

PENDEKATAN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT)DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGATASI KECEMASAN AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR MAHASISWA

Lita fitara cania¹ Netrawati² Yeni³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu pendidikan, UniversitasNegeri Padang
West, Sumatera, Indonesia
Email: litafitara599@gmail.com

Abstrak

Beberapa mahasiswa pada semester terakhir banyak mengalami kecemasan akademik dalam penyelesaian tugas akhirnya, karena beberapa mahasiswa akhir Baik itu mencari judul, referensi bacaan, menghadapi pembimbing, menghadapi ujian skripsi selalu merasatakut sehingga ketakutan yang selalu dirasakannya akan membuat tindakannya menjadi negatif atau tidak rasional. pendekatan konseling kelompok yang ada dalam bimbingan dan konseling. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* Dalam Konseling Kelompok mengubah persepsi negatif atau cara berfikir dan tindakannya menjadi lebih baik dan terarah. Tujuan penulisan artikel ini agar mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir tidak mengalami kecemasan akademik dan mahasiswa dapat merubah persepsinya yang negatif yang mana mahasiswa akan berfikir kearah yang positif, dan tugas akhirnya dapat terselesaikan dengan baik.Penulisan Artikel ini menggunakan kajian pustaka atau disebut juga kajian literatur kajian pustaka merupakan uraian atau deskripsi tentang literatur yang relevan dengan bidang atau topik tertentu. Hasil dari literatur riview bahwasanya dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* dalam konseling kelompok mahasiswa akan berpresepsi positif dan selalu semangat dan termotivasi untukcepat lulus dalam penyelesaian skripsi atau tugas akhir sehingga kecemasan akademik yang dialami mahasiswa akan teratasi.

Kata Kunci: Kecemasan Akademik, Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*, Konseling Kelompok.

Abstrack

Some students in the last semester experience a lot of academic anxiety in completing their final assignment, because some final students, be it looking for titles, reading references, facing supervisors, facing thesis exams, always feel afraid so that the fear they always feel will make their actions negative or irrational. group counseling approaches that exist in guidance and counseling. The Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Approach in Group Counseling changes negative perceptions or ways of thinking and acting to be better and more focused. The purpose of writing this article is so that students in completing their final assignment do not experience academic anxiety and students can change their negative perceptions where students will think in a positive direction, and the final assignment can be completed properly. Writing this article uses literature review or also called literature review. The literature is a description or description of the literature that is relevant to a particular field or topic. The results of the literature review show that with the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in group counseling students will have a positive perception and are always enthusiastic and motivated to pass quickly in completing their thesis or final assignments so that Academic anxiety experienced by students will be resolved.

Keyword: *Academic Anxiety, Cognitive Behavior Therapy Approach, Group Counseling.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi tertentu di suatu perguruan tinggi (I, 2019). mahasiswa merupakan seorang pembelajar yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang keilmuan yang ditekuninya sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya.

Di perguruan tinggi mahasiswa bebas menentukan jumlah mata kuliah yang diinginkan dimana hal ini

berdampak pada masa studi yang berbeda-beda antara mahasiswa satu dengan mahasiswa lainnya. Mahasiswa juga cenderung dibebaskan dalam mencari literatur yang harus mereka baca, bahkan tugas-tugas yang diberikan juga sangat bervariasi mulai dari tugas yang bersifat teoritis sampai kepada aplikasi di lapangan atau di laboratorium. Hal lain yang membedakan mahasiswa dengan siswa lain adalah mahasiswa dituntut untuk mencari kebenaran lewat suatu penelitian yang tertuang dalam skripsi, dimana ini menjadi syarat untuk dapat menyandang gelar sesuai dengan program pendidikan yang ditempuh. Seorang mahasiswa di dalam suatu perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya, pada umumnya di akhir masa studi seorang mahasiswa diberi tugas akhir atau juga disebut dengan skripsi. Penyelesaian tugas akhir terkadang dalam pikiran mahasiswa itu adalah beban terberat bagi dirinya sehingga jika sedang dalam proses ingin melewati penyelesaian tugas akhir mahasiswa berpersepsi yang negatif tentang penyelesaian tugas akhir itu. Mahasiswa yang mudah berpersepsi terhadap dirinya sendiri yang selalu menyerah, mudah putus asa dalam segala hal, persepsi seperti itulah yang membuat mahasiswa dalam memikirkan tugas akhirnya membuat mahasiswa lama-kelamaan akan berujung pada kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan reaksi kognitif yaitu sulit konsentrasi bingung dan pikiran yang mengganggu selalu muncul berulang-ulang. Reaksi afektif yaitu takut, khawatir dan gelisah sementara reaksi motorik yaitu gemetar, pusing dan telapak tangan berkeringat terhadap suatu bahaya yang terjadi pada suatu individu yang mengalami perasaan tersebut (Hidayah & Atmoko., 2020)

Beberapa mahasiswa pada semester terakhir banyak mengalami kecemasan akademik dalam penyelesaian tugas akhirnya, karena dalam penyelesaian tugas akhir beberapa mahasiswa akhir baik itu mencari judul, referensi bacaan, menghadapi pembimbing, menghadapi ujian skripsi selalu merasa takut sehingga ketakutan yang selalu dirasakannya akan membuat tindakannya menjadi negatif atau tidak rasional. Tindakan yang tidak rasional itu muncul ketika dalam diri mahasiswa selalu dimotivasi dengan rasa takut yang selalu muncul yang akan menimbulkan reaksi motorik yang berbahaya bagi diri mahasiswa. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir tersebut terkait dengan penyelesaian tugas akhir ini disebut pula kecemasan akademik. Kecemasan akademik pada mahasiswa akhir ini dapat diatasi dengan konseling kelompok pendekatan CBT yang mana mengubah persepsi berfikir individu menjadi positif sehingga tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan tugasakhir.

METODE PENELITIAN

Penulisan ini menggunakan kajian pustaka kajian literatur dimana sebuah kajian yang membuat uraian-uraian dari sumber bacaan baik itu buku, jurnal, artikel, dan majalah. Kajian pustaka atau disebut kajian literatur atau *literature riview* sebuah kajian pustaka merupakan sebuah uraian atau deskripsi tentang literatur yang relevan dengan bidang atau topik tertentu (Setyosari., 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan Akademik dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa

Kecemasan menunjukkan reaksi terhadap bahaya yang memperingatkan orang dari dalam secara naluri bahwa ada bahaya dan orang bersangkutan mungkin kehilangan kendali dalam situasi tersebut (Ramaiah, 2003). Kecemasan merupakan keadaan normal ketika terancam sebagai bagian dari reaksi "lawan atau lari" untuk bertahan hidup. Walaupun normal atau adaptif menjadi cemas dalam keadaan bahaya seperti ketika "harimau menyerang" namun dalam keadaan tanpa bahaya yang nyata kecemasan akan menjadi maladaptif atau berlebihan (Syamsudin, 2021). Kecemasan akademik adalah hasil dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang meningkat dan membutuhkan perhatian perubahan terjadi dalam respon situasi akademik seperti menyelesaikan tugas-tugas di sekolah atau universitas diskusi di kelas atau ketikaujian (C. H. Situmorang, 2021). Ketika kecemasan meningkat tubuh akan memberikan reaksi atau respon untuk menolak

atau memperjuangkannya. Ketika kecemasan yang dirasakan mahasiswa berlebihan maka akan berpengaruh secara negatif karena mahasiswa mengalami tekanan psikologis, sehingga mahasiswa tersebut dalam penyelesaian tugasnya tidak baik (Jayanti et al., 2019)

Menurut (D. D. B. Situmorang, 2017) kecemasan akademik adalah masalah penting yang akan mempengaruhi sejumlah besar bagi anak didik. Empat karakteristik kecemasan akademik Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, Individu menunjukkan pikiran, persepsi dan pandangan yang mengarah gambaran kesulitan akademik yang akan dihadapi, hal ini melibatkan tiga aktivitas mental pertama yang paling penting adalah kekhawatiran. Individu sering merasa tidak aman dengan menganggap semua yang dilakukannya salah kedua kecemasan akademik disebabkan karena self dialog yang maladaptif yang sering ditandai dengan kritik diri yang keras, menyalakan diri dan kepanikan berbicara pada diri sendiri yang mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan berkontribusi meredahkan kepercayaan diri dan mengacaukan individu dalam pemecahan masalah. Ketiga adalah rendahnya keyakinan diri individu, individu memiliki keyakinan yang salah tentang isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik. (Guvron & R., 2017) sumber penyebab kecemasan meliputi, a) Kekhawatiran (*Worry*) b) Emosionalitas (*Imosionality*) c) Gangguan Dan Hambatan Dalam Menyelesaikan Tugas (*Task Generated Interference*). Jadi mahasiswa yang merasakan kecemasan pada saat penyelesaian tugas akhir baik menemui dosen pembimbing, akan menghadapi ujian dimana mahasiswa yang tersebut selalu menganggap apa yang dilakukannya selalu salah sehingga dari ketakutan akan muncul kecemasan yang mana kecemasan itu karena persepsi mahasiswa yang negatif tentang sesuatu atau seseorang. Kecemasan yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir itu berkaitan dengan tugas-tugas atau tuntutan dari universitas sehingga disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik ini dapat diatasi dengan memberikan konseling kelompok kepada beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam penyelesaian tugas akhir dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*.

Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) Dalam Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Kecemasan Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa

Beberapa mahasiswa pada semester terakhir banyak mengalami kecemasan akademik dalam penyelesaian tugas akhirnya, karena dalam penyelesaian tugas akhir beberapa mahasiswa akhir baik itu mencari judul, referensi bacaan, menghadapi pembimbing, menghadapi ujian skripsi selalu merasa takut sehingga ketakutan yang selalu dirasakannya akan membuat tindakannya menjadi negatif atau tidak rasional. Tindakan yang tidak rasional itu muncul ketika dalam diri mahasiswa selalu dimotivasi dengan rasa takut yang selalu muncul yang akan menimbulkan reaksi motorik yang berbahaya bagi diri mahasiswa. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akhir tersebut terkait dengan penyelesaian tugas akhir ini disebut pula kecemasan akademik.

Mahasiswa yang merasakan kecemasan pada saat penyelesaian tugas akhir baik menemui dosen pembimbing, akan menghadapi ujian dimana mahasiswa yang tersebut selalu menganggap apa yang dilakukannya selalu salah sehingga dari ketakutan akan muncul kecemasan yang mana kecemasan itu karena persepsi mahasiswa yang negatif tentang sesuatu atau seseorang. Kecemasan yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir itu berkaitan dengan tugas-tugas atau tuntutan dari universitas sehingga disebut kecemasan akademik. Kecemasan akademik ini dapat diatasi dengan memberikan konseling kelompok kepada beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam penyelesaian tugas akhir dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*.

Situmorang (2017) Konseling kelompok CBT bertujuan untuk mengubah cara berfikir konseli yang maladaptif dengan membantu mereka menyadari pikiran-pikiran otomatis dan distorsi negatif yang bersumber pada *core belief* yang telah menetap maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran adaptif

. fokus utama dari konseling CBT adalah untuk membantu konseli dalam menguji dan merekonstruksi keyakinan inti yang mereka miliki, dengan mendorong konseli untuk mengumpulkan dan mempertimbangkan bukti yang mendukung keyakinan mereka tersebut, konselor membantu konseli untuk mengubah suasana hati dan perilaku mereka. Pemberian pendekatan CBT konseling kelompok ini kepada beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik, bahwasanya setelah diberikan pendekatan CBT mahasiswa akan berpersepsi positif dan selalu semangat dan termotivasi untuk cepat lulus dalam penyelesaian skripsi atau tugas akhir sehingga kecemasan akademik yang dialami mahasiswa akan teratasi dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

SIMPULAN

Hasil pembahasan pada artikel ini mengenai mahasiswa pada semester terakhir banyak mengalami kecemasan akademik dalam penyelesaian tugas akhirnya, karena dalam penyelesaian tugas akhir beberapa mahasiswa akhir baik itu mencari judul, referensi bacaan, menghadapi pembimbing, menghadapi ujian skripsi selalu merasa takut sehingga ketakutan yang selalu dirasakannya akan membuat tindakannya menjadi negatif atau tidak rasional. Tindakan yang tidak rasional itu muncul ketika dalam diri mahasiswa selalu dimotivasi dengan rasa takut yang selalu muncul yang akan menimbulkan reaksi motorik seperti mahasiswa akan pusing, gemetar, mual, muntah dan bahkan akan membuat tindakan mahasiswa bisa di luar batas jika kecemasan itu mengganggu pikirannya. Kecemasan pada mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir ini dapat diatasi dengan pendekatan konseling kelompok yang ada dalam bimbingan dan konseling. Yaitu dengan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam konseling kelompok ini kepada beberapa mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik, bahwasanya dengan pendekatan CBT mahasiswa akan berpersepsi positif dan selalu semangat dan termotivasi untuk cepat lulus dalam penyelesaian skripsi atau tugas akhir sehingga kecemasan akademik yang dialami mahasiswa akan teratasi dengan pendekatan *cognitive behavior therapy*.

DAFTAR PUSTAKA

- Guvron, M. N., & R., R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hidayah, N., & Atmoko., A. (2020). *Landasan Sosial Budaya Dan Psikologis Pendidikan Terapannya Di Kelas*. Gunung Samudera.
- I, I. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stress akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *An-Nafs Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21-34.
- Jayanti, R. D., Syahrial, Z., & Situmorang, R. (2019). Pengembangan Model Pelatihan Teknis Bagi Penyuluh Keluarga Berencana untuk Meningkatkan Kompetensi Melaksanakan Pembinaan Kader Institusi Masyarakat Pedesaan/Perkotaan. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 21(1), 56-74.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor.
- Setyosari., P. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Prenadamedia Group.
- Situmorang, C. H. (2021). Studi Analisis Undang-Undang Aparatur Sipil Negara Menuju Penyederhanaan Birokrasi. *Populis : Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 317. <https://doi.org/10.47313/pjsh.v4i2.699>
- Situmorang, D. D. B. (2017). Mahasiswa mengalami akademik anxiety terhadap skripsi berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling AR-Rahman*, 3(2).
- Syamsudin. (2021). Pendidikan Karakter Pada Generasi Muda Di Masa Pandemic Covid-19. *Transformasi Jurnal Studi Agama Islam*, 14(1), 63-75.