



Evaluating the Effectiveness of Problem-Focused Coping Strategies in Reducing Vocational High School Students' Anxiety About Entering the Workforce

Isrizal Anwar Zuhri¹, Carolina Ligya Radjah^{2*}, Lutfi Fauzan²

¹Vocational High School 2 of Singosari, Malang, Indonesia

²Department of Guidance and Counselig, Faculty of Education, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

* Correspondence: carolina.ligya.fip@um.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the effectiveness of group counseling based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT) using problem-focused coping strategies in reducing vocational high school students' anxiety when preparing to enter the workforce. The study employed an experimental research method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of six vocational high school students identified as having high levels of anxiety. Data were collected using two anxiety scale instruments: the first for screening purposes and the second for pretest and posttest measurements. The data were analyzed using the nonparametric Wilcoxon signed-rank test. The results indicated a significant difference between pretest and posttest scores ($Z = -2.201$, $p = 0.028$; $p < 0.05$). Therefore, the null hypothesis was rejected. It can be concluded that group counseling based on Cognitive Behavioral Therapy using problem-focused coping strategies is effective in reducing students' anxiety in preparing to enter the workforce.

Article Info

Submitted Sep 04, 2025

Revised Oct 20, 2025

Accepted Nov 19, 2025

Keywords:

career counseling;
workfoce anxiety;
cognitive behavior
therapy; problem-
focused coping
strategies; coping skills;

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu periode kehidupan yang sarat akan dinamika, mempunyai ciri khas pada salah satu tugas perkembangannya yaitu kurangnya keterampilan dalam mengontrol diri pada aspek psikologi (Hurlock, 1980:213). Ketidakterampilan remaja dalam mengontrol diri pada spek psikologis besar diwujudkan dalam bentuk rasa kekhawatiran yang berlebih terhadap dunia kerja, utamanya remaja yang bersekolah di kelas XII Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Kekhawatiran yang berlebihan tersebut berdampak serius pada aspek perkembangan siswa, utamanya berkaitan erat dengan kondisi psikis siswa SMK dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

SMK merupakan salah satu bagian dari sistem pendidikan yang mempersiapkan siswa atau individu untuk siap bekerja di suatu bidang tertentu secara profesional. Berdasarkan peraturan pemerintah No.29 Tahun 1990 menyatakan bahwa, pendidikan menengah kejuruan mengutamakan penyiapan siswa untuk memasuki lapangan kerja serta mengembangkan sikap profesional. Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa SMK adalah lembaga pendidikan yang mencetak peserta didik untuk siap bekerja.

Data di atas berbanding terbalik dengan fenomena dilapangan yakni dengan data yang dilansiroleh Kepala Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur, Sairi Hasbullah (2015) menyatakan, berdasarkan Tingkat Pengangguran Terbuka (TPK) di Provinsi Jawa Timur hingga Agustus 2015, paling tinggi terjadi pada lulusan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yakni 11,74 persen, pada sektor pendidikan lainnya, tingkat pengangguran pada SMP di Jatim mencapai 4,43 persen, SMA 8,73 persen, Diploma 8,11 persen, dan Universitas 4,99 persen. Sementara untuk TPK terendah terjadi pada lulusan SD yaitu 1,39 persen.

Hasil data diatas menunjukkan adanya kesenjangan antara ekspektasi dan realita bahwa siswa lulusan SMK harusnyasiap kerja, namun fakta di lapangan menunjukkan ketidaksesuaian dengan tujuan pendidikan sekolah menengah kejuruan tersebut. Keadaan seperti inilah yang

membuat banyak siswa SMK mengalami tekanan psikologis dalam perencanaan karir di masa depan, mengingat persaingan yang semakin berat untuk mendapatkan pekerjaan. Tekanan yang dialami siswa diwujudkan dalam bentuk kekhawatiran masa depan. Kondisi kekhawatiran yang besar pada siswa berimbas pada kondisi psikis yang berpotensi membuat siswa SMK mengalami kecemasan bahkan stres. Kecemasan yang dialami siswa SMK tersebut secara otomatis akan menghambat proses perkembangannya baik secara kognitif dan afektif dalam proses persiapannya memasuki dunia kerja.

Senada dengan masalah diatas, hasil wawancara dan observasi kepada konselor serta siswa SMKN 2 Malang, didapatkan hasil yang menunjukkan adanya perilaku-perilaku kecemasan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja pada siswa. Secara fisik, kondisi kecemasan yang dialami siswa diwujudkan seperti mengalami ketegangan, keluar keringat yang berlebihan dan pusing. Selain perilaku-perilaku tersebut juga nampak perasaan gelisah, bingung dan khawatir mengenai masa depan di dunia kerja serta pemikiran buruk mengenai pekerjaan yang akan didapat seperti gaji yang tidak sesuai dan lain sebagainya. Salah satu cara untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa tersebut.

Senada dengan masalah diatas, hasil skor nilai instrumen kecemasan di SMKN 2 Malang, menunjukkan adanya indikasi kecemasan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja pada siswa. Secara fisik, kondisi kecemasan yang dialami siswa diwujudkan seperti mengalami ketegangan, keluar keringat yang berlebihan dan pusing. Selain indikasi tersebut juga nampak kegelisahan, bingung dan khawatir mengenai masa depan di dunia kerja serta pemikiran buruk mengenai pekerjaan yang akan didapat, seperti gaji yang tidak sesuai, bekerja jauh dengan orang tua, persaingan dengan lulusan lain dan pekerjaan yang tidak sesuai keinginan.

Kecemasan-kecemasan yang nampak diatas secara tidak langsung dapat menghambat perkembangan siswa. Disinilah peran konselor untuk membantu siswa mencapai tugas perkembangannya. Salah satu caranya adalah dengan mengurangi tingkat kecemasan siswa sehingga mereka dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dan mencapai tugas perkembangan dengan baik. Upaya yang dapat dilakukan oleh konselor salah satunya dengan memberikan layanan konseling, salah satu pendekatan dalam layanan konseling adalah Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang dapat dilaksanakan secara kelompok.

Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) menekankan pada kegiatan untuk merubah pola pikir (kognitif) seseorang yang dipengaruhi oleh suatu peristiwa tertentu melalui modifikasi perilaku sehingga menghasilkan pola pemikiran dan perilaku baru yang diinginkan (Beck:1976). Lebih lanjut Beck menjelaskan bahwa konseling dengan model cognitive behavior therapy (CBT) sangat cocok digunakan untuk mengatasi masalah-masalah kecemasan, depresi maupun kondisi stres pada diri individu agar dapat menjadi lebih sehat, memperoleh pengalaman yang memuaskan serta dapat memenuhi gaya hidup tertentu dengan cara memodifikasi perilaku tertentu. Salah satu strategi yang dapat digunakan dalam konseling kelompok CBT adalah strategi Problem Focus Coping (PFC).

Coping menurut Rustiana dan Cahyati (2012 : 151) merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik dari individu maupun dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka miliki. Lebih lanjut, terdapat dua jenis coping yang sering dilakukan individu apabila menghadapi masalah atau kecemasan bahkan stress yaitu, strategi coping yang berfokus pada emosi strategi coping yang berfokus pada masalah. Menurut Rustiana dan Cahyati (2012 : 156) strategi coping yang berfokus pada emosi lebih menangani pada reaksi emosional seseorang terhadap kejadian tertentu. Sedangkan strategi coping yang berfokus pada masalah yaitu, proses seseorang untuk dapat mengelola jarak antara tuntutan dengan aspek yang dimiliki dengan memfokuskan pada masalah atau situasi spesifik yang telah terjadi, sembari mencoba menemukan cara untuk mengubahnya atau menghindarinya dikemudian hari dengan perilaku aktif, melakukan perencanaan, penundaan terhadap aktivitas lain yang saling bersaing, pengekangan diri, dan mencari dukungan (Putra, 2013 : 18). Sehingga setelah siswa SMK memperoleh strategi problem focus coping diharapkan dapat mereduksi kecemasannya dalam persiapan memasuki dunia kerja.

Penelitian ini menitikberatkan pada strategi PFC menggunakan konseling kelompok CBT, asumsi metode ini telah banyak digunakan untuk mereduksi dan juga menangani berbagai situasi kecemasan di berbagai macam tingkat jenjang pendidikan. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Retnowati pada 2015 yang berjudul "Efektifitas Problem Focus Coping untuk Mereduksi Stres dalam

Belajar Siswa Akselerasi MAN 3 Malang” yang menunjukkan bahwa strategi coping berhasil untuk menurunkan stress dalam belajar siswa akselerasi. Penelitian lain dari Sri Hidayati Utami 2013 yang menggunakan metode konseling kelompok CBT dengan judul “Efektifitas Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas X SMK N 5 Malang” yang menunjukkan bahwa metode ini berhasil untuk menurunkan kecemasan tampil di depan kelas. Belum diketahui apakah konseling kelompok CBT menggunakan strategi PFC dapat digunakan dalam mereduksi kecemasan memasuki dunia kerja. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh keefektifan penerapan strategi problem fokus coping melalui konseling kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) pada siswa SMK dalam mereduksi kecemasan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

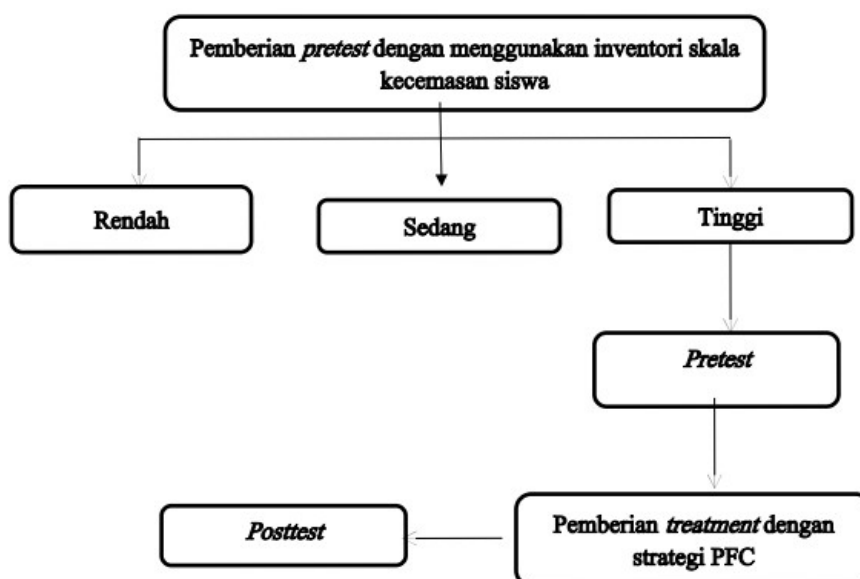
METODE

Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Rancangan penelitian yaitu penelitian pre experimental design. Peneliti menggunakan rancangan pre experimental design karena belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh dan masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest. Penggunaan desain ini untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Table 1. Kegiatan Penelitian

Pertemuan	Kegiatan
Pertama	Pemberian <i>pretest</i>
Kedua	Pemberian <i>treatment</i>
Ketiga	Pemberian <i>treatment</i>
Keempat	Pemberian <i>treatment</i>
Keenam	Pemberian <i>posttest</i>

Rancangan pada penelitian ini mempunyai karakteristik: (1) sampel penelitian dipilih secara purposive (ditentukan) berdasarkan perolehan skor yang menunjukkan tingginya kecemasan dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, (2) memberikan pretest dan posttest untuk mengetahui bagaimana perubahan setelah pemberian treatment, (3) proses treatment menggunakan konseling kelompok Cognitive behavior Therapy yang menggunakan strategi Problem Focus Coping. Prosedur penelitian merupakan suatu kerangka kerja konseptual yang menjadi acuan dalam melaksanakan suatu penelitian ilmiah. Secara garis besar kerangka kerja penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Kerja Penelitian

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan dalam menghadapi dunia kerja yang disusun berdasarkan pada teori kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid, dkk. Kecemasan dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja adalah kondisi emosi yang tidak menyenangkan akibat lingkungan baru yang harus dihadapi, gejala yang dapat dilihat pada aspek kognitif, aspek behavior dan aspek fisik.

Keefektifan pengaruh treatment yang diberikan terhadap tingkat kecemasan dapat dilihat dari perbedaan antara hasil pretest dan posttest. Untuk lebih meyakinkan, maka untuk menguji hipotesis digunakan analisis statistic non parametric dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS. Hipotesis dinyatakan diterima jika signifikansi $<0,05$ yang berarti terdapat perbedaan frekuensi antara sebelum pemberian treatment dan setelah pemberian. Namun jika signifikansi $>0,05$ berarti tidak terdapat perbedaan frekuensi antara sebelum pemberian treatment dan setelah pemberian atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan ditolak.

Berdasarkan analisis data deskriptif dan uji hipotesis yang dilakukan, maka dapat diketahui keefektifan strategi Problem Focus Coping dalam mereduksi kecemasan siswa dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Penggunaan Problem Focus Coping dapat dinyatakan efektif jika hasil analisis data deskriptif menunjukkan nilai rata-rata setelah treatment lebih tinggi daripada sebelum pemberian treatment. Sedangkan berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan mean of rank antara pretest dan posttest.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil skor Pre-test dan Post-test dapat diketahui bahwa ke-6 sampel penelitian mengalami perubahan skor setelah mengikuti proses Konseling Kelompok CBT. Perubahan skor pretest dan posttest ke-6 subjek penelitian didukung dengan hasil deskripsi perubahan tingkat kecemasan.

Table 2. Hasil Pre-test dan Post-test Subjek Penelitian

Konseli	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-test</i>	Kategori	Skor Penurunan
SH	80	Tinggi	67	Sedang	13
MR	81	Tinggi	60	Sedang	21
AN	76	Tinggi	54	Sedang	22
AY	77	Tinggi	48	Rendah	29
RA	78	Tinggi	72	Sedang	6
LE	82	Tinggi	47	Rendah	35

Penurunan hasil skor kecemasan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja oleh 6 sampel penelitian yang masuk dalam katagori kecemasan yang tinggi. Peneliti menggunakan uji wilcoxon signed ranks test untuk menguji hipotesis penelitian. Uji ini digunakan untuk menguji kelompok responden antara pre-test dan post-test. Berikut hasil uji wilcoxon signed ranks test.

Table 2. Hasil Pre-test dan Post-test Subjek Penelitian

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest			
Negative Ranks	6 ^a	3.50	21.00
Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Ties	0 ^c		
Total	6		

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Table 3. Hasil Test Statistic

	posttest - pretest
Z	-2.201 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Based on positive ranks.
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diketahui bahwa nilai perbedaan saat pemberian pre-test dan post-test sebesar -2.201 dengan nilai signifikansi 0,028. Hal ini menunjukkan bahwa responden mengalami penurunan kecemasan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja yang ditunjukkan dengan hasil skor post-test. Oleh karena nilai $asympt\ sig = 0,028 < 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti bahwa terdapat pengaruh Konseling Kelompok CBT dengan strategi PFC terhadap kecemasan mempersiapkan diri memasuki dunia kerja yang dimiliki oleh siswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok CBT dengan strategi PFC efektif untuk mereduksi kecemasan dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja siswa SMK.

Pembahasan

Pemberian konseling kelompok dengan strategi Problem Focus Coping tidak hanya menghasilkan penurunan tingkat kecemasan siswa, akan tetapi berdasarkan pantauan selama pertemuan konseling juga menunjukkan adanya perubahan pemikiran lebih positif dari diri siswa. Siswa telah mampu mengungkapkan pikiran negatif yang menimbulkan gejala kecemasan sekaligus juga melakukan coping kearah yang lebih positif dari dalam diri masing-masing siswa. Berdasarkan hasil penelitian, fenomena yang ada di lapangan, dan perubahan ke arah positif yang telah di dapatkan oleh para siswa maka strategi Problem Focus Coping ini dapat digunakan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja karena strategi ini bertujuan untuk mengatasi situasi yang menimbulkan kecemasan dengan cara menghadapi langsung situasi yang menjadi sumber kecemasan

Berdasarkan fakta dan keadaan yang terjadi selama pelaksanaan di lapangan masih terdapat beberapa kekurangan dari pelaksanaan penelitian ini diantaranya, kurangnya waktu penelitian karena padatnya jadwal pelajaran siswa ketika sekolah, sehingga harus menggunakan waktu pulang sekolah untuk melaksanakan konseling ini yang imbasnya para siswa sudah capek dan kurang konsentrasi dalam mengikuti pelaksanaan konseling. Kekurangan yang lain adalah siswa kurang pesuli dan tidak disiplin sehingga sulit untuk diajak kerja sama dalam kehadiran pelaksanaan konseling ini maka dari itu membutuhkan kesabaran dan keuletan dalam membujuk para siswa agar bisa diajak kerjasama.

Kelemahan lain adalah, dalam kelompok eksperimen peneliti melakukan pengawasan dan pengontrolan pada saat pemberian treatment dan monitoring hasil pelaksanaan komitmennya. Tetapi, tidak menutup kemungkinan di luar pemberian treatment kelompok eksperimen mendapat pengaruh dari variabel lain yang tidak terkontrol dan di luar pengawasan peneliti. Jadi dapat disimpulkan bahwa penurunan kecemasan kemungkinan tidak hanya terjadi karena pemberian treatment, tetapi mungkin juga terjadi karena adanya faktor lain dari luar pengawasan peneliti. Selain itu, penelitian tidak bisa digeneralisasikan pada kelompok lain, artinya hasil penelitian ini hanya berlaku pada kelompok eksperimen yang terdiri atas 6 siswa yang mau menjadi konseli dalam konseling kelompok dengan strategi Problem Focus Coping.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 2 Malang, terdapat perbedaan skor kecemasan dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja pada saat pretest dan post test. Dapat diambil kesimpulan bahwa konseling Cognitive Behavior Therapy menggunakan strategi Problem Focus Coping efektif untuk mereduksi kecemasan dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja di SMK Negeri 2 Malang.

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen yang telah dilakukan peneliti, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu (1) Konselor. Diharapkan membantu siswa untuk mereduksi kecemasan dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja dengan mengembangkan strategi Problem Focus Coping dalam praktik layanan konseling kepada siswa-siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi. (2) Peneliti Selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya, jika ingin melakukan penelitian

lanjutan disarankan untuk memperluas variasi strategi yang digunakan dalam konseling kelompok untuk mereduksi kecemasan. Serta memperluas sampel penelitian di wilayah sekolah-sekolah di Kota Malang, dengan jenjang berbeda dan kecemasan yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, T. N. 2010. Perilaku Coping Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Mengikuti Mata Kuliah MPK Kuantitatif. Purwokerto : Universitas Jendral Soedirman.
- Hurlock, E.1980. psikologi perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima) Jakarta : Erlangga.
- PP No 29 tahun 1990, tentang standart pendidikan Indonesia.
- Kurniawan, D. 2015. Memperhatikan, Lulusan SMK Banyak yang Menganggur, (online)(<http://news.liputan6.com/read/2358787/memprihatinkan-lulusan-smk-paling-banyak-menganggur>) diakses pada tanggal 23 April 2016. Pukul 09.30 WIB.
- Rustiana, E. R.& Cahyati.W.H. 2012. Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi coping. Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Beck, A.T. 1976. Cognitive Therapy and The Emotional Disorder. Intern Universities Press, New York.
- Putra, D.N.2013. Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Yogyakarta.
- Retnowati, 2015. Efektifitas Problem Focus Coping untuk Mereduksi Stress dalam Belajar Siswa Akselerasi MAN 3 Malang. Skripsi, jurusan BK, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang.
- Utami, SH. 2013. Keefektifan Konseling Kelompok Kognitif-Perilaku untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Kelas X SMK N 5 Malang. Skripsi, jurusan BK, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang.