

KONSELING KELOMPOK *COGNITIVE BEHAVIOUR* TEKNIK *THOUGHT STOPPING* UNTUK MENGURANGI *ANXIETY ACADEMIC* TERHADAP SKRIPSI

Dewi Lianasari¹ ✉, Purwati²

¹FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang, Magelang

email: ✉ dewilianasari@ummgl.ac.id

²FKIP, Universitas Muhammadiyah Magelang, Magelang

email: bupurwati@ummgl.ac.id

Abstrak : Kuantitas kelulusan tepat waktu mahasiswa menjadi hal yang penting bagi penilaian akreditasi program studi dan mahasiswa. Salah satu penyebab keterlambatan dalam kelulusan tepat waktu mahasiswa adalah kecemasan akademik terhadap skripsi atau sering disebut dengan *anxiety academic*. Tujuan penelitian ini adalah membantu mahasiswa untuk mengurangi *anxiety academic* terhadap skripsi melalui konseling kelompok pendekatan *cognitive behaviour counseling* teknik *thought stopping*. Metode dalam penelitian ini adalah pre eksperimen *one group pre test post test design* dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Counseling* teknik *Thought Stopping* dapat mengurangi *anxiety academic* mahasiswa terhadap skripsi dibuktikan dengan hasil uji statistik perhitungan *Paired Samples test* menunjukkan $t_{hitung} = 13.132 > t_{tabel} = 2.015$.

Kata kunci : *Anxiety Academic, Konseling Kelompok CB, Thought Stopping*

Abstract : The quantity of timely graduation students is important for the accreditation assessment of study programs and students. One of the causes of delays in students' timely graduation is academic anxiety towards thesis or often referred to as academic anxiety. The expected goal in this study is to help students to reduce academic anxiety towards thesis through group counseling approach cognitive behaviour counseling thought stopping technique. The method in this research is pre-experiment one group pre test post test design with purposive sampling technique. The results showed that counseling group approach Cognitive Behavior Therapy Thought Stopping technique was able to reduce anxiety academic students to thesis proven by the results of statistical test calculation Paired Samples test showed $t\text{-count} = 13.132 > t\text{-table} = 2.015$.

Keywords : *Anxiety Academic, CB Group Counseling, Thought Stopping*

Received ; 16-4-2021 **Accepted** ; 21-10-2021 **Published** ; 29-11-2021

Citation: Lianasari, Dewi; Purwati (2021). *Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic Terhadap Skripsi*. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 117 – 126. Doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041



Copyright ©2021 Counsellia: Bimbingan dan Konseling
Published by Universitas PGRI Madiun. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Skripsi adalah suatu karya ilmiah sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana (S1) yang mengajarkan mahasiswa untuk mengkaji, mengkritisi suatu permasalahan atau fenomena yang terjadi dalam kehidupan masyarakat sesuai dengan disiplin ilmu. Dalam penyusunan skripsi mahasiswa didampingi oleh pembimbing yang sesuai dengan keahliannya sebelum disidangkan di depan penguji. Selama proses pembimbingan penyusunan skripsi mahasiswa mempunyai hak untuk melakukan konsultasi, diskusi dengan pembimbing serta mendapatkan berbagai macam bentuk *reinforcement* baik positif maupun negatif. Artinya mahasiswa mendapatkan motivasi dan kritikan yang terkadang mahasiswa salah dalam mengartikan tindakan dosen tersebut sebagai bentuk kemarahan dan membuat mahasiswa tertekan. Tidak semua mahasiswa menerima dan menganggap motivasi dan teguran tersebut dengan hati terbuka dan pikiran yang positif sehingga banyak mahasiswa yang motivasinya terhenti untuk mengerjakan skripsi. Mahasiswa merasa cemas dan takut ketika mau melanjutkan poses pembimbingan dengan dosen, hal ini yang menyebabkan kualitas lulusan tepat waktu tidak maksimal.

Anxiety academic disebut juga dengan kecemasan akademik. Sigmund Freud menyampaikan bahwa kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai (Alwisol, 2009). Cemas juga diartikan sebagai perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi (Diferiansyah, 2016). Kecemasan seperti rasa takut, namun kecemasan ini cenderung kurang spesifik terkait dengan bahaya yang akan terjadi didepan (Putri, 2020). Kecemasan berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada individu bahwa ada terdapat ancaman dan jika tidak segera dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Bandura menyampaikan kecemasan akademik yaitu kecemasan yang dipicu oleh ketidakyakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik (Prawitasari, 2012).

Gangguan cemas dapat terjadi pada individu karena munculnya situasi mengancam yang merupakan reaksi normal dari keadaan stress (Atkinson, 2000). Cemas muncul dari reaksi stress yang terjadi akibat suatu kejadian luar biasa yang datang secara tiba-tiba dan tidak bisa diprediksi sehingga membuat korban merespon dengan melakukan perlawanan atau menghindar (*fight or flight*) (Jarnawi, 2020). Reaksi cemas terbilang wajar apabila disebabkan oleh keadaan yang menimbulkan stres yang jelas akan tetapi kecemasan yang dirasakan terlalu berlebihan akan memberikan dampak yang tidak baik untuk seseorang. Setiap kecemasan seseorang akan disertai dengan reaksi psikologis dan fisiologis yang bersifat internal, dimana reaksi psikologis yang muncul antara lain: khawatir, sulit berkonsentrasi, gelisah, sensitif, panik, dan takut (Sejati, 2012). Sementara reaksi fisiologis yang muncul antara lain; sakit kepala, mudah lelah, gemetar, tangan terasa dingin ketegangan otot, dan hiperaktif (Susanti, 2011).

Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar dan pernah dialami oleh setiap manusia dan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah respon dari sebuah ancaman nyata maupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena keadaan ketidakpastian dan kekhawatiran dimasa yang akan datang. Kecemasan dialami seseorang ketika berpikir tentang sesuatu hal yang tidak menyenangkan yang akan terjadi. Mahasiswa yang pernah mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan seperti teguran, penolakan, sanggahan dari dosen pembimbing berpikir dan khawatir akan mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan lagi ketika bertemu dengan dosen. Mahasiswa terkadang mengalami perasaan takut, khawatir dan

gelisah yang tidak tau alasannya apa dan dari mana sehingga menyebabkan kecemasan. Dampak dari kecemasan muncul gejala seperti menarik diri dari teman-temannya, sulit untuk focus pada aktifitas yang dikerjakan, menurunnya nafsu makan, mudah merasa tersinggung, susah mengendalikan emosi, berpikir tidak logis, susah untuk tidur dengan nyenyak. Gejala lain sebagai dampak kecemasan juga muncul dalam bentuk gangguan psikosomatik seperti nafas terasa sesak, jantung berdetak kencang, keringan dingin bahkan merasa mual (Jarnawi, 2020). Permasalahan ini sejalan dengan yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa yang menempuh mata kuliah skripsi lebih dari satu semester dan belum ada peningkatan progres dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa merasakan kecemasan ketika ingin bertemu dengan dosen pembimbing. Gejala yang dialami oleh mahasiswa ketika bertemu dengan dosen pembimbing melakukan proses pembimbingan antara lain telapak tangan dingin, jantung berdetak semakin cepat, semalam tidak bisa tidur, mengkhayal kejadian yang akan terjadi ketika bertemu dosen.

Konselor pendidikan di perguruan tinggi atau dalam hal ini Unit Layanan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi mempunyai peran penting untuk membantu menyelesaikan dan memperbaiki permasalahan yang terjadi sehingga akan terwujud bentuk bantuan baik yang sifatnya preventif maupun kuratif, sehingga masalah kecemasan yang selalu melekat pada mahasiswa tingkat akhir akan terselesaikan bahkan tidak pernah terjadi. Dalam strategi layanan terdapat berbagai layanan yang bisa diterapkan, kali ini akan dilakukan dengan memberikan layanan informasi yang berbasis pendekatan konseling *Cognitive Behavior*. *Cognitive Behavior* merupakan pendekatan yang berpusat pada proses berpikir dan yang kaitannya dengan keadaan emosi, perilaku dan psikologi. *Cognitive Behaviour* berpusat pada ide bahwa individu mampu mengubah pemikirannya dan dampak dari proses berpikir yang berubah adalah pada kesejahteraan emosi individu tersebut yang semakin membaik (Wilding, 2015).

Cognitive Behavioral berupaya untuk mengintegrasikan teknik-teknik terapeutik yang berfokus untuk memberikan bantuan pada individu dalam melakukan perubahan-perubahan dalam pemikiran, keyakinan, sikap yang mendasari sampai munculnya perilaku yang nyata. Terapi ini berasumsi bahwa pola pikir dan keyakinan akan mempengaruhi perilaku, dan perubahan pada kognisi ini dapat menghasilkan perubahan perilaku yang diharapkan (Nevid, 2005).

Thought Stopping adalah teknik yang berasal dari Pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy*. *Cognitive Behaviour* menangani masalah emosional dan perilaku dengan menarik perhatian pada pola pikir dan suasana hati. Joseph Wolpe mengartikan *thought stopping* merupakan suatu teknik yang digunakan untuk menyembuhkan pemikiran negatif yang merusak diri dengan mengatakan "STOP" dan mengganti pikiran negatif menjadi pikiran positif (Sutriyani, 2020). Sedangkan menurut Videbeck teknik penghentian pikiran adalah bagian dari pendekatan perilaku yang dapat digunakan untuk membantu mengubah proses berpikir. Kebiasaan seseorang dalam berpikir dapat membentuk perubahan perilaku (Nasution, 2011).

Hasil penelitian terkait teknik *thought stopping* yang dipadukan dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan dalam pelayanan konseling kelompok efektif untuk mengurangi perilaku bullying siswa (Selvia, 2017). Hasil lain tentang *Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders : an update on empirical evidence* menjelaskan bahwa beberapa penelitian telah mengakumulasi tentang keberhasilan dan keefektifan pendekatan *Cognitive Behaviour* untuk mengurangi gangguan kecemasan termasuk gangguan *stress post traumatic*, gangguan kecemasan obsesif kompulsif, kecemasan

karena panik, kecemasan social, gangguan kecemasan secara umum (Kaczurkin N. Antonia, 2015).

Berdasar permasalahan yang terjadi, kajian teori dan hasil penelitian terdahulu akan diberikan intervensi pada mahasiswa yang mengalami *anxiety academic* terhadap skripsi melalui layanan konseling kelompok teknik *thought stopping*.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Bentuk desain penelitian yang diterapkan adalah *Pre- Experimental Design* dengan desain *one-group pretest posttest design*. *Pre-experimental design* ialah rancangan penelitian yang meliputi satu kelompok atau kelas yang diberikan pra dan pasca uji. Rancangan *one grup pretest and posttest design* dilakukan terhadap satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding (Sugiyono, 2014). Dalam desain ini melibatkan satu kelompok yaitu kelompok eksperimen yang diberikan *pre test, treatment* dan *post test*.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	Pretest	Treatment	Posttest
Eksperimen	O1	X	O2

Sumber Data

Populasi dalam penelitian ini ada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang sedang menempuh skripsi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang berjumlah 6 mahasiswa dengan cara pengambilan sampel *purposive sampling*.

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala *anxiety academic*. Skala ini disusun dalam bentuk item tertutup menggunakan metode *Likert Summating Rating Scale*.

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan *Uji Statistic non parametric* dengan *uji Wilcoxon* dibantu dengan program *statistic SPSS For Windows Versions 23.0*

HASIL DAN PEMBAHASAN

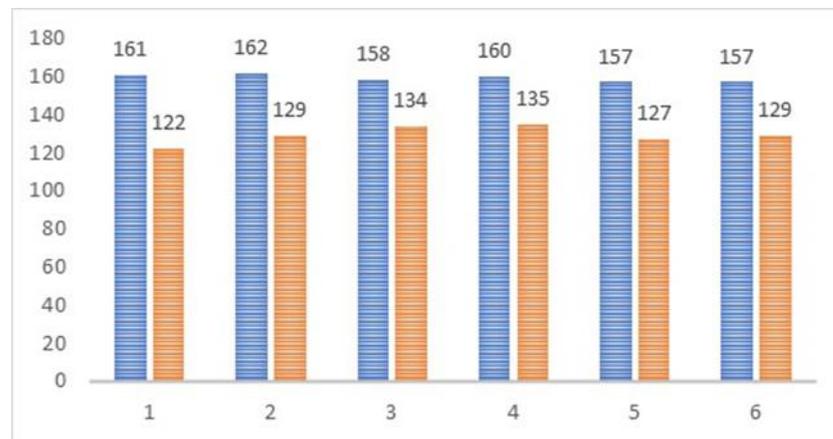
Hasil

Kecemasan merupakan suatu hal yang wajar terjadi pada individu, namun terdapat tingkatan dalam mengalami keadaan cemas tersebut. Kecemasan adalah keadaan individu merasa khawatir dan ketakutan bahwa akan terjadi sesuatu hal yang buruk pada dirinya. Kecemasan yang dialami oleh individu umumnya berkaitan dengan kondisi kesehatan, hubungan dengan orang lain, masa depan, pekerjaan atau pengembangan karir, ujian, kondisi lingkungan yang kadang membuat tidak nyaman. Kecemasan bukanlah suatu hal yang selalu menjadi penghambat dalam keberhasilan individu. Perasaan cemas yang dialami oleh individu dapat dikatakan wajar jika tidak di ikuti tindakan yang aneh dan

berlebihan. Cemas juga mempunyai sisi positif dalam kehidupan individu. Namun jika kecemasan ini sangat tinggi maka akan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

Kecemasan akademik bagi peserta didik di setiap jenjang pendidikan menjadi hal yang wajar dan bisa terjadi pada siapa saja. Menjelang ulangan harian, ujian akhir bahkan bagi mahasiswa ketika proses penyusunan skripsi dan ujian skripsi. Proses pembimbingan yang membutuhkan waktu yang lama atau lebih dari satu semester salah satu unsur penyebabnya adalah kecemasan yang dialami oleh mahasiswa.

Peneliti membantu mengurangi tingkat kecemasan akademik mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi dengan melakukan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Cognitive Behavior* teknik *Thought Stopping*. Hasil *treatment* yang diberikan kepada mahasiswa dapat dilihat melalui grafik *pre test* dan *post test*. Gambar tersaji sebagai berikut :



Gambar 1. Hasil *Pre test* dan *Post test*

Tabel 2. *Descriptive Statistic*

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
<u>pre_test</u>	6	159.1667	2.13698	157.00	162.00
<u>post_test</u>	6	129.3333	4.76095	122.00	135.00

Melalui gambar 1 dan tabel 2 dapat diketahui bahwa terdapat penurunan skor dari *pre test* ke *post test* dan penurunan juga tampak dari *mean* atau rata-rata nilai posttest sebesar 129,33 lebih kecil dari pada rata-rata nilai pretest sebesar 159,17. Hal ini menjelaskan bahwa *anxiety academic* atau kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa terhadap skripsi berkurang. Penurunan skor ini merupakan dampak dari *treatment* yang diberikan berupa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* teknik *Thought Stopping*.

Uji keefektifan layanan konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior* teknik *Thought Stopping* untuk mengurangi kecemasan akademik skripsi yang dialami oleh mahasiswa dianalisis dengan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Data tersaji dalam tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test*

Test Statistics^a

	post_test - pre_test
Z	-2.201 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.028

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasar hasil perhitungan di tabel 3, menunjukkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig 2 tailed*) sebesar 0,028 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 (signifikansi < 0,05). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara *pretest* dan *posttest*. Dengan hasil ini dapat memperkuat bahwa treatment berupa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior* teknik *Thought Stopping* mampu mengurangi kecemasan akademik mahasiswa terhadap skripsi.

Pembahasan

Kecemasan akademik terhadap skripsi yang dialami oleh mahasiswa menghambat kelancaran dan keberhasilan dalam penyusunan skripsi. Kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa berdampak negatif yaitu menurunkan motivasi dan prestasi mahasiswa. Hal penting dalam pemrosesan informasi adalah kemampuan individu dalam menerima informasi, kemudian mentransfer ke dalam bentuk yang dipahaminya, dan menyimpannya dalam memori jangka Panjang. Transformasi informasi ke dalam ide yang bermakna atau dalam bentuk yang dipahami adalah inti dari pemrosesan informasi (Eggen, 2012). Pertama, kesulitan yang dialami oleh siswa untuk fokus atau konsentrasi disebabkan karena tingginya kecemasan. Dampak lain yang lebih jauh adalah mereka tidak mampu memberi perhatian yang baik seperti yang seharusnya mereka lakukan. Kedua, karena perasaan khawatir mereka tentang kemungkinan mengalami kegagalan atau mereka mempunyai ekspektasi untuk gagal, mereka semakin sering melakukan kesalahan dalam menangkap/memahami informasi yang mereka peroleh baik melalui pengelihatian maupun pendengaran. Ketiga, siswa yang mengalami kecemasan tinggi sering kali menggunakan strategi belajar yang dangkal dan tidak efektif (Prawitasari, 2012).

Dengan motivasi berprestasi yang tinggi maka mahasiswa dapat menunjukkan perilaku yang dapat berorientasi pada keberhasilannya dalam proses penyusunan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan akademik dengan motivasi. Semakin berat tingkat kecemasan yang dialami siswa-siswi maka motivasi belajarnya juga semakin buruk. Begitu juga sebaliknya, bahwa tingkat kecemasan akademik rendah maka motivasi belajar yang dimiliki oleh siswa juga semakin baik (Vivin ; dkk, 2019). Motivasi dapat mendorong seseorang untuk belajar, menentukan arah pembelajaran, sampai menyeleksi perbuatan belajar yang akan dilakukannya. Orang tua juga memberikan kontribusi untuk munculnya motivasi pada anak-anaknya walaupun tidak besar (Marisa, 2018). Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam studinya yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang muncul dari dalam diri individu baik fisik maupun psikis termasuk motivasi untuk menyelesaikan skripsi, faktor internal ini adalah faktor yang sangat kuat karena pengendali dalam merencanakan dan melakukan sesuatu untuk keberhasilannya adalah dirinya sendiri. Faktor eksternal yaitu ketersediaan referensi yang memadai, sarana dan lingkungan yang kondusif (Winardi, 2014).

Mahasiswa mengalami kecemasan akademik sehingga motivasi untuk menyelesaikan skripsi menurun. Munculnya kecemasan akademik dalam diri mahasiswa ditandai dengan gangguan pada psikologis, kognitif, somatik dan motorik yang terlihat

dari perilakunya. Namun dalam kecemasan akademik yang menjadi motor penggerak adalah diri individu dengan kekuatan faktor internalnya untuk mengoptimalkan motivasi. Motivasi sangat erat hubungannya dengan menurun atau meningkatnya kecemasan akademik.

Kecemasan akademik juga berhubungan dengan integritas akademik. Penurunan integritas akademik pada siswa yang melaksanakan ujian nasional salah satunya disebabkan karena kecemasan akademik yang tinggi. Siswa akan cenderung mencari dan menerapkan solusi yang paling cepat untuk mengatasi kecemasan akademiknya, misalnya dengan mencontek (Firmantyo, 2016). Hal ini juga dapat terjadi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa bisa melakukan plagiasi dalam proses penyusunan skripsi. Permasalahan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putro. Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan akademik dengan tingkat plagiarisme pada mahasiswa (Putro, 2016). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa kecemasan akademik berhubungan dengan *academic self management* pada siswa. Kecemasan akademik tinggi maka akan diikuti dengan *academic self management* yang buruk dan begitu juga sebaliknya. Ada beberapa alasan yang menjadi penyebab munculnya hubungan negative ini (Nasution, 2011). *Self regulated learning* juga berhubungan dengan kecemasan akademik yang dialami oleh siswa. Hasil penelitian lain menjelaskan bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara *self regulated learning* dengan kecemasan akademik. Tingginya tingkat *self regulated learning* maka semakin rendah kecemasan akademik, sebaliknya bahwa tingginya kecemasan akademik maka semakin rendah *self regulated learning* (Etiafani, 2015). Religiusitas juga mempunyai hubungan yang signifikan dengan kecemasan akademik. Hasil penelitian menjelaskan bahwa hubungan antara dua variabel itu adalah hubungan negative. Semakin tinggi tingkat kecemasan akademik maka semakin rendah tingkat religiusitas (Ukhtia, 2016).

Hasil penelitian terdahulu dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik berhubungan dengan banyak hal yang ada dalam diri individu yang bisa menghambat keberhasilan seseorang tidak terkecuali pada mahasiswa. Tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa jika tidak diturunkan bahkan dihilangkan maka akan berdampak pada banyak hal yang bisa merugikan mahasiswa sendiri. Hal ini yang mendasari bahwa kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi harus diturunkan bukan hanya untuk membantu lulus tepat pada waktunya namun sisi lain untuk membentuk mahasiswa sebagai pribadi yang tangguh dan bertanggung jawab.

Thought stopping adalah teknik dalam pendekatan *Cognitive Behaviour* yang efektif dan cepat untuk membantu seseorang yang sedang terganggu pikiran negatif dan kekhawatiran yang sering menyertai gangguan panik dan kecemasan (Davis, 2000). Penerapan teknik *thought stopping* ini bertujuan untuk menghalau pikiran karena pikiran dan kepercayaan individu terkadang dapat menimbulkan tingkah laku yang negatif pada diri individu. Teknik ini seringkali juga digunakan untuk mengubah pikiran yang semula negatif menjadi positif. Pikiran positif akan memunculkan perilaku positif dan dapat mengurangi perasaan kecemasan, karena semakin tinggi pemikiran individu yang positif maka akan menurunkan tingkat kecemasan.

Pemimpin kelompok dalam hal ini peneliti membantu mengurangi pola pikir irasional mahasiswa dengan cara meminta mahasiswa untuk mengidentifikasi pikiran irasionalnya kemudian mengatakan “stop” saat pikiran irasional tersebut muncul dalam benak mahasiswa. Pola pikir irasional dihalangi dengan kata “stop” atau tindakan penyela lainnya setiap kali muncul maka pikiran irasional tersebut akhirnya akan terhambat dan tidak akan muncul lagi. Melalui teknik *thought stopping* ini dapat menurunkan tingkat

kecemasan, mampu mengawasi dan mengontrol pikiran negatif, meningkatkan percaya diri dan tidak mudah untuk putus asa. Teknik ini tidak hanya dilakukan dalam konseling kelompok saja namun bisa diterapkan juga dalam kehidupan sehari-hari terlebih ketika muncul pikiran yang irasional dalam diri mahasiswa yang berkaitan dengan hubungan pada dosen pembimbing, proses penyusunan skripsi yang dapat menghambat kelancaran proses penyelesaian skripsi.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik dapat menghentikan pikiran negatif dan irasional yang dapat menghambat kemajuan studinya. Dan menggantikan pikiran negatif dan irasional dengan pikiran positif yang membantu meningkatkan motivasi sehingga kecemasan akademik dapat menurun.

Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu dalam penelitian *Long term effectiveness of cognitive behavioral therapy for youth with anxiety disorder*. Terapi dengan CBT ini menunjukkan hasil yang menguntungkan pada remaja dengan gangguan kecemasan dalam jangka waktu yang panjang. Pada penelitian ini menguji pendekatan *Cognitive Behaviour* yang dilakukan secara kelompok dan secara individual pada remaja dengan gangguan kecemasan yang dirawat di klinik kesehatan mental masyarakat. Hasil pada penelitian ini hilangnya semua gejala pada diagnosis kecemasan dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemulihan kecemasan yang dilakukan secara kelompok maupun individu. Artinya intervensi dengan pendekatan *Cognitive Behaviour* ada hasil perubahan kecemasan yang menurun yang dilakukan dengan cara kelompok maupun individual (Kodal, 2018). Penelitian lain memodifikasi CBT dengan melibatkan orang tua atau keluarga dalam proses treatment. Orang tua atau keluarga juga diberikan pemahaman dan keyakinan tentang cara-cara untuk membantu anak mereka mengatasi dan menghindari perilaku cemas serta mengelola kecemasan (James, 2018).

Penelitian selanjutnya tentang *Cinematherapy and thought stopping techniques to reduce social anxiety* (2018). Dalam melakukan interaksi sosial, tidak semua individu merasa aman dan nyaman namun ada yang memiliki perasaan cemas, takut atau khawatir tentang lingkungan sekitarnya yang disebut dengan kecemasan sosial. Kecemasan sosial cenderung mengganggu kondisi normal dalam perkembangan yang terkait dengan hubungan pribadi dan sosial yang mengakibatkan penolakan. Kecemasan sosial merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh remaja yang timbul dari pemikiran irasional yang berdampak pada perilaku negatif, maka untuk mengatasi masalah tersebut dengan cinema terapi dan teknik penghentian pikiran (*thought stopping*). Pendekatan *Cognitive Behaviour* akan membantu individu untuk membangun kembali pola pikir (sikap, asumsi, dan kepercayaan), menguji pola pikir, memutuskan apa yang berguna dan apa yang tidak berguna bagi individu (Thahir, 2018). Teknik penghentian pikiran ini juga digunakan sebagai terapi bagi penderita HIV/AIDS yang mengalami kecemasan. Penderita HIV/AIDS ini dapat mendelesi pikiran negatif yang membuat stress kemudian dapat dihentikan dan kecemasannya dapat menurun (Hidayati, 2015).

SIMPULAN

Kecemasan akademik terhadap skripsi yang dialami oleh mahasiswa merupakan suatu pikiran, perasaan dan kekhawatiran dalam diri individu atas keraguan dengan kemampuan dirinya yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Kecemasan akademik dengan indikator psikologis (merasa tegang, khawatir, takut, gugup), kognitif (kesulitan untuk fokus, menentukan sebuah keputusan dan mengingat kembali), somatic (mudah berkeringat, jantung berdetak cepat, sakit kepala, mual) dan motorik (gemetar, melakukan sesuatu dengan terburu-buru). Teknik *thought stopping* ini adalah teknik untuk menghentikan pikiran negatif dan irasional serta mengubahnya menjadi pikiran positif dan rasional. Hal ini dibuktikan dari *mean* atau rata-rata nilai posttest sebesar

129,33 lebih kecil dari pada rata-rata nilai pretest sebesar 159,17. Berdasarkan hasil uji statistik dengan perhitungan *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi (*Asymp. Sig 2 tailed*) sebesar 0,028 di mana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 (signifikansi < 0,05), dengan kata lain bahwa konseling kelompok pendekatan *Cognitive Behavior* teknik *Thought Stopping* mampu mengurangi kecemasan akademik skripsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada pihak Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Magelang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian* ((Ed. Revis). UMM Press.
- Atkinson, R. L. ; et al. (2000). *Pengantar Psikologi* (Edisi 11). Interaksara.
- Davis, M. ;et al. (2000). *The Relaxation & Stress reduction Workbook* (5 ed.). New Harbinger Publication.
- Diferiansyah, O. ; T. S. ; R. L. (2016). Gangguan Cemas Menyeluruh. *Jurnal Medula Unila*, 5(2), 63–68.
- Eggen, P. ; K. D. (2012). *Strategi dan Model Pembelajaran, Mengajarkan Konten dan Keterampilan Berpikir* (Edisi 6). Indeks.
- Etiafani, E. A. (2015). Self Regulated Learning dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4(4), 144–149.
- Firmantyo, T. ; A. A. (2016). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *PSIKOHUMANIORA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–11.
- Hidayati, E. ; R. (2015). Efektifitas Terapi Thought Stopping Terhadap Ansietas Klien Dengan HIV/AIDS di Wilayah Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(1), 51–56.
- James, A. C. ; et al. (2018). Cognitive Behavioural Therapy for Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *University of Reading*.
- Jarnawi. (2020). Mengelola Cemas di Tengah Pandemi Corona. *At -Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 60–73.
- Kaczurkin N. Antonia, E. B. F. (2015). Cognitive Behaviour Therapy For Anxiety Disorder: An Update On The Empirical Evidence. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3).
- Kodal, A. ; et al. (2018). Long Term Effectiveness Of Cognitive Behaviour Therapy For Youth With Anxiety Disorder. *Jurnal of Anxiety Disorder*, 58–67.
- Marisa, C. E. F. S. U. (2018). Hubungan Pola Asuh Orangtua dengan Motivasi Belajar Remaja. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(1), 25–32.
- Nasution, M. L. (2011). *Pengaruh Thought-stopping terhadap Tingkat Kecemasan Keluarga (Caregiver) dengan Anak Usia Sekolah yang Menjalani Kemoterapi di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo*. Universitas Indonesia.
- Nevid, J. S. (2005). *Psikologi Abnormal* (Kelima). Erlangga.
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Erlangga.
- Putri, A. P. K. ; A. S. (2020). Manajemen Kecemasan Masyarakat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Academica Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(2), 199–215.
- Putro, F. W. (2016). *Hubungan Antara Kecemasan Akademik dengan Plagiarisme pada*

Mahasiswa. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Sejati, N. W. : R. P. (2012). Tingkat Kecemasan Sarjana Fresh Graduate Menghadapi Persaingan Kerja dan Meningkatnya Pengangguran Intelektual. *INTUISI Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 1–5.
- Selvia, F. ; D. Y. P. S. S. (2017). Teknik Cognitive Structuring dan Thought Stopping dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bulliyng Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Susanti, D. W. ; F. N. R. (2011). Efektifitas Musik Klasik Dalam Menurunkan Kecemasan Matematika (Math Anxiety) Pada Siswa Kelas XI. *HUMANITAS : Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 129–142.
- Sutriyani, L. P. (2020). Penerapan Terapi Thought Stopping Untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(2), 87–90.
- Thahir, A. ; et al. (2018). Cinematherapy and Thought Stopping Techniques to Reduce Sosial Anxiety. *Proceding International Conference of Counseling Education and Psychology*.
- Ukhtia, F. ; I. F. R. Z. (2016). Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Madrasah Aliah Negeri. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 2(2), 149–160.
- Vivin ; dkk. (2019). Kecemasan dan motivasi belajar. *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 240–257.
- Wilding, C. dan A. M. (2015). *Cognitive Behaviour Therapy*. Indeks.
- Winardi, A. ; U. K. K. ; M. K. (2014). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Teknik Mesin FPTK UPI. *Journal of Mechanical Engineering Education*, 1(2), 194–199.
- Zainiyah, Z. ; E. S. (2020). Anxiety in Pregnant Women During Coronavirus (Covid-19) Pandemic in East Java Indonesia. *Majalah Kedokteran Bandung*, 52(3), 149–153.

PROFIL SINGKAT

Dewi Lianasari adalah Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang. Ia juga merupakan Ketua Program Studi BK UNIMMA. Selain itu ia aktif dalam proyek penelitian pada pengembangan layanan BK dan instrument BK.

Purwati adalah Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang. Ia juga merupakan guru besar dalam bidang PAUD. Selain itu ia aktif dalam proyek penelitian pada pengembangan instrument BK dan Bimbingan Konseling pada Anak Usia Dini.