

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa adalah aset paling penting bagi sebuah akademik untuk menjadi lulusan yang bisa bersaing dalam dunia pekerjaan dan juga mampu meneruskan perjuangan bangsa dan negara. Seiring dengan berjalannya waktu sebagai seorang akademisi yang sudah menempuh Pendidikan tahap akhir akan mendapatkan beberapa tugas akhir guna memperoleh gelar sarjana seperti halnya artikel, skripsi dan lain sebagainya. Akan tetapi, dalam pengerjaan skripsi mahasiswa akan terbebani dan akan menimbulkan penyakit psikologis, salah satunya adalah mengalami rasa cemas pada bidang akademik (Hidayatillah N, Taibe P. & Gismin S.S. 2022). Menurut Santrock sebagaimana dikutip oleh Sarah Elisabet F. & Hapsari W. (2019) membuat pernyataan bahwasanya seorang mahasiswa akan mengalami kecemasan pada semester sebelumnya, karena mahasiswa tersebut oleh dosennya mendapatkan evaluasi dari tugas kuliah yang diberikan. Mahasiswa juga pernah mengalami kegagalan terhadap tugas-tugasnya sehingga munculah sebuah kecemasan pada mahasiswa terkait dengan kemampuannya ketika sedang menghadapi tugas akhir.

Kecemasan menurut Nevid dalam Florence S & Hapsari E. W. (2019) adalah “suatu ketika dimana keadaan kekhawatiran tersebut mengeluhkan bahwa suatu buruk akan menimpanya”. sebuah Hal serupa juga disampaikan oleh Lestari W. & Wulandari D.A. (2021) Kecemasan merupakan reaksi normal yang dirasakan oleh seseorang terhadap stresor yang bermunculan guna memberikan bantuan kepada individu ketika sedang menghadapi situasi yang menuntut motivasi individu untuk segera mengatasinya. Cemas serta rasa gelisah yang dirasakan menjadi gejala dari penyakit jiwa atau gangguan terhadap mentalnya, sedangkan perasaan cemas yang dirasakan secara berlebihan juga dapat menyerang organ tubuh, menurut Batara dalam Malfasari E. *et al.*, (2018). Seperti halnya ketika mengerjakan tugas akhir atau skripsi mahasiswa kesulitan untuk menemui dosen pembimbingnya, pasti akan timbul rasa khawatir dengan skripsi yang sedang dikerjakan.

Mahasiswa merasa cemas karena ketika ingin mendiskusikan skripsi terhalang oleh kesibukan dosen pembimbing.

Menurut Ananta, *et al.*, (2020). Kecemasan akademik adalah salah satu permasalahan psikologis yang dialami oleh mahasiswa. *Anxiety academic* berkaitan erat dengan perasaan cemas terhadap suatu tanda bahaya yang segera datang dari lingkungan akademik yang meliputi dari dosen pengajar dan mata perkuliahan. Menurut Bandura, sebagaimana dikutip oleh Prawitasari (2012), *anxiety academic* yaitu rasa cemas yang didukung oleh kurang yakin pada kemampuan seseorang guna mengatasi tugas akademiknya. *Anxiety academic* adalah didapatkan hasil proses yang terjadi ditubuh dan otak seseorang yang butuh akan perhatian, seperti adanya penugasan atau menghadapi skripsi. Seluruh hal yang berkaitan dengan situasi pendidikan disuatu perguruan tinggi akan menimbulkan *anxiety academic* (Amanda & Nugrahaeni, 2019). Kecemasan akademik termasuk salah satu gangguan psikologis yang sangat mengganggu pada diri mahasiswa, kecemasan yang dimaksud adalah kecemasan ketika dalam pengerjaan skripsinya menemui kebuntuan dan juga merasa kalau tidak bisa menyelesaikannya, ditambah lagi dengan sidang skripsi yang harus dilaluinya. Sudah dipastikan menjadi kecemasan terbesar mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Florencea S & Hapsari E W (2019) bahwa *anxiety academic* tidak hanya dialami mahasiswa yang sedang tidak menjalani tugas akhir saja tapi mahasiswa yang sedang menghadapi tugas non skripsi juga merasakan *anxiety*. Disambung juga bahwa terlihat adanya mahasiswa mengalami kecemasan, pada fisiknya terlihat pada subjek B adanya keringat dingin, bagian tubuh merasakan getaran dan bingung ketika mempelajari jurnal. Terlihat perilaku pada subjek A melihat perilaku pengalihan dengan cara menonton film Korea dan yang lainnya, dan pada subjek A, C, E dan F secara pemikirannya terlihat seperti sedang mengkhawatirkan suatu hal, berkeyakinan bahwa perkara sangat menakutkan akan terasa seperti tidak memperoleh judul penelitian, landasan teori, tentang sidang yang dihadapi, tentang hasilnya meneliti dan mendapati kerulutan.

Dilansir dari detik.com bahwa penelitian fakultas psikologi universitas Indonesia (UI) mendapati adanya mahasiswa merasakan kecenderungan emosi

yang negative relative tinggi. “Hal ini melihat bahwa mahasiswa rentan terhadap kecemasan, depresi, dan rasa stress yang mengganggu kesehatan mental.” Sebuah ungkapan dosen Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Dr. Dyah T. Indirasari, M.A. Psikolog pada sebuah webinar. berdasarkan dari laman resmi UI, Sabtu 17 Juli 2021 serta ditulis oleh Wulandari T, (Juli 2021)

Berdasarkan penelitian Malfasari *et al.*, (2018) menyatakan adanya 35 orang, 28 orang diantaranya mengatakan ketakutan dan *anxiety* disertai stres dalam membuat tugas skripsi, sedangkan 7 orang mengatakan tidak terlalu mikir dalam membuat tugas skripsi. Hal yang serupa dilakukan oleh Lestari W. & Wulandari D. A. (2021) menyatakan persentase pada karakteristik responden yaitu 3 orang memiliki *anxiety academic* sangat tinggi, 15 orang memiliki *anxiety academic* yang tinggi, 65 orang memiliki kecemasan akademik yang sedang, 17 orang untuk *anxiety academic* yang rendah dan hanya 0 orang tidak memiliki *anxiety academic* yang sangat rendah.

“*Anxiety Academic* dalam batas wajar atau dalam porsi yang normal akan berdampak positif bagi mahasiswa, karena akan mendorong dan memprioritaskan kinerjanya. Seperti halnya ditemui ketika waktu pengerjaan tugas akhir sudah jatuh tempo mahasiswa akan berusaha maksimal menyelesaikan tugas tersebut. Namun jika ditemui kecemasan yang tidak normal menjadi dampak yang negative yakni menjadikannya bermalasan dan akhirnya hal yang ditakutkan muncul seperti tugas tersebut enggan untuk dikerjakan.” Hal tersebut disampaikan oleh narasumber peneliti dalam proses wawancara yang dilaksanakan hari Jum’at 10 Februari 2023 pukul 15.00 WIB.

Berdasarkan hasil observasi sekaligus wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 25 mahasiswa dan salah satu Dosen di UNUGIRI Bojonegoro mendapati bahwa terdapat banyak mahasiswa yang memiliki kecemasan akademik ketika mendekati ujian skripsi atau tugas akhir. Karena didalam pengerjaannya mahasiswa mendapati dosen yang dirasa kurang tepat sebagai pembimbingnya karena beberapa dosen tersebut sulit dihubungi. Apalagi dengan dosen pembimbing yang melaksanakan bimbingan secara online. Meskipun sudah dihubungi oleh mahasiswa tetapi dosen memberikan respon yang sangat lama. Dari beberapa data yang disebutkan oleh peneliti ternyata masih banyak

mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecemasan akademik untuk menghadapi skripsi dan apabila kecemasan ini terus berlanjut akan menyebabkan terganggunya mental dan psikis mahasiswa.

Oleh karena itu mahasiswa melihat bahwa adanya kecemasan pada diri individu maka peneliti menggunakan pendekatan konseling yaitu *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Menurut Corey (2015), *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menjelaskan berperilaku kurang sesuai, pola pikir dan rasa emosional sudah dipelajari dan dapat dimodifikasi oleh sistem belajar terbarukan yang dapat disebut dengan terapis. Yenes E. & Karneli Y. (2022) *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah pendekatan yang bertitik pusat pada pikiran yang berkaitan pada keadaan emosional, tingkah laku dan psikologi. *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) berpusat lebih utama pada target perubahan, yakni perubahan bersifat kognitif dengan maksud mengubah pikiran dan perilaku. Berdasarkan pernyataan tersebut bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) bisa memodifikasi perilaku seseorang yang disebabkan oleh kecemasan. Seperti hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Fitria *et al.*, (2020) bahwa konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* merupakan teknik yang sangat cocok untuk mengurangi *anxiety academic* apabila dibandingkan teknik yang lainnya.

Menurut Shertzet & Stone dalam Nursalim (2015) konseling kelompok merupakan suatu usaha yang terdiri dari konselor dan sejumlah klien dengan cara berkelompok pada waktu yang sama. Konseling Kelompok adalah sebuah layanan yang sangat baik untuk membantu perkembangan seseorang terhadap kemampuan pribadi, pencegahan, dan untuk menangani permasalahan antar personal atau pemecahan sebuah permasalahan, menurut Gazda, sebagaimana dikutip oleh Adhiputra N. (2015), Konseling Kelompok dijadikan sebuah bantuan kepada individu dengan cara berkelompok yang berfungsi mencegah dan mengembangkan individu, mengarahkan kepada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhan. Dari pernyataan tersebut juga diketahui kalau masalah yang terjadi terhadap individu tidak sendirian namun orang lain merasakan permasalahan serupa dengannya. Maka dari itu untuk lebih efektif konseling kelompok bisa dilakukan antara 4-8 orang setiap kelompoknya.

Konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dapat dilakukan dengan teknik *thought stopping* yang dikenalkan oleh Alexander Bain dan masuk pada bentuk terapi perlakuan setelah diajukan oleh James G. Taylor dan dikembangkan Josep Wolpe untuk menangani pikiran obsesif dan fobik (Davis *et al.*,2009; Wolpe,1990). Menurut Nursalim M. (2014) teknik *thought stopping* adalah teknik yang bisa digunakan untuk membantu ketidak mampuan individu untuk mengontrol berfikirnya dan bayangan diri sendiri dengan cara menghentikan atau melenyapkan kesadarannya atau pikiran negatifnya. *Thought stopping* (menghentikan pemikiran) diartikan sebagai bentuk terapi dengan melihat keterkaitan antara pikiran yang disadar dan tidak disadari. (Yenes E. & Karneli Y. 2022). Teknik *thought stopping* juga sering digunakan untuk membantu menghilangkan pikiran negative konseli pada masa lalu yang selalu menyalahkan dirinya atas kejadian buruk yang menyimpannya. Sehingga konseli dapat menekan pikiran buruk tersebut agar tidak menjadi bayangan buruk yang selalu menghantuinya.

Teknik *thought stopping* bisa diaplikasikan dengan cara meminta seorang konseli untuk mengekspetasikan pikiran tidak masuk akal yang memunculkan masalah sampai konselor memberikan kata “stop”. Kata “stop” berarti untuk menghentikan pikiran, dan itu membuat konseli tidak melanjutkannya. Fikiran irasional tersebut yang menjadi dasar asumsi seseorang untuk selalu berfikir negative bahwasanya akan berdampak terhadap kecemasan emosional dan akademik. Dalam mengaplikasikan teknik *thought stopping* akan terasa susah jika belum pernah mencoba, akan tetapi jika tidak dicoba akan membuat seseorang selalu terbayang dengan pikiran negative tersebut.

Hasil penelitian Abdurrahman & Mubin (2020) didapati penurunan skala kecemasan terhadap target penelitian sesuai diberikan teknik *thought stopping* dengan adanya penurunan skala sedang jadi skala ringan. Sehingga teknik *Thought stopping* efektif digunakan untuk mengurangi rasa kecemasan terhadap individu. *Thought stopping* (menghentikan pemikiran) adalah bentuk terapi yang menghubungkan antara pikiran yang sadar dan yang tidak sadar. Penggunaan *thought stopping* menempel pada pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*

(CBT) yang melihatkan bahwa teknik ini disebut bentuk spesifik dan sangat efektif guna mengurangi *anxiety academic* mahasiswa (Erford, 2016).

Berdasarkan latar belakang diatas yang dijabarkan oleh penulis maka peneliti tertarik untuk membuat judul skripsi, **Keefektifan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Thought Stopping* Berbasis *Cognitive Behavior Therapy* Untuk Mengurangi *Anxiety Academic* Mahasiswa Tingkat Akhir.**

## 1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Bagaimana gambaran *Anxiety Academic* yang dirasakan mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro?
- 1.2.2 Bagaimana keefektifan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan teknik *thought stopping*. guna mengurangi *Anxiety Academic* mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro?

## 1.3 Tujuan Penelitian.

Dari rumusan masalah yang disebutkan diatas disebutkan tujuan dari penelitian ini meliputi:

- 1.3.1 Untuk mengetahui gambaran *Anxiety Academic* yang dirasakan mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro.
- 1.3.2 Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan teknik *Thought Stopping* untuk mengurangi *Anxiety Academic* mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro.

## 1.4 Manfaat Penelitian.

Sebuah penelitian pasti akan mendapatkan kemanfaatan yakni :

- 1.4.1 Secara teoritis,  
penelitian ini bisa memberikan wawasan baru dan pengetahuan baru atas *anxiety academic*, konseling kelompok *cognitive behavior therapy* (CBT) dan teknik *thought stopping* menjadi sumber informasi sekaligus wawasan bagi pembaca untuk mengurangi *anxiety academic*.

### 1.4.2 Manfaat Praktis.

Adapaun manfaat praktis pada penelitian ini meliputi:

#### 1.4.2.1 Konseli

Konseli atau mahasiswa mendapatkan layanan konseling kelompok menggunakan Teknik *thought stopping* untuk mengurangi *anxiety academic*.

#### 1.4.2.2. Konselor

Konselor lebih memahami kognitif mahasiswa dengan adanya penelitian ini dan dapat mengurangi *anxiety academic* yang sering dialami mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.

#### 1.4.2.3. Sekolah

Sekolah bisa memanfaatkan hasil penelitian yang dilakukan sebagai wawasan untuk mengurangi kecemasan yang dialami mahasiswa. Konselor dapat mengurangi *anxiety academic* menggunakan teknik *thought stopping*

#### 1.4.2.4. Penelitian Selanjutnya.

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumbangan yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan umum dan pendukung teori yang ada yang berkaitan dengan bidang pendidikan. Selain itu juga dapat digunakan untuk dasar pada penelitian selanjutnya.

### 1.5 Batasan Masalah.

Berdasarkan dari masalah yang dikemukakan, untu menjadikan fokus penelitian, maka masalah ada batasan tersendiri meliputi:

**1.5.1** Penelitian ini dibatasi oleh gambaran *anxiety academic* pada mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro.

**1.5.2** Penelitian ini dibatasi daripada penerapan konseling kelompok *Cognitive Behavior Therapy (CBT)*.

**1.5.3** Penelitian ini juga dibatasi terhadap pengaplikasian teknik *Thought Stopping*.

**1.5.4** Penelitian ini untuk mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro.

### 1.6 Asumsi Definisi

Asumsi adalah suatu skenario untuk melaksanakan percobaan penerapan yang mungkin melibatkan variabel keseluruhan. Setiap mahasiswa memiliki asumsi tentang *anxiety academic* yang menjadikan sebuah penyakit psikologis. Apalagi teruntuk mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. *Anxiety academic* yang tinggi juga memiliki dampak yang sangat negatif

terhadap pikiran mahasiswa. Hal yang paling ditakutkan ketika *anxiety academic* mahasiswa memuncak dan tidak bisa dikurangi maka mahasiswa bisa saja tidak mengerjakan tugas skripsinya itu dan akhirnya harus mengulang pada tahun mendatang. Oleh karena itu mahasiswa harus bisa mengurangi *anxiety academic* yang ada pada dirinya.

