madiun berasal dari keluarga yang memiliki ekonomi menengah ke bawah yang menjadi penyebab sulitnya untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok <i>trait and factor</i> dalam mengurangi kecemasan dalam perencanaan karier pada siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Madiun. Metode penelitian ini menggunakan <i>Eksperiment</i> . Sample yang diambil yaitu kelas XI dengan jumlah 8 siswa dari 55 responden yang memiliki kecemasan dalam perencanaan karier yang berkriteria tinggi. Berdasarkan pada uji <i>Shapiro-Wilk</i> melalui SPSS dari variable kecemasan perencanaan karier perolehan hasil signifikan (2-tailed) <i>pre-test</i> 0,014 dan <i>post-test</i> 0,146 > 0,05 maka nilai residual berdistribusi normal. Dan hasil uji <i>paired samples statis</i> melalui SPSS perolehan hasil mean pada <i>pretest</i> 88.63 dan mean <i>posttest</i> 62.63. Artinya ada penurunan terhadap kecemasan dalam perencanaan karier pada siswa SMA Negeri 4 Madiun.
Group counseling, traits and factors, career planning anxiety	<i>The background of this research is the students of SMA Negeri 4 Madiun, especially class XI, who have anxiety in career planning. That most students have minimal understanding regarding their own potential, are confused, anxious, pessimistic, anxious about career planning and have less motivation about their future plans and most of the students studying at SMA Negeri 4 Madiun come from families who have lower middle class economy which is the cause of the difficulty in continuing their education to tertiary institutions. The purpose of this study was to determine the effectiveness of trait and factor group counseling services in reducing anxiety in career planning in class XI students at SMA Negeri 4 Madiun. This research method uses Experiment. The sample taken was class XI with a total of 8 students from 55 respondents who had anxiety in career planning with high criteria. Based on the Shapiro-Wilk test through the SPSS of the career planning anxiety variable, the results are significant (2-tailed) pre-test 0.014 and post-test 0.146 > 0.05, the residual values are normally distributed. And the results of the static paired samples test</i>

through SPSS obtained mean results at pretest 88.63 and mean posttest 62.63. This means that there is a decrease in anxiety in career planning for SMA Negeri 4 Madiun students.

PENDAHULUAN

Pada siswa SMA Negeri 4 Madiun banyak siswa yang memandang bahwa sekolah adalah salah satu pendidikan yang bertujuan untuk mencapai cita-cita ke arah pilihan karir. Namun ada juga siswa yang sulit untuk mengenal perencanaan karir yang hendak dicita-citakan. Hal ini dapat disebabkan karena adanya beberapa faktor, antara lain: faktor internal (Bingung dalam menentukan cita-cita, bimbang ketika menentukan keputusan yang berhubungan dengan karir, gugup ketika ditanyai rencana karir, takut berkomitmen terhadap perencanaan karir, bimbang memilih karir dan takut tidak bisa menemukan pekerjaan yang sesuai dengan potensi). Dan juga faktor eksternal (keluarga, orang tua tidak mendukung cita-citanya, orang tua tidak mampu untuk membiayai). Serta Lingkungan sekitar (Teman, tetangga, budaya, dan tradisi). Dikutip dari penelitian Hariko, R., & Anggriana, T. (2019) bahwa orang tua merupakan salah satu pihak eksternal faktor yang berperan besar dalam memberikan dukungan sosial bagi perkembangan karir individu rencana. Secara khusus orang tua berperan dalam memberikan dukungan sosial berupa dukungan emosional, penilaian, dukungan informasional dan instrumental. Menurut Ghufroon & Risnawita (2017), kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran atau ketegangan berupa perasaan cemas, tegang dan emosi yang dialami seseorang (Kadafi et al., 2021; Muryanto et al., 2013).

Menurut Pulung (2018) Kecemasan itu bisa terjadi dikarenakan individu tidak mampu atau tidak bisa menyesuaikan diri terhadap lingkungannya sehingga kecemasan ini timbul dikarenakan manifestasi perpaduan berbagai emosi yang ada. Dikutip dari penelitian Vignoli (2015) Kecemasan yang dikaitkan dengan karir dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak nyaman yang dirasakan terkait dengan kegagalan akademis dan pengangguran yang berkaitan pada proses perkembangan karir.

Ada beberapa macam konseling yang dapat digunakan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuannya merencanakan karir dengan matang serta untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi tersebut maka disini peneliti menggunakan konseling kelompok *trait and factor* untuk mengurangi kecemasan dalam perencanaan karir. Teknik ini dirasa efektif untuk merubah perilaku siswa. Seperti penelitian yang dilakukan Mahfud (2016), tentang penerapan teori *trait and factor* terhadap siswa yang mengalami kesulitan dalam memilih jurusan, hasilnya membawa dampak yang positif.

Tujuan layanan konseling *trait and factor* adalah mengajarkan klien keterampilan membuat keputusan-keputusan, membantunya untuk dapat menilai karakteristiknya dengan lebih efektif dan mengkaitkan penilaian diri dengan kriteria psikologis dan sosial yang signifikan. Tokoh pengembangan corak konseling ini ialah E.G Williamson dan J.G. Darley, corak konseling ini dikenal dengan *directive counseling* atau *counseling-centered counseling*, karena konselor secara sadar mengadakan strukturalisasi dalam proses konseling dan berusaha mempengaruhi arah perkembangan konseli demi kebaikan konseli sendiri (Mouratoglou & Zarifis 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut diharapkan mengetahui keefektifan layanan konseling kelompok *trait and factor* untuk membantu mengurangi kecemasan siswa kelas XI SMA Negeri 4 Madiun dalam perencanaan karirnya. Ada beberapa definisi mengenai kecemasan dalam perencanaan karir serta konseling kelompok *trait and factor* sebagai berikut:

1. Kecemasan Perencanaan Karier

a. Pengertian Kecemasan Perencanaan karier

Menurut Kartono (dalam Agustin, 2019) Kecemasan adalah bentuk dari ketidak beranian ditambah kerisauan terhadap hal - hal yang tidak jelas. Kecemasan adalah perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Menurut (Nevid (2018), kecemasan merupakan keadaan emosional yang dialami seseorang dengan ciri adanya perasaan takut dan perasaan yang tidak menyenangkan mengenai suatu hal buruk yang akan terjadi kepadanya. Menurut Rivai dan Ella Sagala (2016), karir adalah seluruh pekerjaan yang dimiliki atau dilakukan oleh individu selama masa hidupnya. Karir sangat berhubungan dengan pengalaman posisi, wewenang, keputusan dan interpretasi subjektif atas pekerjaan dan aktivitas selama masa kerja individu.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan perencanaan karier adalah rasa takut yang muncul ketika seseorang membuat keputusan dalam memilih pekerjaan yang sesuai dengan potensi yang dimiliki.

b. Aspek Kecemasan

Stuart (2006) mengelompokkan kecemasan (anxiety) dalam respon perilaku, kognitif, dan afektif yaitu:

- 1) Perilaku, diantaranya: Gelisah, ketegangan fisik, tremor, reaksi terkejut, bicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik diri dari hubungan interpersonal, melarikan diri dari masalah, menghindari dan sangat waspada.
- 2) Kognitif, diantaranya: Perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, hambatan berpikir, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kesadaran diri, takut kehilangan kendali, takut cedera atau kematian dan mimpi buruk.
- 3) Afektif, diantaranya: Mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup, ketakutan, kekhawatiran, mati rasa, rasa bersalah, dan malu.

Kemudian menurut Ghufroon & Risnawita, (2020) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:

- 1) Aspek fisik: Pusing, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dan lain-lain.
- 2) Aspek emosional: Timbulnya rasa panik dan rasa takut.
- 3) Aspek mental/kognitif: Timbulnya gangguan terhadap perhatian dan memori, rasa khawatir, ketidakteraturan dalam berpikir, dan bingung.

c. Dimensi Kecemasan Karier

Menurut Tsai (dalam Muqaramma, 2022) mengungkapkan dimensi kecemasan terhadap karir masa depan :

- 1) Kemampuan Pribadi: Kemampuan pribadi merupakan kapasitas individu dalam mendapatkan keterampilan tertentu yang digunakan untuk melakukan kegiatan khusus.
- 2) Keyakinan Irasional Tentang Pekerjaan: Keyakinan irasional tentang pekerjaan merupakan pikiran-pikiran tidak logis yang diyakini seseorang dan terjadi secara terus menerus mengenai pekerjaan yang akan dihadapinya.
- 3) Lingkungan kerja: Lingkungan kerja mengacu pada informasi mengenai pekerjaan yang dapat berpengaruh besar seperti kekhawatiran terhadap pekerjaan dimasa depan serta persaingan dalam mendapatkan pekerjaan.

- 4) Pelatihan Pendidikan Profesional: Pengetahuan bersifat praktis mengenai keterampilan profesional serta memahami harapan karir secara realistis. Aspek ini meliputi kekhawatiran mengenai keahlian yang dimiliki, pekerjaan yang sesuai minat dan bakat, penerapan dari yang telah dipelajari, serta keterampilan profesional yang dimiliki.
- d. Faktor Kecemasan Dalam Perencanaan Karir

Menurut Yonne dan Irana (dalam Muqaramma, 2022) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan karir yaitu:

 - 1) Faktor internal: faktor internal meliputi pikiran dan harapan individu terkait masa depannya. Seperti impian, harapan dan cita-cita.
 - 2) Faktor Eksternal: faktor eksternal kecemasan karir individu yaitu keluarga seperti orang tua, suami ataupun orang terdekat.
 - 3) Lingkungan sekitar: meliputi teman, tempat kerja, tetangga, budaya atau tradisi bahkan adat istiadat.
2. Konseling Kelompok Pendekatan *Trait and Factor*
 - a. Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada konselor dan ada klien, yaitu para anggota kelompok yang jumlahnya minimal dua orang. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah, kegiatan evaluasi dan tindak lanjut menurut (Fami, 2017). Konseling kelompok fleksibel untuk dikolaborasikan dengan pendekatan konseling dan salah satu teknik, guna menyelesaikan problematika di lapangan berkaitan dengan masalah akademik (Christiana et al, 2019).
 - b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut (Prayitno, 2017) kelebihan dari konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasi. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal (Pratama et al., 2019).
 - c. Asas Konseling Kelompok

Dalam kegiatan konseling kelompok terdapat sejumlah aturan ataupun asas-asas yang harus diperhatikan oleh para anggota menurut (Fami, 2017) asas-asas tersebut yaitu:

 - 1) Asas kerahasiaan ini memegang peranan penting dalam konseling kelompok karena masalah yang dibahas dalam konseling kelompok bersifat pribadi, maka setiap anggota kelompok diharapkan bersedia menjaga semua (pembicaraan ataupun tindakan) yang ada dalam kegiatan konseling kelompok.
 - 2) Asas Kesukarelaan Kehadiran, pendapat, usulan, ataupun tanggapan dari anggota kelompok harus bersifat sukarela, tanpa paksaan.
 - 3) Asas keterbukaan, keterbukaan dari anggota kelompok sangat diperlukan sekali. Karena jika keterbukaan ini tidak muncul maka akan terdapat keraguan atau kekhawatiran dari anggota.
 - 4) Asas kegiatan, Hasil layanan konseling kelompok tidak akan berarti bila klien yang dibimbing tidak melakukan kegiatan dalam mencapai tujuan-tujuan bimbingan. Pemimpin kelompok hendaknya menimbulkan suasana agar klien

yang dibimbing mampu menyelenggarakan kegiatan yang dimaksud dalam penyelesaian masalah.

- 5) Asas kenormatifan dalam kegiatan konseling kelompok, setiap anggota harus dapat menghargai pendapat orang lain, jika ada yang ingin mengeluarkan pendapat maka anggota yang lain harus mempersilakannya terlebih dahulu atau dengan kata lain tidak ada yang berebut.
- 6) Asas kekinian masalah yang dibahas dalam kegiatan konseling kelompok harus bersifat sekarang. Maksudnya, masalah yang dibahas adalah masalah yang saat ini sedang dialami yang mendesak, yang mengganggu keefektifan kehidupan sehari-hari, yang membutuhkan penyelesaian segera, bukan masalah dua tahun yang lalu ataupun masalah waktu kecil

d. Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok

Tahapan-Tahapan Konseling Kelompok Proses pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan melalui tahap-tahap berikut:

- 1) Tahap awal kelompok Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok adalah: Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih, Berdoa, Menjelaskan pengertian konseling kelompok, Menjelaskan tujuan konseling kelompok, Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok, Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan Melaksanakan pengenalan dilanjutkan rangkaian nama.
- 2) Tahap Peralihan Tujuan tahap ini adalah membangun iklim saling percaya yang mendorong anggota menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi pada tahap transisi. Langkah-langkah pada tahap peralihan: Menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok, Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut, Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dan Memberi contoh masalah pribadi yang dikemukakan dan dibahas dalam kelompok.
- 3) Tahap Kegiatan Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan adalah:
 - a) Mempersilakan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian.
 - b) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu.
 - c) Membahas masalah terpilih secara tuntas.
 - d) Selingan.
 - e) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya.

- 4) Tahap Pengakhiran Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran adalah:
 - a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhiri
 - b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing.
 - c) Membahas kegiatan lanjutan.
 - d) Pesan serta tanggapan anggota kelompok.
 - e) Ucapan terima kasih
 - f) Berdoa
 - g) Perpisahan
3. Pendekatan *Trait and Factor*
 - a. Pengertian *Trait and Factor*

Secara bahasa *trait* dapat diartikan dengan sifat, karakteristik seorang individu. Sedangkan *factor* berarti tipe-tipe, syarat-syarat tertentu yang dimiliki oleh sebuah pekerjaan atau suatu jabatan. Teori Pendekatan *trait and factor* dikembangkan oleh Frank Parson. Teori ini merupakan titik awal yang muncul untuk konseling karir. Teori *trait and factor* mengasumsikan bahwa kesesuaian antara *trait* dengan faktor akan membawa pada kesuksesan karir seseorang, begitu pula sebaliknya. Asumsi-asumsi inilah yang melatarbelakangi lahirnya teori *trait and factor* teori *trait and faktor* menekankan pentingnya mencocokkan antara ciri (*trait, factor*) pribadi orang dan persyaratan kerja; semakin cocok, semakin besar peluang produktivitas dan kepuasan kerja orang.
 - b. Tujuan Konseling *Trait and Factor*

Teori *trait* merupakan sebuah model untuk mengidentifikasi *trait* dasar yang diperlukan untuk menggambarkan suatu kepribadian. *Trait* didefinisikan sebagai suatu dimensi yang menetap dari karakteristik kepribadian, hal tersebut yang membedakan individu dengan individu yang lain. Sugiharto menjelaskan beberapa tujuan dari konseling *Trait and Factor* (Trias, 2020) adalah:
 - 1) Menolong seseorang menggapai pertumbuhan kesempurnaan dalam berbagai aspek kehidupan
 - 2) Membantu individu dalam mendapatkan kemajuan menguasai serta mengatur diri dengan cara membantunya memperhitungkan kekuatan dan kelemahan diri dalam kegiatan kemajuan tujuan hidup dan karir
 - 3) Membantu individu untuk memperbaiki kekerungan, ketidakmampuan, dan keterbatasan diri serta membantu perkembangan serta integrasi kepribadian.
- c. Teknik Konseling *Trait and Factor*

Teknik – teknik konseling yang dikemukakan Williamson ada lima macam yaitu sebagai berikut:

 - 1) Establishing *rapport* (Menciptakan suatu hubungan baru) untuk hubungan baru yang baik, konselor perlu menciptakan suasana hangat, bersifat ramah dan akrab dan menghilangkan kemungkinan situasi yang bersifat mengancam.
 - 2) Cultivating *self-understanding* (mempertajam pemaha mandiri). Konselor perlu berusaha agar klien atau siswa lebih mampu memahami dirinya yang mencakup segala kelebihan maupun kekurangannya, dan dibantu untuk menggunakan kekuatan dan mengatasi kekurangannya.

- 3) *Advising or planning a program of action* (membari nasehat / membantu merencanakan program tindakan). Dalam melaksanakan hal ini, konselor memulai dari apa yang menjadi pilihan klien, tujuannya, pandangannya, dan sikapnya : kemudian mengemukakan pergantian untuk dibahas segi-segi positif dan negatifnya, manfaat dan kerugiannya.
 - 4) *Carrying out the plan* (melaksanakan rencana). Mengikuti pilihan atau keputusan klien, konselor dapat memberikan bantuan langsung bagi implementasi atau pelaksanaannya.
 - 5) *Refferal* (pengiriman pada ahli lain). Pada kenyataannya tidak ada konselor yang ahli dalam memecahkan segala permasalahan siswa, yang karena itu konselor perlu menyadari keterbatasan dirinya.
- d. Tahapan-Tahapan Konseling *Trait and Factor*
- Menurut Williamson dalam (Kukuh, 2013) tahapan-tahapan yang digunakan dalam layanan konseling *Trait and Factor* adalah sebagai berikut :
- 1) Analisis:Langkah mengumpulkan informasi tentang diri klien beserta latar belakangnya.
 - 2) Sintesis: Usaha merangkum, mengolong dan menghubungkan data yang telah terkumpul pada tahap analisis, yang disusun sedemikian sehingga dapat menunjukkan keseluruhan gambaran tentang diri klien. Rumusan diri klien dalam sistesis ini bersifat ringkas dan padat.
 - 3) Model diagnosis:Dalam konseling trait and factor merupakan tahap pertama menginterpretasikan data melalui proses penarikan kesimpulan permasalahan dari klien secara logis berupa identifikasi masalah.
 - 4) Prognosis:Prognosis upaya memprediksikan kemungkinan yang akan terjadi berdasarkan data yang ada sekarang.
 - 5) *Treatment*: Konselor membantu klien untuk menemukan sumber-sumber pada dirinya sendiri, dan juga sumber-sumber lembaga dalam masyarakat guna membantu klien dalam penyesuaian yang optimum.
 - 6) *Follow Up*: Tindak lanjut merujuk pada segala kegiatan membantu siswa setelah mereka memperoleh layanan konseling, tetapi kemudian menemui masalah-masalah baru atau munculnya masalah yang lampau. Tindak lanjut ini juga mencakup penentuan keefektifan konseling yang telah dilaksanakan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen, menurut (Sugiyono, (2017) metode eksperimen dapat diartikan penelitian untuk menciptakan efek dari perlakuan tertentu di bawah keadaan yang terkontrol. Berdasarkan pendapat tersebut,dapat dipahami bahwa penelitian eksperimen selalu dilakukan dengan memberikan perlakuan terhadap subyek penelitian kemudian melihat pengaruh dari perlakuan tersebut. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Madiun yang berjumlah 55 siswa, kemudian untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili. Maka, berdasarkan populasi peneliti mengambil sampel dengan jumlah 8 siswa yang memiliki skor tertinggi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah menggunakan angket. Menurut Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa angket atau bisa disebut dengan kuesioner adalah metode pengumpulan data yang dimana partisipan atau responden mengisi pertanyaan atau pernyataan

yang diberikan peneliti. Skala pengukuran angket atau kuesioner dalam penelitian ini adalah dengan memakai *skala likert* selaku perlengkapan ukur statment yang diberikan ke responden. *Skala likert* digunakan sebagai tolak ukur terhadap perilaku, komentar, serta anggapan individual ataupun kelompok mengenai gejala yang terjadi diresmikan secara khusus oleh peneliti (variabel riset). Dalam *skala likert* ada dua wujud statment yaitu positif dan negatif atau bisa disebut sebagai *favorable* dan *unfavorable*.

Uji validitas adalah derajat ketetapan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh penelitian. Dengan demikian data yang valid adalah data yang tidak berbeda antara data yang dilaporkan oleh peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian. Kriteria pengujian adalah sebagai berikut: validitas untuk r dari product moment dengan taraf spesifikasi sebesar 0,05. $r_{hitung} > r_{table}$ maka item dikatakan valid. Guna menghitung uji validitas di penelitian ini menggunakan SPSS Versi 25. Berdasarkan hasil perhitungan pada uji validitas nilai terendah r_{hitung} 0,434 dan nilai tertinggi 0,693 sedangkan nilai r_{table} adalah 0,413. Semua item berada di atas 0,413 yang artinya item dikatakan valid dikarenakan nilai $r_{hitung} > r_{table}$.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *Paired Sample T-test* data dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal. Uji statistik parametrik dapat digunakan jika data berdistribusi normal, dan uji statistik nonparametrik dapat digunakan jika data tidak berdistribusi normal. Dengan dasar pengambilan ketentuan pada uji *Shapiro-Wilk* yaitu: Apabila nilai $sig > 0,05$ maka dari itu data dikatakan normal, sebaliknya apabila nilai $sig < 0,05$ maka dari itu data dikatakan tidak normal. Menurut Sugiyono (2017), *Paired Sample T-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.

Uji ini digunakan untuk menganalisis adanya perbandingan antara saat sebelum dan saat sesudah siswa diberi layanan konseling kelompok *trait and factor*. Pendoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan sebagai berikut:

- a. Apabila nilai sig (2-tailed) $< 0,05$ menampilkan terdapatnya perbandingan yang signifikan antara sebelum dilakukan layanan dengan sesudah diberikan layanan maka H_a diterima.
- b. Apabila nilai sig (2-tailed) $> 0,05$ menampilkan tidak terdapatnya perbandingan yang signifikan antara sebelum dilakukan layanan dengan sesudah diberikan layanan maka H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah diperoleh oleh peneliti lalu dideskripsikan secara rinci. Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (X) Konseling Kelompok *Trait and Factor* dan variabel terikat (Y) Kecemasan dalam perencanaan karier pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Madiun. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan rumus pada Microsoft Excel dan IMB SPSS versi 25 hasil data dapat di deskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Kecemasan Dalam Perencanaan Karier Sebelum Diberikan *Treatment* Konseling Kelompok *Trait and Factor*(*Pretest*)

Tabel 1.1 Data *Pre-test* Kecemasan Dalam Perencanaan Karier

No.	Responden	Skor	Kategori
1.	NTA	93	Tinggi
2.	ERS	93	Tinggi
3.	NAW	80	Sedang
4.	DYA	95	Tinggi
5.	PGS	78	Sedang
6.	NSH	94	Tinggi
7.	TAR	96	Tinggi
8.	MW	80	Sedang
N=8	Jumlah	709	
	Rata-rata	88.63	

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Data Sebelum *Treatment*

Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
105-120	0	0	Sangat Tinggi
89-104	5	61,5	Tinggi
73-88	3	38,3	Sedang
57-72	0	0	Rendah
41-56	0	0	Sangat Rendah
Total	8	100	

2. Deskripsi Data Kecemasan Dalam Perencanaan Karier Sesudah Diberikan *Treatment* Konseling Kelompok *Trait and Factor*(*Posttest*)

Tabel 1.3 Data *Post-test* Kecemasan Dalam Perencanaan Karier

No.	Responden	Skor	Kategori
1.	NTA	67	Rendah
2.	ERS	65	Rendah
3.	NAW	56	Sangat Rendah
4.	DYA	66	Rendah
5.	PGS	55	Sangat Rendah
6.	NSH	65	Rendah
7.	TAR	70	Rendah
8.	MW	57	Rendah
N=8	Jumlah	501	
	Rata-rata	62.63	

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Data Sesudah *Treatment*

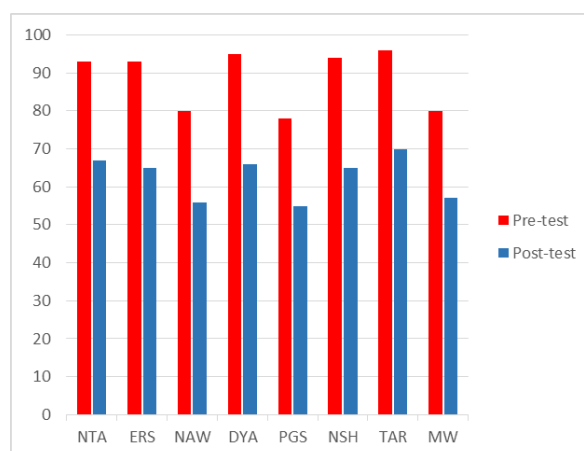
Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
105-120	0	0	Sangat Tinggi
89-104	0	0	Tinggi
73-88	0	0	Sedang
57-72	6	73,6	Rendah
41-56	2	24,4	Sangat Rendah
Total	8		

3. Perubahan Data Kecemasan Dalam Perencanaan Karier Sebelum dan Sesudah Diberikan *Treatment* Konseling Kelompok *Trait and Factor*

Berikut data hasil *pre-test* dan *post-test* pada eksperimen yang telah dilaksanakan yang disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

Tabel 1.5 Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Persentase Penurunan
Rata-rata	88.63	62.63	26%



Gambar 1.1 Grafik Hasil *Pre-Test* dan *Pos-Test*

Tabel diatas menunjukkan rata-rata penurunan kecemasan perencanaan karier pada siswa penelitian eksperimen. Rata-rata hasil *posttest* menunjukkan lebih rendah dibandingkan nilai *pretest* dengan rata-rata persentase penurunan 26%. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa konseling kelompok *trait and factor* dapat mengurangi kecemasan perencanaan karier pada siswa.

Tabel 1.6 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.338	8	.008	.772	8	.014
posttest	.286	8	.053	.869	8	.146

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil analisis data tentang efektifitas konseling kelompok *trait and factor* untuk mengurangi kecemasan dalam perencanaan karier terdapat perbedaan antara hasil *pre-test* dan *post-test* yaitu hasil skor total *pre-test* sebesar 709, sedangkan hasil skor total *post-test* sebesar 501 serta diperoleh hasil distribusi perhitungan data dengan menggunakan rumus uji *paired samples statis* melalui SPSS Statistik Versi 25 karena dari pengujian normalitas yang telah dilakukan menemukan hasil nilai signifikan (2-tailed) *pre-test* 0,014 dan *post-test* 0,146 > 0,05 maka nilai residual berdistribusi normal.

Tabel 1.7 Hasil *Paired Samples Test*

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair					Lower	Upper			
1	pretest - posttest	26.000	2.507	.886	23.904	28.096	29.332	8	.000

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji *paired sampel test*. Dari hasil uji *Paired Samples Test* dengan SPSS Versi 25 adalah nilai sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05 yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada variasi rata-rata antara hasil *pretest* dan hasil *posttest* yang dapat diartikan terdapat pengaruh pemberian layanan konseling kelompok *trait and factor* efektif untuk mengurangi kecemasan dalam perencanaan karier siswa kelas XI SMA Negeri 4 Madiun.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah penerapan konseling kelompok *trait and factor* efektif untuk mengurangi kecemasan dalam perencanaan karier pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Madiun. Berdasarkan hasil penelitian konseling kelompok teknik *trait and factor* untuk mengurangi kecemasan dalam perencanaan karier pada siswa kelas XI SMA Negeri 4 Madiun menemukan keefektifan. Semua ini bisa dilihat pada hasil *pretest* yang menunjukkan bahwa siswa kelas XI SMA Negeri 4 Madiun memiliki kecemasan perencanaan dengan rata-rata 88.63. Dan setelah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *trait and factor*, diadakan tes akhir dengan hasil *posttest* terdapat perubahan penurunan yang dengan rata-rata 62.63. Jadi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok *trait and factor* efektif untuk mengurangi kecemasan dalam perencanaan karier siswa SMA Negeri 4 Madiun.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin. (2019). *Pengaruh Terapi Shalat Dhuha dalam Mengurangi Kecemasan Karir Masa Depan Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Gresik Skripsi. (Vol. 8(Issue 5))*.
- Fami, S. (2017). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa Smk Negeri 1 Depok Sleman. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*,.
- Gail W. Stuart. (n.d.). Buku Saku Keperawatan Jiwa. In *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa: Ramona P. Kapoh & Egi KomaraYudha*. EGC.
- Kadafi, A., Alfaiz, A., Ramli, M., Asri, D. N., & Finayanti, J. (2021). The Impact of Islamic Counseling Intervention towards Students' Mindfulness and Anxiety during the COVID-19 Pandemic. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1018>
- Kukuh, J. A. (2013). *Esensial Konseling: Pendekatan Trait and Factor Dan Client Centered*. Garudhawaca.
- M. Nur Ghufro & Rini Risnawita, S. (n.d.). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- M. Nur Ghufro & Rini Risnawita, S. (n.d.). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Mahfud, M. (n.d.). Konseling Trait and Factor bagi Siswa yang Kesulitan dalam Memilih Program Belajar. *Jurnal Fikroh*, 9(2), 125–143.
- Muqaramma, R., Razak, A., & Hamid, H. (n.d.). Fenomena Kecemasan Karir pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Era Disrupsi 4.0. *Educational Journal*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.54297/Seduj.V2i1.222>.
- Muryanto, H., Kadafi, A., Trisnani, R. P., & Fitriani, V. Y. (2013). Aplikasi Game Simulation untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UN Kelas IX SMP Negeri I Dagangan. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/http://doi.org/10.25273/counsellia.v3i2.249>
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (n.d.). *Psikologi abnormal jilid 1 (alih bahasa)*. Erlangga.
- Nikolaos Mouratoglou & George K. Zarifis. (2020). *"The Contribution of Information Communication Technologies in Online Career Counseling.Community Within Higher Education."*. IGI Global.
- Pratama, B. D., Kadafi, A., & Suharni. (2019). *Meningkatkan Perilaku Prososial Mahasiswa melalui Konseling Kelompok Realita*. Universitas PGRI Madiun.
- Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung*. Rajawali Pers.
- Pulung, S. K. M. K. D. P. T. A. F. P. S. K. X. S. P. 4 K. K. T. P. 2017/2018. . (2018). Upaya Menurunkan Kecemasan Dalam Pemilihan Karir Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Trait And Factor Pada Siswa Kelas XI SMK PGRI 4 Kota Kediri. *Simki.Unpkediri.Ac.Id*.
- Rivai dan Ella Sagala. (n.d.). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. (Alfabeta). Bandung: Alfabeta.
- Trias, R. N. R. & D. R. (2020). Pendekatan Teori Trait and Factor Dalam Pengambilan Keputusan Karir Siswa SMA. *Jurnal Jurusan Bimbingan Dan Konseling Undiksha*, 11.
- Vignoli, E. (2015). Career indecision and career exploration among older French adolescents: The specific role of general trait anxiety and future school and career anxiety. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 182–191.