

UPAYA MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN AKADEMIK MELALUI TEKNIK *PHOTOVOICE* PADA SISWA KELAS XI SMA N 1 JETIS BANTUL

EFFORTS TO REDUCE ACADEMIC ANXIETY LEVELS THROUGH PHOTOVOICE TECHNIQUES ON CLASS XI STUDENTS OF JETIS BANTUL 1 SENIOR HIGH SCHOOL

Oleh: arif adamas, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta
arifadamas@gmail.com

Abstrak

Studi ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik melalui teknik *photovoice* pada siswa kelas XI SMA N 1 Jetis Bantul. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 1 Jetis Bantul sebanyak 8 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu skala kecemasan akademik dan angket terbuka. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *photovoice* dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa. Terbukti dengan hasil selisih skor rata-rata pra tindakan dengan pasca tindakan seluruh siswa yang menunjukkan adanya penurunan skor sebesar 11,75 sampai dengan 53,5 poin. Hasil rata-rata skor skala kecemasan akademik pada saat pra tindakan sebesar 121,28, pada pasca tindakan menurun sebesar 92,71. Hasil tersebut juga didukung dengan hasil angket terbuka yang menunjukkan siswa dapat mengungkapkan dan mendapat solusi kecemasan akademik yang dialami melalui proses presentasi dan diskusi yang dilakukan dalam konseling kelompok menggunakan teknik *photovoice*.

Kata kunci: *Photovoice*, Kecemasan akademik

Abstract

The aims of this study is to reduce the level of academic anxiety through photovoice techniques in class XI students of Jetis Bantul Senior High School. This study uses action research methods. The subjects in this study were eighth students of SMA N 1 Jetis Bantul. Data collection methods used are academic anxiety scale and open questionnaire. The data analysis technique used is descriptive statistics. The results of this study indicate that the photovoice technique can reduce student's academic anxiety levels. This is evidenced by the results of the difference in the pre-action average score with the post-action of all students which showed a decrease in scores of 11.75 to 53.5 points. The results of the average academic anxiety scale score at the time of pre-action amounted to 121.28, after post-action decreased by 92.71. These results are also supported by the results of an open questionnaire that shows students can express and get solutions to academic anxiety experienced through the presentation and discussion process conducted in group counseling using the photovoice technique.

Keywords: *Photovoice, Academic anxiety*

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah reaksi yang normal pada beberapa situasi. Kecemasan pada tingkat rendah adalah hal yang normal, tetapi kecemasan pada tingkat yang lebih berat dapat menimbulkan masalah yang serius. Menurut Pratikta (2020) kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang sehingga memerlukan perawatan yang efektif untuk mengatasi kedua aspek tersebut. Kecemasan akademik dapat menjadi hal yang sangat mengganggu seiring

berjalannya waktu. Huberty (Dobson, 2012:4) menyebutkan ketika siswa bermasalah dengan kinerja akademik, tingkat kecemasan yang terkait dengan tugas akademik tertentu akan meningkat. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik dapat mempengaruhi kinerja ataupun capaian akademik siswa.

Ottens (1991:1) mendeskripsikan kecemasan akademik sebagai pola pikiran, respon fisiologis dan perilaku yang terganggu akibat dari kekhawatiran tentang kemungkinan

terjadinya kinerja yang kurang memadai pada saat menyelesaikan tugas akademik. Mengacu pada deskripsi tersebut, kecemasan akademik yang dialami siswa dapat bermacam-macam. Simtom (perilaku yang seringkali muncul sebagai tanda) bahwa individu mengalami kecemasan akademik menurut Ottens (1999:5) meliputi, bentuk kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*pattern of anxiety-engendering mental activity*), perhatian yang salah arah (*misdirected attention*), distress secara fisik (*physiological distress*) dan perilaku yang kurang sesuai (*innappropriate behaviors*).

Sejalan dengan ciri-ciri yang disebutkan Ottens, dalam hasil penelitian Purwanti (2017:14) yang meneliti tentang pengembangan ketrampilan konseling individual berbasis SEFT untuk mengatasi kecemasan akademik menunjukkan data hasil FGD dengan guru SMP di DIY, bahwa siswa kelas IX yang mengalami kecemasan akademik tingkat ringan dan sedang, ketika akan menghadapi ujian merasa cemas dapat lulus atau tidak, bisa mendapatkan sekolah favorit, pesimis, sering menemui guru untuk bertanya tentang materi pelajaran, belum siap mengikuti ujian, sering bermain, dan tangan sering berkeringat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Syatoto (2018:4) yang meneliti tentang Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Kecemasan Akademik Siswa Kelas XI SMA N 1 Jetis Bantul menyatakan hasil observasi, wawancara dan skala yaitu siswa yang mengalami kecemasan akademik ditandai dengan siswa panik, takut akan melaksanakan ulangan ataupun ujian kenaikan kelas. Selain itu hasil dari skala yang diujikan kepada siswa

menunjukkan hasil 4 siswa mengalami kecemasan akademik berat, 57 siswa mengalami kecemasan akademik sedang, dan 24 siswa mengalami kecemasan akademik ringan. Penelitian tersebut hanya berfokus pada siswa yang mengalami kecemasan akademik ringan dan sedang karena teknik yang digunakan hanya bersifat preventif. Selain itu, hasil wawancara dengan guru BK SMA N 1 Jetis Bantul untuk mengatasi kecemasan atau mengurangi kecemasan akademik siswa dengan konseling individu belum efektif karena siswa malu untuk melaksanakan konseling individu.

Penanganan yang dapat diberikan oleh Guru BK disekolah salah satunya adalah konseling kelompok. Menurut Dobson (2012:4) Kecemasan sosial dapat menjadi akibat dan atau menjadi penyebab pada kecemasan akademik. Kecemasan sosial dapat berakibat negatif pada kinerja akademik. Siswa yang mengalami kecemasan sosial mungkin tidak dapat menyelesaikan tugas kelompok atau bahkan merasa sungkan untuk meminta bantuan didalam kelas. Melalui proses dinamika sosial dan akademik dalam bidang konseling kelompok dengan menggunakan teknik *photovoice* siswa secara individu maupun kelompok dapat menggambarkan bentuk kecemasan akademik melalui foto yang diberi deskripsi yang penuh makna dan mendiskusikan cara-cara mengatasi hambatan dalam menyelesaikan tugas akademik yang berakibat pada kecemasan akademik. Media foto atau fotografi dapat memberikan gambaran suatu peristiwa atau momen penting dalam kehidupan individu. Foto yang bermakna dapat menarik perhatian individu lain, misalnya dalam

foto jurnalistik atau fotografi dokumenter yang dipublikasikan melalui surat kabar ataupun melalui pameran seni fotografi. Menurut Sudarma (2014:2) foto adalah salah satu media komunikasi, yaitu media yang bisa digunakan untuk menyampaikan pesan atau ide kepada orang lain. Jurnalis ataupun wartawan dalam fotografi dokumenter memberikan deskripsi agar pembaca ataupun penonton dapat memahami pesan yang akan disampaikan.

Foto yang bermakna luas dapat diarahkan dalam satu kerangka deskripsi agar tidak keluar dari konteks pesan yang akan disampaikan. Pameran seni fotografi terkadang fotografer dengan sengaja tidak memberikan deskripsi yang baku melainkan hanya judul foto agar mendorong penonton dapat mengembangkan imajinasi dan memberikan pemaknaan yang luas. Foto yang membawa pesan suatu kelompok ataupun individu dapat memberikan dampak. Foto yang memiliki deskripsi dan makna akan “menyuarakan” maksud dari ekspresi fotografer.

Jarldorn (2018:12) mengungkapkan bahwa *photovoice* pada dasarnya menggabungkan foto-foto subjek penelitian yang disertai narasi yang bertujuan untuk menunjukkan perhatian khusus komunitas atau kelompok tertentu. *Photovoice* menurut Wang & Burris (Darrah & Elaine, 2011:1) adalah merupakan 3 kerangka teori yang saling beririsan yang terdiri atas *empowerment education*, *feminist theory* dan *documentary photography*. Ketiga kerangka teori tersebut menekankan pada partisipasi masyarakat atau komunitas untuk suatu tujuan sosial.

Teknik *photovoice* tidak hanya sekedar menceritakan kisah dibalik foto yang diambil oleh subjek penelitian. Teknik *photovoice* juga digunakan untuk mendorong individu agar memulai perubahan pada lingkungan sosial melalui perubahan pada diri sendiri (*empowerment education*). *Empowerment education* juga dapat berarti memberdayakan individu dalam kelompok untuk mengatasi fokus kritis tertentu. Menurut Friere (Darrah & Elaine, 2011:2) teori pendidikan pemberdayaan berfokus dalam memberdayakan individu agar lebih vokal dalam menyuarakan mengenai krisis atau kebutuhan suatu masyarakat dan komunitas. Wang & Burris (Darrah & Elaine, 2011:2) menyebutkan fokus teknik *photovoice* diarahkan dalam taraf kelompok masyarakat atau komunitas yang bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup dan pada akhirnya pada taraf institusi untuk menuntut perubahan melalui kebijakan.

Penggunaan teknik *photovoice* dapat dilakukan berbagai kelompok masyarakat termasuk institusi pendidikan. Velea & Alexandru (2017:4) menyebutkan bahwa teknik *photovoice* dapat diterapkan pada berbagai rentang usia, mulai dari siswa sekolah hingga pelajar dewasa. Penelitian Ulviatun (2016:vii) dengan judul Upaya Peningkatan Sikap Empati Melalui Teknik *Photovoice* pada Siswa Kelas X Jurusan Kriya Kulit di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun 2015/2016 menunjukkan hasil penelitian bahwa teknik *photovoice* dapat meningkatkan sikap empati siswa. Hal tersebut terbukti dengan hasil rata-rata skor skala sikap empati pada saat pra tindakan sebesar 64,8, pada siklus I

meningkat menjadi 87,9, dan pada siklus II meningkat menjadi 99,9.

Berdasarkan hasil data penelitian tersebut maka dapat dilihat bahwa *photovoice* sesuai diterapkan pada institusi pendidikan. Dokumentasi fotografi dapat mengekspresikan permasalahan tentang kecemasan yang dialami siswa dalam menyelesaikan tugas akademik. Hal tersebut didukung oleh pendapat Wang (dalam Jurkowski, 2008) yang menyatakan teknik *photovoice* juga dapat digunakan untuk mengeksplorasi aset sebuah komunitas dan untuk mempromosikan atau memfasilitasi komunitas tersebut untuk meningkatkan kesejahteraan anggota komunitas yang mengalami keterbatasan atau masalah intelektualitas.

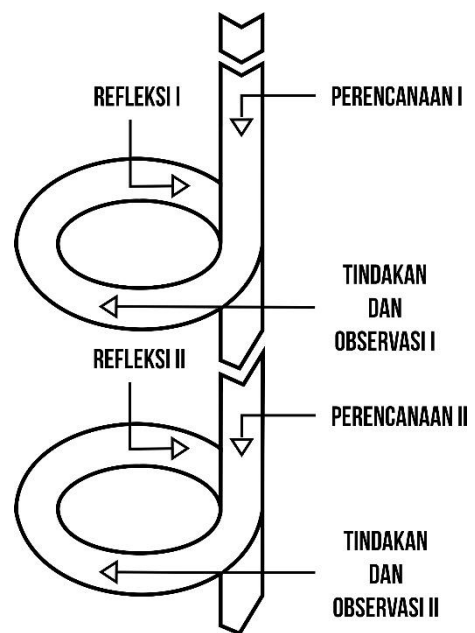
Masalah intelektualitas dapat berarti bahwa individu mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dapat memicu terjadinya kecemasan akademik.

Berdasarkan uraian di atas penting sekali dilakukan penelitian mengenai “Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Akademik Melalui Teknik *Photovoice* pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Jetis Bantul”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan. 4 aspek pokok dalam penelitian tindakan dapat dilihat dalam gambar berikut :



Gambar 1. Proses Dasar Penelitian Tindakan
(Dimodifikasi dari Suwarsih, 2011:67)

Prosedur Penelitian

Penelitian tindakan ini dilakukan berdasar prosedur penelitian yang diuraikan sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan pada penelitian ini diawali dengan peneliti melakukan kordinasi dengan guru Bimbingan dan Konseling di sekolah mengenai langkah-langkah penelitian yang akan dilaksanakan. Langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan peneliti pada tahap ini antara lain:

- a. Berkoordinasi dengan guru Bimbingan dan konseling dalam memilih subjek penelitian. Didapat hasil guru Bimbingan dan Konseling mengarahkan peneliti untuk memilih subjek penelitian

pada kelas XI MIPA 1 sampai dengan 5.

- b. Menyusun instrumen penelitian berupa skala kecemasan akademik dan angket terbuka.
- c. Memberikan skala kecemasan akademik terhadap siswa kelas XI MIPA 5 untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrumen penelitian. Instrumen penelitian berupa skala kecemasan akademik direvisi agar tiap butir pernyataan valid dan reliabel.
- d. Memberikan skala kecemasan akademik terhadap siswa kelas XI MIPA 1 sampai dengan 4 untuk mengetahui tingkat kecemasan akademik siswa.
- e. Menetapkan sampel penelitian berjumlah 8 siswa yang didapatkan dari hasil urutan teratas perolehan skor skala kecemasan akademik.
- f. Membuat rancangan tindakan untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik melalui teknik *photovoice* pada siswa kelas XI di SMA N 1 Jetis Bantul.
- g. Menyusun jadwal pelaksanaan tindakan.

2. Tahap Tindakan dan Pengamatan.

Tahap tindakan dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan konseling kelompok. Penelitian ini dilakukan secara kolaboratif dengan guru Bimbingan dan Konseling. Pemberian tindakan dilakukan oleh

peneliti karena terbatasnya kemampuan guru Bimbingan dan Konseling. Pelaksanaan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *photovoice* dilakukan berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Caroline Wang yang terdiri dari tahap persiapan, tahap memotret dan persiapan pameran, tahap presentasi dan penghargaan.

3. Refleksi.

Refleksi merupakan tahap dimana peneliti melakukan kajian keberhasilan dan kegagalan atas tindakan yang telah dilaksanakan. Tahap ini dilakukan untuk memahami sejauh mana *photovoice* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan akademik. Guna melihat pengaruh tersebut peneliti menggunakan skala kecemasan akademik yang berfungsi sebagai *post-test*.

Berdasarkan hasil skala tersebut, peneliti dapat melihat perkembangan dari hasil sebelum dan sesudah penerapan teknik *photovoice*. Hasil yang didapat akan dirujuk pada kriteria-kriteria keberhasilan yang akan dibahas pada sub bab selanjutnya. Penelitian akan diakhiri apabila hasil sudah sesuai dengan kriteria keberhasilan, namun apabila masih terdapat kekurangan atau belum nampak keberhasilannya maka akan ditentukan pula rancangan untuk siklus selanjutnya.

Subjek Penelitian

Pengambilan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu

teknik penentuan sample dengan pertimbangan tertentu. Arikunto (2006:139) mengungkapkan bahwa *purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan/pertimbangan tertentu. Pada Penelitian ini, Guru Bimbingan dan Konseling SMA N 1 Jetis Bantul memberi pertimbangan dan arahan untuk mengambil populasi penelitian dari kelas 11 MIPA 1 – 4. Tujuan atau pertimbangan tersebut bergantung pada desain penelitian yang digunakan oleh peneliti. Kriteria yang digunakan dalam menentukan subjek adalah sebagai berikut:

1. Subjek yang mengalami kecemasan akademik tingkat sedang dan tinggi berdasarkan kategorisasi skor kecemasan akademik yang ditetapkan. Subjek yang mengalami kecemasan akademik tingkat sedang, berada pada skor 84 - 126 pada skala kecemasan akademik. Sedangkan subjek yang mengalami kecemasan akademik tinggi, yaitu pada rentang skor 126-168.
2. Subjek yang mengalami pola kecemasan yang menimbulkan aktifitas mental, diantaranya merasa tidak mampu, diri sendiri yang kurang optimal, tidak mampu mengerjakan soal-soal yang mudah.
3. Subjek yang mengalami pola kecemasan yang mengakibatkan tidak fokus dan perhatian teralihkan kepada hal-hal yang membuat nyaman, seperti melamun saat pelajaran di kelas, berbincang-bincang dengan teman saat guru menerangkan pelajaran, dll.
4. Subjek yang mengalami pola kecemasan akademik yang mengakibatkan *distress* secara fisik, diantaranya menunjukkan perubahan secara fisik, seperti jantung berdebar-debar, tangan gemetaran, otot-otot yang tegang, dan muncul keringat dingin pada situasi tertentu.
5. Subjek yang mengalami pola kecemasan akademik yang mengakibatkan perilaku yang kurang sesuai, diantaranya menunda mengerjakan tugas, tidak mematuhi perauran sekolah, dll.
6. Subjek yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 8 siswa dengan urutan perolehan total skor tertinggi.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Jetis Bantul yang beralamat di Kertan, Sumberagung, Jetis, Bantul, D.I.Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2018 sampai dengan 10 Januari 2019

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa penyebaran instrumen penelitian yang terdiri dari skala kecemasan akademik dan angket terbuka. Skala kecemasan akademik dan angket terbuka ditujukan kepada sumber primer yaitu siswa kelas XI MIPA SMA N 1 Jetis Bantul.

Instrumen Penelitian

Penyusunan Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah angket yang dikembangkan dari karakteristik kecemasan akademik Allen J. Ottens. Butir-butir pernyataan dalam instrumen merupakan gambaran tentang karakteristik kecemasan akademik siswa SMA N 1 Jetis Bantul. Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah model skala Likert yang dimodifikasi, dengan rentang skor dari 1 sampai 4. Dari 42 item pernyataan, terdapat 30 item yang sah dan 12 item yang tidak sah sehingga kalimat pernyataan direvisi atau diperbaiki. Selain menggunakan angket dalam mengumpulkan data, peneliti juga angket terbuka untuk mengetahui keberhasilan proses konseling kelompok dengan teknik *photovoice*.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Pengujian validitas instrumen angket dalam penelitian ini menggunakan validitas konstruk yaitu menggunakan pendapat dari ahli (*expert judgement*). Internal konsistensi menggunakan rumus *Bivariate Pearson Correlation* yaitu terdapat 12 item yang tidak sah dari 42 item. Sementara itu, uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* mendapatkan koefisien 0,841.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif.

Kriteria Keberhasilan

Kriteria keberhasilan penelitian ini adalah apabila 75% subjek penelitian mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik yang

didapat dari selisih rata-rata skor skala kecemasan akademik. Selain menggunakan skala kecemasan akademik, keberhasilan penelitian ini juga ditunjukkan dari hasil angket terbuka yang diberikan setelah proses konseling diberikan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Rata-rata skor *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Konseling.

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih Skor
1.	DC	131,75	119	12,75
2.	RA	128,25	86,5	41,75
3.	EDL	129	75,5	53,5
4.	SEP	118,75	102	16,75
5.	NRA	112,75	101	11,75
6.	CNP	118,75	84,5	34,25
7.	NL	113	89,5	23,5
8.	ABP	118	83,75	34,25
Rerata		121,28	92,71	

Berdasarkan hasil data yang diperoleh maka dapat dilihat seluruh anggota kelompok konseling mengalami penurunan hasil rata-rata skor *post-test*. Hasil rata-rata skor *pre-test* dan rata-rata skor *post-test* yang diperoleh, seluruh anggota kelompok konseling mengalami penurunan nilai skala kecemasan akademik sehingga peneliti berkesimpulan bahwa tidak diperlukan siklus kedua dalam penelitian ini. Penurunan berkisar antara 11,75 sampai dengan 53,5 poin. Selisih rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* tertinggi dengan selisih nilai sejumlah 53,5 poin sedangkan yang terendah dengan

selisih nilai sejumlah 11,75 poin. Sedangkan untuk kategorisasi kecemasan akademik beberapa anggota konseling kelompok mengalami penurunan. 4 siswa mengalami perubahan dan 4 siswa tidak mengalami perubahan kategori atau stagnan. Perubahan kategori paling signifikan yaitu dari kategori kecemasan akademik tinggi ke kecemasan akademik rendah.

Penurunan skor rata-rata dan kategori yang paling signifikan yaitu EDL yang didukung dengan jawaban pada angket terbuka. EDL menyebutkan bahwa merasa sangat terbantu dengan solusi yang diberikan oleh anggota konseling kelompok melalui proses presentasi. EDL dapat menerapkan teknik dalam fotografi untuk menangkap momen yang merefleksikan tentang kecemasan akademik yang dialami. EDL merasa mendapat tambahan pengetahuan untuk mengatur rasa cemas. Penurunan skor rata-rata dan kategori terendah ada pada NRA. Selama proses presentasi NRA tidak dapat menyusun kalimat dengan baik sehingga anggota kelompok lain kurang memahami maksud yang disampaikan. Hal tersebut berimbas pada tanggapan anggota konseling kelompok terhadap kecemasan akademik yang dialami NRA. Peneliti juga berusaha untuk memperjelas maksud presentasi NRA dan pendapat yang disampaikan anggota kelompok agar tercapai tujuan dari konseling kelompok yang telah ditetapkan.

Hipotesis dinyatakan terbukti didukung dengan 3 dari 4 tujuan *photovoice* yaitu mencatat dan merefleksikan permasalahan dalam sebuah kelompok atau komunitas; mempromosikan dan

mendukung diskusi yang mengkritisi permasalahan dalam sebuah kelompok atau komunitas; menghasilkan pengetahuan kolektif tentang permasalahan melalui diskusi mengenai foto-foto yang sudah diambil menurut Wang (dalam Jurkowski, 2008).

Berdasarkan hasil angket terbuka, masing-masing anggota kelompok ada yang merasa bahwa teknik *photovoice* membantu mengidentifikasi dan mengungkapkan kecemasan akademik yang dialami masing-masing anggota konseling kelompok. Kecemasan akademik yang terungkap dalam penelitian ini yaitu kecemasan akademik siswa terhadap guru, terhadap teman dan terhadap proses belajar mengajar.

Melalui foto yang sarat akan makna dan dituangkan kedalam deskripsi foto, maka siswa dapat mengungkapkan kecemasan terhadap guru yang tidak jelas saat menerangkan pelajaran, mengalami rasa gugup ketika akan memasuki ruang ujian, tangan gemetar berkeringat lebih banyak ketika maju presentasi dan saat ujian berlangsung, perhatian mudah teralihkan ketika berada didalam kelas ataupun perpustakaan seperti terus-menerus melihat jam, ponsel pintar, ataupun memainkan alat tulis saat pelajaran dan kehabisan waktu ujian karena terlalu fokus mengerjakan soal yang sulit sehingga lupa mengerjakan soal lainnya. Hal ini didukung oleh pernyataan Sudarma (2014:2) foto adalah salah satu media komunikasi, yaitu media yang bisa digunakan untuk menyampaikan pesan atau ide kepada orang lain.

Proses presentasi dan diskusi yang dijalankan dapat membantu seluruh anggota

kelompok untuk ikut membantu mengentaskan permasalahan mengenai kecemasan akademik. Hal ini didukung oleh manfaat *photovoice* bagi peserta menurut Pralibroda et al (2009:14) Teknik *photovoice* menambah kecakapan atau mampu mengedukasi masyarakat mengenai sebuah isu atau masalah. Teknik ini juga dapat mengembangkan kecakapan individu dalam memahami fungsi komunitas atau kelompok. Individu menjadi mampu untuk melatih kecakapan berpikir kritis dan menganalisis masalah lebih dalam. Individu juga dapat belajar kecakapan dalam menyelesaikan sebuah masalah dan memahami cara berpartisipasi dalam merumuskan sebuah kebijakan yang memperhatikan kepentingan konsensus kelompok.

Photovoice menstimulasi kreativitas dan mengasah kemampuan fotografi anggota kelompok yang mungkin sebelumnya tidak mempunyai kesempatan untuk belajar fotografi. Melalui media foto, individu yang tidak memiliki kecakapan verbal dapat mengungkapkan ide, kreasi, dan pendapatnya secara visual. Proses diskusi dan pemberian makna atau deskripsi foto dapat membuat anggota kelompok untuk meningkatkan kemampuannya untuk mengekspresikan diri dan kecakapan menggunakan bahasa. Pernyataan tersebut didukung oleh beberapa tugas perkembangan peserta didik/konseli SMA menurut POP BK SMA (2016:13) yaitu mengenal gambaran dan mengembangkan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, dan ekonomi; mengembangkan pengetahuan dan keterampilan sesuai dengan kebutuhannya untuk

ketrampilan individu yang berharga dalam merefleksikan realitas dalam kehidupan yang melihat masalah secara keseluruhan dari kedua sisi yang nampak maupun yang tidak serta mengikuti dan melanjutkan pelajaran dan/atau mempersiapkan karier serta berperan dalam kehidupan masyarakat; mempersiapkan diri, menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat serta mengenal kemampuan, bakat, minat, serta arah kecenderungan karier dan apresiasi seni.

Dinamika proses diskusi melibatkan aspek kognitif dan sosial anggota konseling kelompok yang sesuai dengan POP BK SMA (2016:10) yang menyebutkan perkembangan kognitif peserta didik/konseli mulai menunjukkan kemampuan berpikir logis yang lebih baik. Peserta didik/konseli mulai mampu berfikir menghubungkan sebab dan akibat dari kejadian-kejadian di lingkungannya serta pemahaman terhadap diri serta lingkungannya mulai lebih meluas dan mendalam. Pada aspek sosial peserta didik/konseli mulai tumbuh kemampuan memahami individu lain.

Dengan adanya teknik *photovoice* melalui konseling kelompok dapat membantu siswa dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik dengan mengungkapkan kecemasan melalui foto dan deskripsi foto yang penuh makna dan dinamika proses diskusi yang dilaksanakan tiap anggota kelompok konseling. Siswa dapat berdaya untuk mengentaskan permasalahan yang dialami.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh kesimpulan bahwa tingkat kecemasan akademik siswa kelas XI SMA N 1 Jetis Bantul dapat diturunkan melalui teknik *photovoice*. Hal ini dapat dilihat melalui perbandingan hasil rata-rata antara pra tindakan dengan hasil rata-rata setelah diberikan tindakan yang mengalami penurunan sehingga tercapai target sesuai dengan kriteria keberhasilan. Penurunan yang terjadi yaitu berkisar antara 11,75 sampai dengan 53,5 poin. Sesuai data yang diperoleh maka dapat dinyatakan kriteria 75% anggota kelompok mengalami penurunan skor skala kecemasan akademik dapat terpenuhi sebanyak 100% atau dinyatakan seluruh siswa mengalami penurunan tingkat kecemasan akademik.

Penurunan hasil skala diatas didukung dengan hasil angket terbuka yang menunjukkan adanya perubahan dalam diri siswa. Siswa dapat mengungkapkan kecemasan akademik yang dialami melalui foto dan deskripsi. Siswa mengambil foto menggunakan kamera *DSLR*, ponsel pintar, maupun mengambil gambar di internet sesuai dengan kecemasan yang dialami. Foto yang sudah diambil diberi deskripsi tulisan dan didiskusikan dengan anggota kelompok. Selanjutnya foto dan deskripsi diedit dan disunting agar lebih dramatis dan menarik. Tahap berikutnya presentasi foto dan deskripsi serta pemecahan masalah. Dalam proses presentasi beberapa siswa mengalami katarsis dalam mengungkapkan kecemasan yang dialami. Anggota kelompok memberikan tanggapan dan

memberikan saran yang dapat membantu mengentaskan kecemasan akademik yang dialami sehingga tercapai tujuan konseling yang disepakati. Siswa dapat mengeliminasi pikiran dan perasaan cemas terhadap guru, teman, pelajaran ataupun ujian harian dan semester.

Hasil kedua data diatas menunjukkan konseling kelompok dengan teknik *photovoice* mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik siswa yang membuat peneliti berkesimpulan bahwa siklus penelitian dicukupkan pada siklus pertama dan tidak dilanjutkan pada siklus kedua.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dikemukakan sebelumnya, dapat disampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *photovoice* mampu menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa, maka saran yang dapat peneliti berikan kepada guru bimbingan dan konseling yaitu teknik *photovoice* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif dalam melaksanakan konseling kelompok bersifat *kuratif*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti tentang teknik *photovoice* maupun tentang kecemasan akademik disarankan untuk mempersiapkan peralatan dengan baik sehingga peralatan

yang dibutuhkan dapat tersedia dalam jumlah yang cukup.

3. Bagi Siswa

Teknik *photovoice* merupakan salah satu teknik untuk mengurangi kecemasan akademik, sehingga setelah

dilakukan bersama-sama siswa diharapkan mampu menerapkan dalam lingkungan yang lainnya seperti lingkungan komunitas tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Darrah, Goo, L. Kuratani, & Lai Elaine (2011). *Photovoice literature review*. California. Diakses pada tanggal 25 Mei 2017 melalui <https://cpb-us-e1.wpmucdn.com/sites.usc.edu/dist/0/198/files/2018/08/Photovoice-Literature-Review-FINAL-221tfmn.pdf>.
- Dobson, C. (2012). *Effects of academic anxiety on the performance of students with and without learning disabilities and how students can cope with anxiety in school*. Tesis master. Northern Michigan University, Marquette, Michigan, USA.
- Jarldorn, M. (2018). *Photovoice handbook for social workers: Method, practicalities and possibilities for social change*. Australia : Springer International Publishing.
- Jurkowski, J.M. (2008). Photovoice as participatory action research tool for engaging people with intellectual disabilities in research and program development. *Intellectual and Developmental Disabilities*, 46 (1), 1-11.
- Ottens, A.J. (1991). *Coping with academy anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Ottens, A.J. (1999). *Coping with academy anxiety (Rev. Ed)*. New York: The Rosen Publishing Group, Inc.
- Pralibroda, Beverly. et al. (2009). *A practical guide to photovoice*. Canada: Winnipeg, Manitoba.
- Pratikta, A. C. (2020). Mindfulness: An effective technique for various psychological problems. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 1(1).
- Purwanti, I. Y. (2017). Pengembangan model keterampilan konseling individual berbasis SEFT untuk mengatasi kecemasan akademik. FIP: UNY.
- Sudarma, I.K. (2012). *Fotografi*. Tangerang : Graha Ilmu.
- Suwarsih Madya. (2011). *Penelitian tindakan (action research)*. Bandung: Alfabeta.
- Syatoto, I.A.F. (2018). Pengaruh teknik relaksasi deep breathing terhadap penurunan kecemasan akademik siswa kelas XI SMAN 1 Jetis Bantul. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Tim. (2016). *Panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling sekolah menengah atas*. Jakarta.
- Ulviatun, E. (2016). Upaya peningkatan sikap empati melalui teknik photovoice pada siswa kelas X jurusan kriya kulit di SMK Negeri Kalasan Tahun 2015/2016. *Skripsi*. Diakses pada tanggal 14 Juli 2018 melalui <http://eprints.uny.ac.id/40776/>.
- Velea, S. & Alexandru, M. (Eds). (2017). *A guide to facilitate photovoice projects*. Romania : Anpcdefp Inc.