

Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Kecemasan Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa BK UNIPA Surabaya

Zahwa Khoirunnisa¹, Ayong Lianawati² M. Faisal Dhiya'uddin³, Mutiara Ramadhani H.⁴, Tarisa Oktamia D.C⁵, Lestari Dormaulina⁶

¹²³⁴⁵⁶Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Ngagel Dadi III B No. 37 Surabaya

E-mail: zahwakhairunisa54@gmail.com

Abstrak

Skripsi merupakan karya tertinggi mahasiswa yang menandai pencapaian gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi seringkali menimbulkan kecemasan dan stress yang dipicu dari beberapa faktor, baik dari faktor internal maupun eksternal seperti prokrastinasi, ketidakjelasan tujuan, kurangnya kepercayaan diri, lingkungan yang tidak kondusif, dan masalah pribadi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi dan menguji efektivitas teknik cognitive restructuring dalam mengurangi kecemasan tersebut. Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif dengan mengumpulkan data melalui wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan mahasiswa disebabkan oleh pola pikir mereka masing-masing, sehingga mahasiswa menjadi pesimis, tidak bersemangat dalam menyusun skripsi, dan pikiran menjadi kacau, dimana hal tersebut berdampak pada orang lain yang menjadi sasaran kemarahan. Teknik cognitive restructuring terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pentingnya memahami faktor-faktor pemicu kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi serta pentingnya intervensi seperti teknik cognitive restructuring untuk mengurangi kecemasan tersebut..

Kata kunci: *Skripsi, Mahasiswa, Kecemasan, Cognitive Restructuring*

Abstract

The thesis is a student's highest work that marks the achievement of a bachelor's degree. The process of preparing a thesis often causes anxiety and stress which is triggered by several factors, both internal and external, such as procrastination, unclear goals, lack of self-confidence, a non-conducive environment, and personal problems. The aim of this research is to identify the causes of student anxiety in writing their theses and test the effectiveness of cognitive approach by collecting data through interviews and documentation. The results of the research show that students' anxiety is caused by their own mindset so that students become pessimistic, not enthusiastic about writing their thesis, and their thoughts become confused, which has an impact on other people who become targets of anger. Cognitive restructuring techniques have proven effective in reducing student anxiety levels. This research concludes that it is important to understand the factors that trigger student anxiety in writing a thesis and the importance of interventions such as cognitive restructuring techniques to reduce this anxiety.

Keywords: *Thesis, Students, Anxiety, Cognitive Restructuring*

PENDAHULUAN

Institusi pendidikan tinggi merupakan puncak dari sistem pendidikan formal, yang menjadi tempat mahasiswa mempersiapkan diri untuk menghadapi kehidupan nyata. Untuk memperoleh gelar sarjana strata satu atau S1, mahasiswa harus menyelesaikan penelitian ilmiah yang dilaporkan secara tertulis atau

skripsi. Menurut Mansnur (2009) mendefinisikan skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa dalam program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan temuan penelitian lapangan, penelitian pustaka, atau pengembangan (eskperimen) (Wakhyudin & Putri, 2020). Sutrisno Hadi (1980) mendefinisikan skripsi sebagai karya tulis yang didasarkan pada

Lestari Dormaulina¹, Ayong Lianawati², M. Faisal Dhiya'uddin³, MutiaraRamadhani H.⁴, Tarisa Oktamia D.C.⁵, Zahwa Khoirunnisa⁶

pengetahuan khusus dan fakta-fakta yang jelas, yang kemudian dirangkai menjadi pemecah masalah yang umum dengan bukti yang kuat (Asmawan, 2016).

Mahasiswa harus mengeluarkan semua energi dan pikiran mereka sejak awal penyusunan skripsi hingga tahap akhir dari proses kegiatan akademik di perguruan tinggi untuk mendapatkan gelar sarjana (Darmansyah, 2022). Hal ini dilakukan untuk mendapatkan hasil penelitian yang bagus dan mencapai tujuan penelitian. Karena skripsi merupakan bukti bahwa mahasiswa benar-benar menggunakan pengetahuan yang mereka pelajari di perguruan tinggi. Fase ini biasanya menjadi stresor tersendiri bagi mahasiswa. Mahasiswa berasumsi bahwa penyusunan tugas akhir itu sulit dan proses yang panjang yang diperlukan untuk menyelesaikannya ((Mogea, G., Kristamuliana, & Renteng, S., 2023).

Menurut Abidin (2006), permasalahan yang terkait dengan skripsi dianggap oleh beberapa mahasiswa sebagai tantangan yang sulit dan hambatan yang menghalangi mereka untuk lulus (Diana, 2017). Mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk menulis secara ilmiah serta memahami teori dan metode penelitian yang tepat (Wakhyudin & Putri, 2020). Mahasiswa sering menghadapi masalah seperti merumuskan masalah, mencari judul yang tepat, menyusun proposal dan skripsi secara sistematis, mencari literatur, dan menghadapi tata tulis ilmiah, dana, dan waktu yang terbatas (Siswanto & Aseta, 2021). Pikiran negatif mahasiswa tentang skripsi dapat membuat mereka cemas dan pesimis saat menyusun skripsi.

Pemikiran atau interpretasi yang berbeda dapat menyebabkan suasana hati yang berbeda dalam situasi yang sama. Menurut Greenberger (2004), ketika seseorang mengalami suasana hati tertentu, pemikiran-pemikiran lain membantu dan mendukung suasana hati tersebut (Linayaningsih, 2016). Otak manusia tidak dapat berkonsentrasi pada banyak informasi secara bersamaan, ketika seseorang berpikir negatif, otak mereka akan fokus pada informasi negatif saja atau informasi

yang mendukung. Pada saat yang sama, seluruh informasi positif juga akan ditolak oleh otak mereka. Perasaan, sikap, dan perilaku akan dipengaruhi oleh aktivitas. Pikiran negatif dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan, kesedihan, gelisah, dan frustrasi (Elfiky, 2009).

Kecemasan merupakan respon emosional ketika seseorang merasakan ketakutan yang disebabkan karena adanya sumber ancaman yang belum jelas ataupun teridentifikasi. Cemas juga merupakan perasaan tidak berdaya dan ketidakmampuan seseorang ketika dihadapkan dengan kenyataan yang ada atau tuntutan dalam kehidupan sehari-hari (Asmawan, 2016). Sumber kecemasan termasuk kebutuhan dasar seseorang untuk menghindari bahaya (harmavoidance), teracuni (infaavoidance), dan disalahkan (blamavoidance). Selain ketiga kebutuhan tersebut, Murray juga menyatakan bahwa kecemasan dapat merupakan reaksi emosional terhadap berbagai jenis kekhawatiran, seperti kekhawatiran tentang masalah setelahnya, masalah keuangan, atau kehilangan sesuatu yang dicintai (Diana, 2017). Faktor pikiran yang tidak rasional adalah salah satu penyebab kecemasan mahasiswa saat mengerjakan skripsi (Corey, 2009).

Salah satu cara untuk membantu siswa yang mengalami kecemasan saat menyusun skripsi adalah dengan mengubah pemikiran irasional atau pemikiran negatif mahasiswa yang dimana sejatinya memiliki kecenderungan emosi negatif yang tinggi sehingga menyebabkan cemas, dimana teknik restrukturisasi kognitif (cognitive restructuring) dapat mendukungnya. Teknik restrukturisasi kognitif adalah metode terapi kognitif yang menerapkan prinsip belajar pada pikiran (Rufaidah & Karneli, 2020). Cognitive restructuring biasanya digunakan oleh mereka yang mengalami polarisasi pikiran, yang kadang-kadang menunjukkan reaksi berlebihan terhadap masalah hidup atau ketakutan dan kecemasan (Hidayatin, 2017), pengendalian kecemasan pada individu yang menderita fobia sosial (Hanifa & Santoso, 2016), pengendalian kecemasan pada orang tua, pengendalian kecemasan pada siswa.

Restrukturisasi kognitif akan membantu menemukan kepercayaan atau konsep yang tidak rasional dan menggantinya dengan pernyataan yang lebih realistis dan rasional. Gottlieb menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif mampu membuat individu bersikap adaptif terhadap tantangan yang dihadapinya dengan mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional seperti subjek dan pernyataan diri atau pikiran-pikiran negatif. Permasalahan ini dianggap sebagai masalah yang berasal dari adanya pikiran-pikiran atau keyakinan irasional yang menyebabkan sikap atau perilaku yang tidak adaptif (Afradipta, 2021).

Mengurangi kecemasan mahasiswa adalah hal yang sangat penting, karena jika tidak diatasi kecemasan tersebut dapat menyebabkan mereka kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi, atau bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi mereka, karena kecemasan tersebut menyebabkan stres berat atau depresi. Hal ini didukung oleh Menurut Laporan Statistik Pendidikan Tinggi 2020, perguruan tinggi swasta (PTS) memiliki jumlah mahasiswa putus sekolah tertinggi pada tahun 2020, dengan 478.826 orang, atau 79,5% dari seluruh mahasiswa putus sekolah, dan salah satu penyebab utama putus sekolah adalah kesulitan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Sehubungan dengan laporan data saat ini, penulis ingin melakukan analisis menurunkan kecemasan pada mahasiswa semester 6 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kualitatif, namun jenis penelitian adalah deskriptif kualitatif karena penelitian akan menggunakan data deskriptif berupa ungkapan lisan atau kata-kata tertulis dari mahasiswa dan pelaku yang diamati. Menurut

Moleong (2005), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dll., secara keseluruhan dan dengan deskripsi menggunakan kata-kata dan bahasa, dalam lingkungan alami dan dengan berbagai metode alami (Harahap, 2020). Lokasi penelitian ini di Universitas Adi Buana Program Studi Bimbingan dan Konseling. Peneliti memilih lokasi ini karena mereka menemukan bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami kecemasan saat menyelesaikan skripsi mereka., alasan yang membuat para mahasiswa merasa cemas yaitu: Judul sering tidak disetujui, mahasiswa kurang menguasai permasalahan yang diangkat, kurang bisa dalam public speaking sehingga mahasiswa sulit dalam penyampaian apa yang dimaksudkan.

Pengumpulan data menggunakan Teknik Cognitive Restructuring yaitu Teknik yang mengubah pikiran irrasional menjadi lebih rasional. Wawancara dan dokumentasi yang dilakukan menggunakan metode dengan memperhatikan berbagai macam perbedaan sudut pandang mahasiswa, dengan menggunakan pengamatan yang teratur. Hal tersebut dilaksanakan karena dirasa efektif untuk peluasan dan pendalaman dalam pemahaman materi peneliti. Analisis informasi dengan wawancara dan dokumentasi dilakukan sejak awal sampai proses penelitian berakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil observasi, wawancara, studi pustaka, dan dokumentasi adalah hasil dari penelitian ini, semuanya dianalisis dan disajikan dalam deskripsi (Wakhyudin & Putri, 2020). Hal tersebut berguna untuk menjawab masalah penelitian, seperti kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi, dan efektivitas teknik cognitive restructuring dalam mengurangi kecemasan mahasiswa ketika menyusun skripsi.

Analisis data dalam pengambilan data

Lestari Dormaulina¹, Ayong Lianawati², M. Faisal Dhiya'uddin³, MutiaraRamadhani H.⁴, Tarisa Oktamia D.C.⁵, Zahwa Khoirunnisa⁶

wawancara, disini peneliti mengambil berdasarkan observasi pengelompokkan mahasiswa semester 6 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang sedang dalam masa menyusun skripsi, yang mengacu pada variabel yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi.

Hasil wawancara responden VA menyatakan bahwa ia merasa takut jika sekolah yang akan dituju tidak sesuai dengan apa yang sudah tertera di judul skripsinya, misalkan tempat sekolah tidak sesuai dikarenakan sulit untuk akses perijinan dan lain sebagainya. Tantangan terbesar yang dirasakan VA yaitu melawan rasa malasnya, VA masih sering menunda-nunda dikarenakan bentrok dengan deadline tugas dari beberapa mata kuliah, jadi membuat ia sulit membagi waktu. VA seringkali merasa stress karena kesulitan tersebut, yang VA biasa lakukan ketika mengalami stress ialah menangis, ia juga sering merasa seperti mau marah tapi ujung-ujungnya hanya menangis, tetapi tetap ia paksa dirinya untuk tetap mengerjakan tugas-tugas serta skripsinya meskipun harus sambil menangis. VA seringkali melakukan kegiatan-kegiatan untuk mengembalikan moodnya seperti menelpon pacar atau minta untuk ditemani saat mengerjakan, atau bisa juga dengan meminum minuman manis karena VA tidak suka coklat jadi minum minuman manis cukup efektif menurutnya, karena benar-benar langsung semangat kembali. VA beranggapan bahwa kecemasan dalam penyusunan skripsinya berada pada skala 7, karena menurutnya ia masih bisa mengatasinya dengan beberapa cara yang tidak sulit. VA mengatakan bahwa ia juga pernah menggunakan teknik kognitif restrukturung untuk mereduksi kecemasannya, akan tetapi itu dahulu saat ia merasa tidak percaya diri, ketika ada tugas yang mengharuskan ia untuk memakai teknik itu dan bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi untuk mereduksi kecemasan dalam menyusun skripsinya belum pernah ia coba. VA mengatakan belum pernah mencoba karena belum kepikiran saja.

VA merasa ia tertarik juga jika menggunakan teknik kognitif restrukturung

untuk mereduksi kecemasannya saat ia menyusun skripsi. VA merasa sepertinya cukup efektif jika teknik tersebut diterapkan kembali, karena itu berpengaruh sekali ketika dahulu ia merasa cemas saat merasa kurang percaya diri, sepertinya itu juga cocok untuk mereduksi kecemasan yang ia rasakan disaat memikirkan kalau skripsi itu susah, padahal ketika dicoba juga ternyata tidak sesusah seperti yang ia pikirkan dan tidak semenakutkan itu untuk mengerjakan skripsi.

VA merasa ada perubahan dalam tingkat kecemasan atau stres setelah menerapkan kognitif restrukturung dahulu seperti yang ia katakan diatas. VA merasa lebih enjoy, kalau misalnya ada ketakutan tersendiri dalam hati ia bilang "jangan takut, jangan takut" dan lebih bisa berpikir "engga kok ini gak semenakutkan yang kamu kira, ini gak sesusah itu", dari segi pola pikir ia melakukan hal tersebut. Menurut VA jika pemikiran positif itu lebih banyak dilatih dan dibiasakan mungkin sekarang lebih percaya diri, terus diubah pemikiran negatifnya bahwa sebenarnya tidak sesusah itu dan kalau memang susah, cari hal yang bisa menenangkan pikiran agar tidak sampai berlarut-larut memikirkan hal yang negatif. Menurut VA penyediaan dukungan atau bimbingan khusus bagi mahasiswa dalam mengatasi kecemasan atau stres saat menyusun skripsi adalah hal yang perlu didapatkan. Menurutnya dapat dilihat dari teman-temannya yang cukup banyak mengatakan kalau sedang stres dan tidak mau mengikuti bimbingan karna takut, bingung sendiri karena tertinggal dengan teman-teman yang lain. Responden VA menyampaikan pengalaman ia tentang kecemasan dalam menyusun skripsi dan penggunaan teknik kognitif restrukturung ialah, sangat efektif karena rasa takut dipikirkannya itu belum tentu terjadi, misal seperti cari jurnal, belum menemukan sudah bingung padahal belum dicari dan jika dicari pasti ada, dan ketakutan akan hal yang belum terjadi itu tidak perlu.

Hasil wawancara responden DN menyatakan bahwa ia adalah mahasiswa semester 6 di univ PGRI adibuana dengan jurusan bimbingan dan konseling. Topik skripsi

yang DN ambil yaitu tentang "Pengelolaan keuangan peserta didik". Responden DN menyatakan bahwa ia merasa cemas dalam menyusun skripsi, yang membuat ia cemas yaitu DN merasa takut kalau dosen tidak bisa menerima judul yang ia ambil atau takut nanti dimarahi karena tidak sesuai ekspektasi dosen pembimbingnya, DN juga saat ini sedang bekerja paruh waktu, jadi waktu untuk mengerjakan menjadi berkurang jadi ia tertinggal dari yang lain, makadariitu ia merasa minder cemas takut terkena marah dosen pembimbingnya. Responden DN mengatakan bahwa ia sering malas, jadi itu juga tantangan terbesar dia sebenarnya. Karena DN merasa cemas berlebihan, akhirnya ia jarang mengerjakan karena berpikir takut apa yang ia kerjakan tidak akan di acc dosen pembimbing, lalu hal tersebut juga membuat DN menjadi kurang percaya diri dengan hasil yang sudah dikerjakan.

DN mengatakan ketika ia merasa cemas biasanya yang ia rasakan itu seperti mengalami depresi, pusing, bingung, mudah marah. DN akan melakukan beberapa kegiatan jika hal itu terjadi, seperti contohnya biasanya ia pergi makan makanan kesukaan untuk mengembalikan mood, atau ia pergi healing agar pikirannya lebih jernih Kembali, jadi bisa buat berpikir Kembali. Menurut DN melakukan hal yang disukai adalah salah satu cara yang sangat efektif, karena biasanya setelah itu ia lebih semangat lagi dalam mengerjakan, terus pikiran jadi lebih jernih kalau untuk berpikir lagi, hal tersebut juga bisa berdampak pada dirinya menjadi lebih mudah dalam mengerjakan. Responden DN mengatakan tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsinya berada pada skala 6. DN mengatakan pada skala tersebut karena ia mengaku memang merasa cemas, akan tetapi ia masih cukup paham apa yang harus ia lakukan untuk mereduksinya. DN mengaku bahwa ia pernah melakukan teknik kognitif restrukturung untuk mereduksi kecemasannya, jadi disaat cemas ia mencoba untuk selalu berpikir positif agar ia dapat berpikir lebih baik lagi, tidak cemas

berlebihan. Responden DN mengatakan bahwa teknik kognitif restrukturung cukup efektif untuk mereduksi kecemasannya selama ini, karena dengan itu ia dapat mengurangi rasa cemas yang berasal dari pikiran ia sendiri. DN merasakan ada perubahan juga jika ia menerapkan teknik tersebut, seperti contohnya ia bisa merubah pikiran irrasionalnya dengan yang lebih rasional dari sebelumnya. Dampaknya sendiri dari teknik tersebut ialah bisa membuat kecemasan DN berkurang, dan pikiran-pikiran negatifnya berkurang. Menurut DN jika kalian juga mahasiswa semester akhir dan merasakan hal yang sama seperti DN, maka sebaiknya kalian harus bisa mengelola pikirannya menjadi lebih rasional, karena apapun itu pengelolaan pikiran adalah hal yang harus dilakukan untuk memperlancar apa yang kita kerjakan, kalau memang merasa capek lebih baik berhenti dahulu, mencari ketenangan merefresh otak lalu kalau sudah membaik boleh dilakukan Kembali.

DN juga mengatakan bahwa dukungan itu sangat penting dan sangat berpengaruh disaat ia merasa cemas, ia akan menggunakan Teknik tersebut untuk mereduksi pikiran negatifnya, agar ia tidak merasa cemas berlebihan terus menerus.

Sedangkan hasil wawancara responden AR menyatakan bahwa ia mahasiswa semester 6(enam) dan sekarang ia berusia 22 (dua puluh dua) tahun. Topik skripsi yang ia susun, menggunakan topik "peran konselor dalam menangani bullying disekolah menengah pertama". AR mengatakan yang membuatnya cemas dalam menyusun skripsi adalah ia merasa disemester ini banyak tugas dan ada Plp2.1 juga, jadi AR merasa tidak bisa mengerjakan skripsi ini tepat waktu. Tantangan terbesar bagi AR dalam menyusun skripsi yaitu kembali lagi banyaknya tuntutan tugas dan kegiatan Plp2.1 juga.

Menurut AR hal yang ia rasakan lebih detailnya yaitu apa yang sudah ia sebutkan tadi sudah cukup detail, karena teman-temannya juga beberapa ada yang merasakan hal itu, disemester ini lumayan berat karena kita harus

Lestari Dormaulina¹, Ayong Lianawati², M. Faisal Dhiya'uddin³, MutiaraRamadhani H.⁴, Tarisa Oktamia D.C.⁵, Zahwa Khoirunnisa⁶

menyusun proposal, tugas, dan plp.

Saat mengalami cemas gejala fisik yang AR rasakan yaitu jadi lebih gampang capek, asam lambung jadi gampang kambuh, dan kalau emosionalnya biasa lebih ke mudah menangis. Yang biasa ia lakukan saat cemas yaitu lebih memilih untuk berdiam diri, menutup diri dan tidak mau berinteraksi dengan orang, karena pasti akan timbul pertanyaan-pertanyaan yang nantinya akan membuat AR bertambah cemas, kalo cemas berlebih takutnya asam lambungnya naik.

AR menaruh keemasannya dalam menyusun skripsi ini ada di skala 7(tujuh), karena yaitu tadi disemester ini banyak tugas dan kegiatan perkuliahan lainnya dan ia bukan orang yang multitasking, AR lebih tipe yang harus mengerjakan satu-satu tugas sampai tuntas, baru bisa ke tugas selanjutnya.

AR mengaku pernah mencoba sekali menerapkan teknik kognitif restrukturisasi dalam kehidupan sehari-harinya. Menurutnya ketika dirinya menerapkan teknik tersebut ia sedikit merasakan adanya perubahan dalam dirinya.

Menurut AR teknik tersebut cukup efektif, karena ia sudah pernah menerapkan teknik ini dalam kehidupan sehari-harinya disemester" sebelumnya, dan waktu itu tugasnya juga lumayan banyak dan berat, dan ia sempat berpikir bahwa ia tidak akan bisa mengerjakan tugas-tugas secara bersamaan, akan tetapi satu waktu AR mencoba untuk mengerjakan secara bersamaan, dan ternyata bisa.

Perubahannya sendiri ia rasa belum 100%, karena ia masih harus mencoba lagi dan lagi. Menurut AR karena teknik dapat merubah mindsetnya, yang tadinya ia berpikiran kalo dirinya tidak bisa mengerjakan ini dalam waktu bersamaan dan setelah ia menerapkan teknik ini ia berpikir kalau dirinya pasti bisa mengerjakan 2-3 tugas bersamaan dan ternyata ketika ia mencoba dirinya terbukti bisa.

Menurut AR teknik ini sangat efektif untuk dijadikan salah satu pemicu perubahan mindset kita disaat merasa cemas akan suatu hal. Responden AR mengatakan bahwa untuk saat ini ia masih belum bisa memberikan saran untuk orang lain, dikarenakan dalam penyusunan skripsi ini ia belum menerapkan

teknik ini untuk dirinya sendiri, akan tetapi berdasarkan pengalaman dirinya disemester sebelumnya teman" mahasiswa dapat menerapkan teknik ini supaya teman-teman dapat merubah pola pikir lebih positif lagi. Menurut AR dukungan adalah hal yang sangat diperlukan untuk mahasiswa saat penyusunan skripsi mereka.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan 3 responden peneliti yaitu VA (responden pertama), DN (responden kedua), dan AR (responden ketiga), dengan diperoleh hasil bahwa yang membuat responden cemas pada saat menyusun skripsi memiliki alasan yang berbeda-beda. Pada responden DN, mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi diakarenakan takut salah dan dimarahi oleh dosen pembimbing skripsinya, sedangkan alasan responden VA mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi yaitu tidak dapat mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi, sehingga VA merasa takut ketika diminta untuk mengikuti bimbingan dan menghadapi dosen pembimbing, sedangkan responden AR mengalami kecemasan karena responden belum memiliki pandangan untuk penyusunan skripsinya. Berdasarkan hasil wawancara dari tiga responden tersebut menyatakan bahwa kecemasan mereka ditimbulkan oleh pola pikir mereka masing-masing, yang menyebabkan mahasiswa pesimis, malas-malasan, dan tidak bersemangat dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Hal tersebut mengakibatkan pikiran mereka menjadi kacau sehingga membuat mereka marah pada orang lain.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa responden mengalami gejala kecemasan seperti gelisah, sakit kepala, dan kambuhnya penyakit yang dialami. Responden lain mengatakan bahwa mereka sering merasa kebingungan dan frustrasi ketika orang-orang di sekitar mereka tidak memberikan dukungan atau solusi untuk masalah mereka. Mereka juga mengatakan bahwa tuntutan orang tua mereka yang ingin mereka lulus segera menyebabkan mereka depresi.

Setiap mahasiswa pasti memiliki tingkat dan tingkat kecemasan yang berbeda selama proses penyusunan skripsi, tingkat kecemasan

ini dapat memengaruhi daya pikir dan fokus mereka. Hal tersebut di dukung oleh pendapat Daradjad (2001), kecemasan yang dirasakan mahasiswa dapat menyebabkan mereka minder, takut, gugup, dan bahkan tertekan. Hal ini pasti akan berdampak buruk pada kepercayaan diri dan kondisi psikologis siswa, sehingga mereka berpikir mereka tidak akan mampu menyelesaikan skripsi dengan baik (Wakhyudin & Putri, 2020).

Menurut (Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S., 2019), faktor internal dan eksternal dapat menyebabkan kecemasan mahasiswa saat menyusun skripsi. Faktor internal termasuk kebiasaan menunda-nunda, yang menjadi masalah utama bagi mahasiswa. Rasa malas dan enggan memulai mengerjakan skripsi sering kali menggerogoti semangat. Ketidakjelasan tujuan juga dapat membuat mahasiswa yang belum memiliki gambaran jelas tentang tujuan skripsinya akan mudah merasa bingung dan kehilangan motivasi. Kurangnya kepercayaan Diri dapat membuat rasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan skripsi dapat memicu rasa malas dan cemas. Ketidak mampuan mengatur waktu membuat kesulitan dalam membagi waktu antara mengerjakan skripsi, tugas lain, dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres dan rasa kewalahan.

Faktor eksternal berasal dari sumber luar, seperti lingkungan yang tidak kondusif, yang dapat mengganggu mahasiswa dan mengganggu fokus mereka. Memiliki pekerjaan sampingan atau kesibukan lain di luar kampus dapat menyita waktu dan energi yang dibutuhkan untuk mengerjakan skripsi. Masalah Pribadi juga dapat berpengaruh seperti masalah kesehatan, keluarga, atau keuangan dapat mengganggu fokus dan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang telah peneliti lakukan, faktor yang memicu kecemasan responden yaitu faktor internal serta eksternal, yang menyebabkan gejala pada reponden yang telah kami jelaskan sebelumnya.

Berdasarkan permasalahan kecemasan yang dialami responden, maka peneliti tertarik untuk menggunakan teknik cognitive restructuring untuk menurunkan tingkat kecemasan responden dalam menyusun skripsi. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian dari (Rufaidah & Karneli, 2020). yang menyatakan bahwa teknik cognitive restructuring efektif untuk menurunkan kecemasan individu.

Lahey (2009) juga menyatakan bahwa dalam teori perilaku kognitif, pendekatan restrukturasi kognitif adalah yang paling penting. Metode ini didasarkan pada gagasan bahwa kognisi yang tidak sehat, yang mencakup keyakinan, harapan, dan cara berpikir orang yang tidak sesuai, adalah komponen yang dapat menyebabkan perilaku yang tidak normal. Belajar untuk mengubah pikiran irasional siswa menjadi pemikiran yang rasional dan positif melalui distorsi kognitif atau penolakan dasar "kesalahan berfikir" dikenal sebagai restrukturasi kognitif (Widyawati, 2019).

Hal tersebut didukung pula oleh hasil penerapan teknik cognitive restructuring yang telah dilaksanakan dan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap responden VA, DN, dan AR yang menggambarkan bahwa teknik kognitif restructuring efektif untuk menurunkan kecemasan mereka ketika menyusun skripsi.

PEMBAHASAN

Setiap mahasiswa pasti memiliki tingkat dan tingkat kecemasan yang berbeda selama proses penyusunan skripsi, tingkat kecemasan ini dapat memengaruhi daya pikir dan fokus mereka. Hal tersebut di dukung oleh pendapat Daradjad (2001), kecemasan pada mahasiswa dapat menyebabkan minder, takut, gugup, dan bahkan tertekan. Hal ini pasti akan berdampak buruk pada kepercayaan diri dan kondisi psikologis siswa, sehingga mereka berpikir mereka tidak akan mampu menyelesaikan skripsi dengan baik (Wakhyudin & Putri, 2020).

Menurut (Habibullah, M., Hastiana, Y., &

Lestari Dormaulina¹, Ayong Lianawati², M. Faisal Dhiya'uddin³, MutiaraRamadhani H.⁴, Tarisa Oktamia D.C.⁵, Zahwa Khoirunnisa⁶

Hidayat, S., 2019), ada dua sumber kecemasan yang dapat disebabkan oleh mahasiswa saat menyusun skripsi: faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, yang menjadi masalah utama bagi mahasiswa. Rasa malas dan enggan memulai mengerjakan skripsi sering kali menggerogoti semangat. Ketidakjelasan tujuan juga dapat membuat mahasiswa yang belum memiliki gambaran jelas tentang tujuan skripsinya akan mudah merasa bingung dan kehilangan motivasi. Kurangnya kepercayaan Diri dapat membuat rasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan skripsi dapat memicu rasa malas dan cemas. Ketidak mampuan mengatur waktu membuat kesulitan dalam membagi waktu antara mengerjakan skripsi, tugas lain, dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres dan rasa kewalahan.

Faktor eksternal berasal dari sumber luar, seperti lingkungan yang tidak kondusif, yang dapat mengganggu mahasiswa dan mengganggu fokus mereka. Memiliki pekerjaan sampingan atau kesibukan lain di luar kampus dapat menyita waktu dan energi yang dibutuhkan untuk mengerjakan skripsi. Masalah Pribadi juga dapat berpengaruh seperti masalah kesehatan, keluarga, atau keuangan dapat mengganggu fokus dan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara dengan responden yang telah peneliti lakukan, faktor yang memicu kecemasan responden yaitu faktor internal serta eksternal, yang menyebabkan gejala pada responden yang telah kami jelaskan sebelumnya.

Berdasarkan permasalahan kecemasan yang dialami responden, maka peneliti tertarik untuk menggunakan teknik cognitive restructuring untuk menurunkan tingkat kecemasan responden dalam menyusun skripsi. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian dari (Rufaidah & Karneli, 2020). yang menyatakan bahwa teknik cognitive restructuring efektif untuk menurunkan kecemasan individu.

Lahey (2009) juga mengatakan bahwa pendekatan restrukturasi kognitif adalah yang

paling penting dalam teori perilaku kognitif. Metode ini didasarkan pada gagasan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan perilaku yang tidak normal adalah kognisi yang tidak sehat, termasuk keyakinan, harapan, dan cara berpikir individu yang tidak sesuai. Belajar untuk mengubah pikiran irasional siswa menjadi pemikiran yang rasional dan positif melalui distorsi kognitif atau penolakan dasar "kesalahan berfikir" dikenal sebagai restrukturasi kognitif (Widyawati, 2019).

Hal tersebut didukung pula oleh hasil penerapan teknik cognitive restructuring yang telah dilaksanakan dan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap responden VA, DN, dan AR yang menggambarkan bahwa teknik kognitif restructuring efektif untuk menurunkan kecemasan mereka ketika menyusun skripsi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa, kecemasan mahasiswa terjadi saat menyusun skripsi dikarenakan takut salah dan dimarahi oleh dosen pembimbing skripsinya, hal tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami berbagai macam kecemasan, mulai dari gelisah, sulit berpikir, gugup, depresi, pusing, pikiran mereka menjadi kacau sehingga membuat mereka marah pada orang lain.

Faktor internal dan eksternal mahasiswa dapat menyebabkan kecemasan mereka saat menyusun skripsi. Faktor internal termasuk tantangan yang dihadapi mahasiswa selama menyusun skripsi, seperti ketidakmampuan untuk mengatur waktu, yang membuat sulit untuk membagi waktu antara skripsi, tugas lain, dan kehidupan pribadi, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan ketidakpercayaan diri. Faktor eksternal, seperti lingkungan yang tidak kondusif yang penuh dengan distraksi, dapat mengganggu konsentrasi dan fokus mahasiswa. Memiliki pekerjaan sampingan atau kesibukan lain di

luar kampus dapat menyita waktu dan tenaga yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi. Keuangan juga dapat mengganggu fokus dan keinginan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi. Faktor inter dan eksternal adalah penyebab kecemasan responden, yang menyebabkan gejala yang telah disebutkan sebelumnya, menurut hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti.

REFERENCES

- Afradipta, D. (2021). Restrukturisasi kognitif untuk mengurangi gejala kecemasan pada wanita yang mengalami premenopause. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(1), 35–40. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i1.15688>
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Media Konservasi*, 2(1), 11–40. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ecoenv.2017.03.002>http://www.fordamof.org/files/Sistem_Agroforestri_di_Kawasan_Karst_Kabupaten_Gunungkudul_Untuk_Pengelolaan_Telaga_Sebagai_Sumber_Air_Berkelanjutan.pdf<https://extension.msstate.edu/sites/default/files/pu>
- Darmansyah, A. (2022). PROBLEMATIKA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR KKR SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY. *Ar-Raniry State Islamic University*. <http://repository.radenintan.ac.id/21969/>
- Diana, R. R. (2017). EFEKTIVITAS PELATIHAN BERPIKIR POSITIF UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENERJAKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA. 9(1), 107–128.
- Elfiky, I. (2009). *Terapi berpikir positif*. Penerbit Zaman. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=JRdoeZpjlf0C&oi=fnd&pg=PA68&dq=terapi+berpikir+positif+elfiky&ots=YbRLf8weMC&sig=jXy91ObwA3Zo65YMyzgd94h_SE&redir_esc=y#v=onepage&q=terapi+berpikir+positif+elfiky&f=false
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (2019). Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Seminar Hasil Skripsi Di Lingkungan Fkip Universitas Muhammadiyah Palembang. *BIOEDUKASI (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 10(1), 36. <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v10i1.2015>
- Hanifa, R., & Santoso, M. B. (2016). Cognitive Restructuring Dan Deep Breathing Untuk Pengendalian Kecemasan Pada Penderita Fobia Sosial. *Share : Social Work Journal*, 6(2), 154–272. <https://doi.org/10.24198/share.v6i2.13211>
- Harahap, N. (2020). Penelitian Kualitatif. *Analytical Biochemistry*. <http://repository.uinsu.ac.id/id/eprint/9105>
- Hidayatin, U. (2017). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Gejala Dissociative Trance Disorder Siswa Sman 1 Kademangan. *CENDEKIA: Journal of Education and Teaching*, 11(1), 45. <https://doi.org/10.30957/cendekia.v11i1.250>
- Linayaningsih, M. V. I. W. F. (2016). Efektivitas Pelatihan Berfikir Positif Sebagai Strategi Coping Stress. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18, 251–259. <https://journals2.usm.ac.id/index.php/jdsb/article/view/574/385>
- Mogea, G., Kristamuliana, & Renteng, S. (2023). GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS SAM. 1(3), 23–32.
- Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan ...*, 4(2), 214–222. <https://doi.org/10.26539/teraputik-42417>
- Siswanto, & Aseta, P. (2021). Gambaran Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Tugas Akhir Masa Pandemi Covid-19. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1). <https://doi.org/10.52236/ih.v9i1.206>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI. *Jurnal Ilmiah Pendidikan.*, 1(1), 14–18.
- Widyawati, L. R. (2019). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING

**Lestari Dormaulina¹, Ayong Lianawati², M. Faisal Dhiya'uddin³, MutiaraRamadhani H.⁴, Tarisa
Oktamia D.C.⁵, Zahwa Khoirunnisa⁶**

*UNTUK MEREDUKSI PROKRASINASI
AKADEMIK PESERTA DIDIK KELAS VIII
SMP NEGERI 7 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2019/2020.*
