

## KONSELING KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI

**Zahara Namira, Bunyamin, Zamratul Aini,**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Jabal Ghafur, Sigli

e-mail: [zaharanamira86@gmail.com](mailto:zaharanamira86@gmail.com), [bunyamin@unigha.ac.id](mailto:bunyamin@unigha.ac.id), [zamratulaini@unigha.ac.id](mailto:zamratulaini@unigha.ac.id)

### ABSTRACT

*The purpose of this research is to find out whether the use of cognitive restructuring techniques is effective or not used to reduce student anxiety in preparing thesis. This research method is descriptive quantitative pre-experimental with a one group pretest-posttest design. The sample in this study were students of the Teaching and Education Faculty, Jabal Ghafur University, totaling 8 students with a high level of anxiety category. The sampling technique used was purposive sampling. Meanwhile, the data collection technique used is a questionnaire that has been validated by the validator. The instrument validity test used construct validity, while the instrument reliability test used Cronbach alpha with a reliability coefficient level of 0.916. The data analysis used the SPSS application test version 24 with paired sample t test analysis. Based on the calculation results obtained  $t_{count}$  of 2.365 at degrees of freedom (df) 7, then compared with  $t_{table}$  is 8.992, then  $t_{count} > t_{table}$ , ( $8.992 > 2.365$ ), with a sign value of 2 tailed  $<$  from a critical value of 0.005, namely  $0.000 < 0.005$ . So it can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted or it can be said that the use of cognitive restructuring techniques is effectively used to reduce student anxiety in preparing thesis.*

**Keywords:** Group counseling, cognitive restructuring, student anxiety

### ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian untuk mengetahui penggunaan teknik restrukturisasi kognitif efektif atau tidak di gunakan untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Metode penelitian ini adalah kuantitatif Diskriptif *pre-eksperimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jabal Ghafur yang berjumlah 8 orang mahasiswa dengan kategori tingkat kecemasan yang tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dengan *purposive sampling*. Sedangkan, Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket yang sudah divalidasi oleh validator. Uji validitas instrumen menggunakan validitas konstruk, sedangkan uji reliabilitas instrumen menggunakan *cronbach alpha* dengan tingkat koefisien reliabilitas sebesar 0,916. Adapun analisis data menggunakan uji aplikasi SPSS versi 24 dengan analisis *paired sample t test*. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 2,365 pada derajat kebebasan (df) 7, kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  adalah 8,992, maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , ( $8,992 > 2,365$ ), dengan nilai sign 2 tailed  $<$  dari nilai kritis 0,005, yaitu  $0,000 < 0,005$ . Maka dapat diambil keputusan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima atau dapat dikatakan penggunaan teknik retrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

**Kata Kunci :** *Konseling kelompok, Restrukturisasi kognitif, Kecemasan mahasiswa*

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi tidak terlepas dari peran keaktifan mahasiswa. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi individu. Mahasiswa strata satu (S1) untuk mencapai gelar akademisnya, harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya dengan baik.

Agar dapat mewujudkan itu semua, mahasiswa dihadapkan pada tugas-tugas dan tanggung jawab yang tidaklah mudah, dan tidak sedikit dalam menjalani studinya di perguruan tinggi, karena semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh maka akan semakin banyak dan semakin sulit pula tugas yang harus dihadapi mahasiswa. Terlebih mahasiswa tingkat akhir, hal yang menjadi fokus perhatian yang sangat penting adalah proses penyusunan dan penyelesaian skripsi.

Bagi sebagian mahasiswa, menyelesaikan skripsi adalah suatu hal yang menantang untuk melatih dan menguji kualitas diri, tambahan ilmu pengetahuan, berfikir kritis, tanggung jawab, dan sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama menempuh studi. Namun bagi sebagian mahasiswa yang lain, skripsi bisa menjadi suatu momok yang sangat menakutkan yang dapat memicu kecemasan berlebihan. Oleh karena itu, skripsi dapat digolongkan sebagai salah satu kecemasan bagi mahasiswa. Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Terkait dengan kecemasan mahasiswa, berdasarkan dari pengamatan di kampus Universitas Jabal Ghafur terkhususnya mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) banyak yang mengalami kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa FKIP yang angkatan sebelumnya belum menyelesaikan

proses tahapan skripsi dengan tuntas, dan khususnya untuk mahasiswa angkatan 2017 masih ada beberapa orang yang belum mengikuti sidang skripsi. Seharusnya di semester X ini mereka sudah selesai dengan dunia perkuliahan strata satu (S1). Semua ini terjadi karena faktor kecemasan berlebihan yang dirasakan mahasiswa.

Corey (2012) dan Shanafelt, T., et al (2020) mengemukakan bahwa dari sudut pandang psikoanalisa, kecemasan merupakan perasaan takut yang diakibatkan oleh merepresi perasaan, kenangan, hasrat dan pengalaman yang muncul di kesadaran seseorang. Sedangkan, Sensitifitas kecemasan diartikan sebagai respon yang salah terhadap tanda-tanda yang di tunjukkan oleh tubuh yang mengakibatkan kegelisahan (Taylor et al, 2007).

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* dengan *Teknik Thought Stopping* efektif untuk menangani kecemasan individu akibat masa lalu dan yang sedang di hadapi (Fadhli, T., & Siregar, I. K. 2020). Adapun penelitian yang dilakukan Stalker, et al (2009) mengungkapkan beberapa alasan keterbatasan yaitu: Pertama, menggunakan SBFT dengan klien yang memiliki gangguan mental kronis tidak tepat. Kedua, terapis menekankan agar klien mengeksplorasi masa lalu. Artinya mengabaikan masa lalu dapat menimbulkan masalah baru secara kesehatan. Ketiga, ada dugaan bahwa SFBT menekankan faktor efektif, yaitu terapis menekankan klien agar dapat menyelesaikan masalah dengan secepatnya.

Upaya yang dapat kita lakukan dalam menangani mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam penyusunan skripsi adalah dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif (*cognitive restructuring*). Teknik restrukturisasi kognitif membantu mengidentifikasi ide-ide atau keyakinan yang irasional dan

menggantinya dengan pernyataan-pernyataan yang lebih realistis dan rasional (Suryaningrum, 2007). Fokus utama dari teknik restrukturisasi kognitif yaitu mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional Subjek dan pernyataan diri atau pikiran-pikiran yang negative. Sehingga permasalahan-permasalahan yang dapat ditangani dengan teknik restrukturisasi kognitif adalah permasalahan yang berasal dari adanya pikiran-pikiran atau keyakinan yang irasional sehingga memunculkan sikap atau perilaku yang maladaptif (Cormier & Nurius, 2009). Gottlieb menyatakan tehnik restrukturisasi kognitif mampu membuat individu bersikap adaptif terhadap kesulitan yang dihadapinya (Hing, 2013).

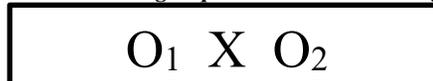
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penggunaan teknik restrukturisasi kognitif dalam bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan rancangan *Pre-Experimental Design* menggunakan bentuk *One Group Prettest-Posttest Design* dimana terdapat satu kelompok saja tanpa adanya kelompok pembanding. Menurut Wiersma (1991) dan Emzir (2009) mendefenisikan eksperimen sebagai suatu situasi penelitian yang sekurang-kurangnya satu variabel bebas, yang disebut sebagai *variabel eksperimental*, sengaja dimanipulasi oleh peneliti. Dalam desain penelitian ini, kelompok diberikan perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pertama, dilakukan pengukuran awal (*pre-test*) mengenai tingkat kecemasan mahasiswa, lalu dilaksanakan perlakuan dengan jumlah dan jangka waktu tertentu dengan memberikan konseling kelompok dengan menggunakan tehnik restrukturisasi kognitif dengan menggunakan metode ceramah. Kedua, dilakukan

pengukuran kembali (*post-test*) untuk melihat perbedaan sebelum dan setelah diberikan perlakuan terhadap perubahan skor tingkat kecemasan mahasiswa.

Tabel 1 : One group Pre test Post test Desig



Keterangan :

- $O_1$  : *Pre-test*
- $X$  : *Treatment*
- $O_2$  : *Post-test*

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen angket kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Skala yang digunakan untuk mengukur instrumen angket kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tes dengan menggunakan *skala Likert*. Angket yang dibuat menggunakan empat kategori jawaban, yaitu (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setuju, dan (STS) Sangat Tidak Setuju di Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan - UNIGHA.

Tabel 2 : Pola Penskoran Alat Pengukuran

Pilihan	Favourable	Unfavourable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju(TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Adapun data yang berhasil dikumpulkan, diperlukan teknik analisa yang sesuai dengan jenis data yang ada antara lain, (1) Validitas, dilakukan untuk mengukur tingkat keandalan atau kesahihan suatu alat ukur. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat uji validitas dilakukan pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jabal Ghafur yang berjumlah 8 orang, untuk

menguji tingkat validitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan SPSS 24. (2) Reliabilitas, menunjukkan suatu instrumen cukup dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Reliabilitas suatu tes pada umumnya diekspresikan secara numerik dalam bentuk koefisien. Uji reliabilitas angket Kecemasan dalam menghadapi ujian semester dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan SPSS 24. Hasil Pengolahan uji reliabilitas instrumen kecemasan mahasiswa penyusunan skripsi dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 3 : Hasil Uji Reliabilitas Angket Kecemasan

Cronbach's Alpha	N of Items
0,973	21

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari data *pretest* maupun *posttest* terdapat adanya penurunan dari kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi setelah pemberian perlakuan konseling teknik restrukturisasi kognitif melalui proses konseling kelompok. Hasil penurunan tersebut terlihat dari hasil rata-rata skor kecemasan pada *pretest* 81,00 dan *posttest* 51,38 maka mengalami penurunan kecemasan sebanyak 29,625. Penurunan kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi pada penelitian ini dilakukan dengan mengubah atau menghapus tingkah laku respon yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif.

Setelah pemberian tindakan selesai, peneliti memberikan *posttest* menggunakan skala kecemasan yang digunakan untuk mengetahui hasil setelah pemberian tindakan selesai dilakukan. Hasil dari *posttest* menggunakan skala kecemasan adalah SB menurun dari 81 poin menjadi 59 poin, YAP

dari 79 poin menjadi 50 poin, RZL dari 80 poin menjadi 48 poin, AK dari 82 poin menjadi 39 poin, FZ dari 80 poin menjadi 57 poin, ZK dari 81 poin menjadi 42 point, IR dari 83 poin menjadi 68 poin, NH dari 82 poin menjadi 48 poin.

Teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hal ini disebabkan karena tercapainya tujuan teknik restrukturisasi dalam membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantinya dengan pemikiran yang rasional, realitis dan positif, teknik restrukturisasi kognitif dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku. Teknik Restructuring Cognitive berpengaruh untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, Prananda, Suci Widya (2021). Ini sejalan dengan Lestary Dwi Risky (2019) konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dapat mereduksi kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.

Tujuan lain yang tercapai ialah konseli mampu menerapkan pernyataan positif tentang dirinya sendiri, mampu mengubah pemikiran yang salah terkait dengan kemampuan dirinya dan menjadi pribadi yang tidak cemas dan tenang ketika menghadapi ujian, serta dapat belajar dengan penuh keyakinan bahwa dirinya pasti mampu melewati segala hambatan ataupun kesulitan dalam masalah belajarnya.

Temuan empiris yang dilakukan peneliti berdasarkan data yang diperoleh dari data *pretest* maupun *posttest* terlihat adanya penurunan dari kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi setelah mengikuti proses konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari *pretest* dan hasil *posttest*, terdapat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah di berikan perlakuan yaitu sebesar

29,625 yang awalnya pada pretest rata-rata nilai sebesar 81,00 dan setelah diberikan perlakuan rata-ratanya menjadi 51,38. Hasil dari paired sampel test yang menunjukkan bahwa  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  ( $8,992 \geq 2,365$ ), nilai sig. (2-tailed) lebih kecil dari nilai kritis 0,05 ( $0,000 \leq 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima yaitu teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di FKIP.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data maka dapat disimpulkan bahwa konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dapat mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. kesimpulan ini diperoleh sesuai dengan temuan peneliti dimana sebelum dilakukan tindakan dan sesudah dilakukannya teknik restrukturisasi kognitif. Berdasarkan simpulan utama tersebut dapat dijabarkan Kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi sebelum mengikuti konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif dikategorikan tinggi, dan setelah pelaksanaan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi mempunyai pengaruh yang signifikan.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan setelah diberikan konseling dengan teknik restrukturisasi kognitif kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi cenderung menurun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik restrukturisasi kognitif efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

Asikhia, O. A. (2014). Effect of Cognitive restructuring on the reduction of Mathematics anxiety among senior

secondary school students in Ogun State, Nigeria. *International Journal of Education and Research*, 2(2), 1-20.

Asmani, Jamal Ma'ruf. (2010). *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta : Diva Press.

Bradley T. Erford. (2016). *40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor, terjemah oleh Helly P. Soetjipto & Sri Mulyantini Soetjipto*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Brasher, K. L. (2009). Solution-Focused Brief Therapy: Overview and Implications for School Counselors. *Alabama Counseling Association Journal*, 34(2), 20-30.

Fadhli, T., & Siregar, I. K. (2020). "Solution Focused Brief Counseling Teknik Thought Stopping Untuk Mengatasi Kecemasan Diri Terhadap Isu Virus Corona-19". *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 1-9.

Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hinton, D. E. (2010). "Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder". *Depression and anxiety*, 27(12), 1117-1127.

Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. (2007). *Psikologi Abnormal terjemah oleh Tim Fakultas Psikologi UI*. Jakarta : Erlangga.

Kartini Kartono. (2014), *Patologi Sosial 3 Gangguan-Gangguan Kejiwaan*. Jakarta : Rajawali Press.

Kurnanto, M. Edi. (2013). *Konseling kelompok*. Bandung: Alfabeta

Mochamad Nursalim, (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Indeks

*Prosiding Seminar Nasional Universitas Jabal Ghafur (Vol. 1, No. 1, pp. 85-93).*

Mochammad Nursalim. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: UNESA University Press.

Usman M Basyiruddin. (2002). *Metodologi pembelajaran Agama Islam*. Jakarta: Ciputat Pers.

Mochammad Nursalim. (2005). *Strategi Konseling*. Surabaya: UNESA University Press.

Winkel, W.S dan Hastuti, Sri. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

Prayitno. (2017). *Konseling Profesional yang Berhasil*. Jakarta: Rajawali Pers.

Winkel, W.S. (1991). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.

Richard Nelson-Jones. (2011). *Teori Dan Praktik Konseling Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Richard Nelson-Jones. (2011). *Teori Dan Praktik Konseling Terapi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Romlah, Tatiek. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.

Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer.

Sely Apriyanti. (2014). *“Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Mereduksi Kecemasan Komunikasi Pada Remaja (Penelitian pre-eksperimen terhadap peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung Tahun ajaran 2013/2014)”* (Skripsi sarjana; Pendidikan Bimbingan Konseling: Universitas Pendidikan Indonesia.

Fadhli, T., & Aldina, F. (2021, January). Analisis Komparatif: Implementasi (Solution Focused Brief Therapy) Sebagai Solusi Penanganan Kecemasan Pskologis Menghadapi Covid-19. *In*