

PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *PROBLEM SOLVING* TERHADAP KECEMASAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA FKIP UNIB

Raditya Angga Kusuma Eka Putri, Yessy Elita, Afifat Sholihah

Universitas Bengkulu

Korespondensi: putrii4162@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* terhadap kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP UNIB. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan *one-group pretest posttest* design. Sampel penelitian berjumlah 6 orang yang mengalami kecemasan tinggi berasal dari mahasiswa FKIP UNIB. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan kuisioner (angket) dengan skala Likert. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan Uji T (*paired sample test*). Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata skor sebelum diberikan *treatment* 115,67 dalam kategori tinggi dan setelah diberikan *treatment* nilai rata-rata skor menjadi 78,17 dalam kategori sedang. Hasil Uji T menunjukkan nilai $t = 12.500$ dan $\text{sig}(2\text{-tailed}) 0.000$ artinya $0.000 < 0.05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya ada pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.

Kata kunci : Kecemasan, Konseling Kelompok, Teknik *Problem Solving*

Abstract

This study aims to describe the influence of group counseling services with problem solving techniques on anxiety in preparing thesis on FKIP UNIB students. This research method uses experiments with one-group pretest posttest design. The sample of 6 people who experienced high anxiety came from FKIP UNIB students. Samples were taken with purposive sampling techniques. Data retrieval techniques using questionnaires with likert scale. Data analysis techniques of this research using T Test (paired sample test). This is indicated by the average score before being given treatment 115.67 in the high category and after being given treatment the average score to 78.17 in the medium category. Test result T shows the value $t = 12.500$ and $\text{sig}(2\text{-tailed}) 0.000$ means $0.000 < 0.05$, so H_0 is rejected and H_a is accepted. This means that there is a significant influence on students' anxiety in preparing the thesis before and after the problem-solving engineering group counseling.

Keywords: Anxiety, Group Counseling, Problem Solving Techniques

Pendahuluan

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi (Kurnia, 2014:100). Mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi akan mendapat tugas yang lebih berat dibanding saat menjadi siswa. Skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang mengajarkan mahasiswa untuk belajar mengkritisi suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan secara ilmiah sesuai dengan ilmu yang didapat dalam disiplin ilmu masing-masing (Hartoni, 2016:2). Penelitian yang dilakukan oleh Oktary (dalam Rizkiyati, 2019:1) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami peningkatan kecemasan.

Kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid dkk, 2003:164). Dampak kecemasan yang dialami mahasiswa saat penyusunan skripsi memiliki beberapa tingkatan. Pertama, kecemasan dengan tingkat rendah mengalami ketegangan yang biasanya memunculkan kreativitas atau ide dari mahasiswa. Kedua, kecemasan dengan tingkat sedang biasanya mahasiswa menyampingkan hal yang biasa dan mengutamakan hal yang penting. Ketiga, kecemasan tingkat tinggi mahasiswa akan mulai melupakan hal-hal yang penting dan merasa tertekan, sulit berpikir realitas dengan ketakutan yang berlebihan (Hartoni, 2016:6).

Akibat kecemasan yang berlebihan jika dibiarkan akan berdampak pada penyelesaian penyusunan skripsi mahasiswa yaitu terjadinya penundaan skripsi (Faruqi, 2013:8). Kecemasan yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat ini di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu berdasarkan studi pendahuluan yaitu 55% mengalami kecemasan tingkat tinggi. Hal ini dibutuhkan pengentasan masalah yang dialami mahasiswa melalui salah satu layanan dari bimbingan dan konseling yaitu konseling kelompok. Layanan konseling kelompok dimaknai sebagai suatu upaya pembimbing atau konselor membantu memecahkan masalah-masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok melalui kegiatan kelompok agar tercapai perkembangan yang optimal (Tohirin 2011: 172).

Fungsi konseling kelompok yakni perbaikan dan penyembuhan artinya membantu mahasiswa yang bermasalah agar dapat memperbaiki kekeliruan berfikir, berperasaan, berkehendak, dan bertindak (Intan dan Radjah, 2018:7). Melalui konseling kelompok mahasiswa dapat mengungkapkan perasaannya supaya nantinya memiliki pola fikir yang rasional dan tindakan yang produktif melalui interaksi. Interaksi dalam kelompok membawa individu pada kesadaran diri bahwa ada cara pandang berbeda mengenai dirinya sendiri, dan reaksi terhadap persepsi orang lain maupun dirinya sendiri. Ini terjadi dengan kesadaran yang tulus melalui interaksi kelompok.

Pelaksanaan konseling kelompok dalam penelitian ini menggunakan teknik dari bimbingan dan konseling yaitu *problem solving*. Menurut Reed (dalam Hartoni, 2016:4), *problem solving* adalah mencari penyelesaian kesulitan yang dihadapi dalam kehidupan untuk mengurangi ketidakjelasan dan mencapai tujuan yang terkadang tidak dapat dipahami oleh setiap individu. Mahasiswa akan terbantu dengan adanya layanan konseling kelompok ini karena semakin tinggi *problem solving* mahasiswa maka semakin rendah tingkat kecemasan mahasiswa (Hartoni, 2016:11).

Berdasarkan permasalahan yang telah ditemukan menjadi acuan untuk melakukan penelitian. Dengan menggunakan layanan konseling kelompok yang didukung teknik *problem solving*. Dari uraian tersebut dilakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Problem Solving* Terhadap Kecemasan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa FKIP UNIB”.

Metode Penelitian

Desain penelitian merupakan rancangan penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini menggunakan desain satu kelompok *pretest-posttest* (*The One Group Pretest-Posttest*). Kelompok tersebut terlebih dahulu diberikan *pre-test* (tes awal) untuk mengukur tingkat kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa, kemudian mahasiswa yang diasumsikan memiliki tingkat kecemasan tinggi akan diberikan perlakuan melalui konseling kelompok.

Sampel dari penelitian ini adalah 6 orang mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan skor tinggi, diperoleh dari hasil pengisian angket. Selain dari hasil pengisian angket yang tinggi, sampel ditentukan sesuai kriteria yaitu ketersediaan dan mengalami permasalahan dalam menyusun skripsi. Dari pengambilan subjek ini, telah dilaksanakan *pre-test* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dan *post-test* setelah diberikan layanan konseling kelompok.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan metode non-tes, sehingga pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Aitem yang memiliki koefisien minimal 0.30 daya bedanya dianggap memuaskan, sedangkan aitem yang memiliki koefisien < 0.30 dapat diinterpretasikan sebagai aitem yang memiliki daya beda yang rendah (Azwar, 2012). Pada penelitian ini terdapat aitem gugur sebanyak 14 aitem dan tersisa 28 aitem dari 42 aitem yang diberikan pada populasi penelitian.

Jika nilai *Cronbach Alpha* yang didapatkan dari hasil perhitungan SPSS lebih besar dari 0,6 maka disimpulkan angket tersebut reliabel. Reliabilitas kecemasan menunjukkan bahwa *Cronbach's Alpha* sebesar 0.877 yang berarti memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$ yaitu 0.877 maka data angket kecemasan baik.

Penelitian ini menggunakan uji T, uji T digunakan untuk mencari pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* untuk menurunkan kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan rumus *paired sample T test* pada aplikasi SPSS 24.0.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian dilakukan dari tanggal 07 Agustus 2020 sampai dengan tanggal 11 September 2020. Sebelumnya pada tanggal 22 Juli 2020 dilaksanakan uji coba kepada 52 mahasiswa Bimbingan dan Konseling sebagai sampel uji coba. Layanan konseling kelompok dilakukan pada sampel yang memiliki kecemasan dengan kategori tinggi. Sebelum pemberian layanan konseling kelompok diketahui bahwa terdapat 6 sampel yang memenuhi kriteria yang didapat dari hasil *pre-test*.. Hasil pengambilan data

awal (*pre-test*) diperoleh yang dikategorikan memiliki kecemasan sangat tinggi 3 orang dan kecemasan tinggi 3 orang.

Tabel 2
Skor *pre-test*

Responden	<i>Pre-Test</i>	Kategori
DA	119	Sangat Tinggi
JR	122	Sangat Tinggi
TS	121	Sangat Tinggi
MJ	115	Tinggi
LO	108	Tinggi
LB	109	Tinggi
Jumlah	694	
Rata-rata	115,67	Tinggi

Setelah pelaksanaan konseling kelompok dilanjutkan dengan pemberian *post test* hasil yang diperoleh dapat dilihat dari tabel 3.

Tabel 3
Skor *post-test*

Responden	<i>Pre-Test</i>	Kategori
DA	87	Sedang
JR	94	Sedang
TS	85	Sedang
MJ	77	Sedang
LO	62	Rendah
LB	64	Rendah
Jumlah	469	
Rata-rata	78,17	Sedang

Hasil pengolahan pada tabel 3 skor *post-test* menunjukkan bahwa nilai skor termasuk kategori sedang yaitu 78,17. Jika nilai rata-rata *post-test* termasuk ke dalam kategori sedang maka terdapat pengaruh terhadap kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi setelah diberikan layanan konseling kelompok. Untuk jumlah skor perorangan tertinggi dapat dilihat yaitu JR 94, sedangkan terendah yaitu LB 62.

Berdasarkan tabel 4 di bawah ini mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam menyusun skripsi telah diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* mengalami penurunan skor pada hasil *post-test*.

Tabel 4
Perbandingan Skor Pre-Test Dan Post-Test
Tingkat Kecemasan Mahasiswa Akhir

Responden	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	Penurunan
DA	119	Sangat Tinggi	87	Sedang	32

JR	122	Sangat Tinggi	85	Sedang	37
TS	121	Sangat Tinggi	94	Sedang	64
MJ	115	Tinggi	77	Sedang	38
LB	108	Tinggi	62	Rendah	46
LO	109	Tinggi	64	Rendah	45
Rata-rata	115,67	Tinggi	78,17	Sedang	43,67
Jumlah	694		469		262
Tertinggi	122		94		
Terendah	108		62		

Terlihat bahwa pada mulanya 3 orang klien tergolong dalam kategori kecemasan sangat tinggi yaitu dengan skor pre-test DA 119, TS 122, dan JR 121. Pada pre-test dengan kategori kecemasan tinggi ada 3 orang klien yaitu MJ 115, LB 108, dan LO 109. Kemudian setelah diberikan perlakuan mengalami penurunan skor sehingga rata-rata mahasiswa yang mengalami kecemasan sebelumnya 115,67 dikategorikan tinggi menjadi 78,17 dikategorikan sedang. Pada jumlah keseluruhan setelah *treatment* penurunan skor sebesar 215 dengan rata-rata 35,84.

Hasil pengujian hipotesis adanya pengaruh konseling kelompok dengan teknik *problem solving* dilihat dari hasil uji T menunjukkan nilai $t=12.500$ dan sig (2-tailed) 0.000. Pada uji T dikatakan memiliki pengaruh jika $\text{sig} < 0.05$, hasil dari penelitian ini menunjukkan $\text{sig} 0.000 < 0.05$. Artinya ada perubahan dari sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving*.

Kecemasan merupakan fenomena yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dihindari. Kecemasan suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi (Nevid dkk, 2003:64). Kecemasan yang dialami individu dalam berbagai kehidupan itu berbeda-beda salah satunya saat penyusunan skripsi. Berkaitan dengan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat terjadi karena beberapa sumber antara lain hambatan dalam proses penyusunan skripsi, rasa takut, ketidakberanian mengambil resiko, tantangan menghadapi lingkungan dan faktor lainnya.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat ini yang mengalami kecemasan dari hasil pengolahan angket, Sebelum diberikan *treatment*, tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir tergolong sangat tinggi. Dari hasil pengolahan data angket tersebut diambil 6 orang yang sesuai dengan kriteria. Pelaksanaan layanan konseling kelompok diberikan kepada sampel sebanyak 6 kali pertemuan secara daring (*online*) melalui *google meet*. Setelah *treatment* diberikan terjadi penurunan kecemasan mahasiswa yang dapat dilihat dari hasil analisis *post-test*. Sama halnya dengan Puspitasari (2013:1) menemukan semakin tinggi *adversity quotient* maka kecemasan semakin menurun, hal ini sejalan dengan peningkatan kemampuan dalam menghadapi kesulitan melalui teknik *problem solving*.

Pada teknik *problem solving* mahasiswa menceritakan permasalahan yang dihadapi terkait penyusunan skripsi. Masalah yang diceritakan yaitu

merasa depresi, takut salah ketika menghubungi dosen, menunda pengerjaan skripsi dan klien menghambat penelitian, pembimbingan yang perfeksionis, malas mengerjakan skripsi, ragu mendaftar sidang karena belum siap. Dari masalah yang hampir mirip tersebut anggota kelompok dapat *sharing* untuk mendapatkan pemecahan masalah yang terjadi.

Pelaksanaan konseling kelompok ini dilakukan sebanyak 6 kali melalui *google meet* dengan membahas 6 masalah dari anggota kelompok. Pemberian layanan konseling kelompok yang telah diberikan pada mahasiswa tingkat akhir saat penyusunan skripsi bertujuan mereduksi kecemasan yang dialami. Menurut Smith (2011:26) tujuan yang ingin dicapai dalam konseling yaitu pengembangan pribadi, pembahasan dan pemecahan masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok agar terhindar dari masalah melalui bantuan anggota kelompok yang lain. Peran kelompok dalam konseling ini berpengaruh terhadap berjalannya kegiatan konseling kelompok yang diharapkan mendapat keputusan diakhir konseling dengan membuat strategi. Menurut Setiawan (2014:18) teknik *problem solving* pada dasarnya adalah teknik yang mengajarkan seseorang untuk memahami dan mengatasi masalah yang dihadapi sehari-hari.

Teknik ini diterapkan pada sampel selama 6 kali pertemuan. Setiap pertemuannya membahas satu masalah dari tiap anggota kelompok. salah satu contoh penerapan teknik *problem solving*, pada pembahasan masalah tekanan dari lingkungan dan diri sendiri yang malas. Tahapan pertama untuk menganalisis asumsi dan fakta yaitu asumsinya tekanan menyebabkan rasa malas untuk mengerjakan skripsi sedangkan faktanya tekanan dapat menjadi motivasi untuk selesai menyelesaikan skripsi. Selanjutnya menentukan faktor dominan yaitu faktor paling mempengaruhi yaitu motivasi dari dalam dirinya, tekanan yang harusnya dapat menjadi tekanan positif untuk semangat menyelesaikan skripsi. Selanjutnya anggota kelompok menyampaikan solusi dan keuntungan serta kerugian. Masukan dan pendapat dari anggota kelompok disimpulkan anggota kelompok mengatakan kepada klien hendaknya untuk menyusun jadwal kegiatan dalam menyusun skripsi. Adanya lingkungan yang membuat berfikir negatif baiknya dihindari dengan tidak terlalu memikirkan perkataan yang tidak baik, sehingga rasa depresi dan tekanan yang dialami dapat berkurang. Dan tekanan itu dapat diambil sisi positif untuk semangat mengerjakan skripsi. Pada tahap selanjutnya klien mengambil keputusan contohnya JR untuk mengambil keputusan dalam masalah yang dihadapi. JR mengatakan akan mencoba untuk mengatur waktunya dalam menyusun skripsi dan untuk lingkungannya tidak terlalu memikirkan perkataan teman-teman yang membuat dia *down* dalam skripsi.

Pemberian layanan pada penelitian ini mengalami perubahan setiap pertemuannya. Pada pertemuan pertama anggota kelompok sudah mulai memahami layanan yang diberikan, pertemuan kedua anggota kelompok sudah dapat memahami tahapan dalam teknik *problem solving*. Pada pertemuan ketiga anggota kelompok sudah dapat memberikan pendapat dengan menerapkan tahapan teknik *problem solving*, pertemuan keempat dan seterusnya anggota kelompok sudah mulai memahami dan menerapkan teknik *problem solving*. Sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Thahir dan Rizkiyani (2017:259) dengan judul “Pengaruh Konseling *Rational Behavioral Therapy* (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik

Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung”. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *rational emotif behavioral therapy* (REBT) memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan peserta didik di SMP Gajah Mada Bandar Lampung.

Berdasarkan uraian di atas, layanan konseling kelompok dengan teknik *problem solving* memiliki pengaruh untuk mengurangi kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Hasil *pre-test* menunjukkan skor kecemasan sebelum diberikan perlakuan tergolong tinggi. Kemudian setelah diberikan perlakuan, skor kecemasan menunjukkan kategori sedang dilihat dari hasil *post-test*.

Kesimpulan

Berdasarkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi sebelum diberikan layanan konseling kelompok tergolong sangat tinggi dan tinggi, dilihat dari hasil *pre-test* siswa sebelum diberikan *treatment* layanan konseling kelompok. Setelah diberikan layanan konseling kelompok mengalami penurunan dengan kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor yakni, penurunan kecemasan setelah diberikan layanan konseling kelompok yang dapat dilihat dari hasil *post-test* siswa setelah diberikan layanan. Dapat dilihat dari hasil skor *post-test* mahasiswa yang menurun, serta dilihat dari hipotesis yaitu H_a diterima. Artinya, ada pengaruh layanan konseling kelompok terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi menunjukkan perubahan signifikan adanya penurunan tingkat kecemasan mahasiswa.

Saran yang dapat diberikan setelah melakukan penelitian bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan hasil penelitian ini dapat berguna bagi pihak fakultas untuk mempertimbangkan pemberian layanan konseling yang ada di Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Bagi dosen pembimbing dapat memberikan sumbangan informasi tentang kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi terkait pentingnya proses bimbingan pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Bagi mahasiswa Prodi BK UNIB diharapkan mampu mengatasi kecemasan yang dialami ketika menyusun skripsi. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi referensi atau acuan untuk bahan penelitian yang berkaitan dengan kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi (ed.2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Faruqi, A. (2013). Hubungan antara Kecemasan dengan Prokratinasi Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Doctoral Dissertation*.
- Hartoni, M. T. (2016). Kecemasan Bimbingan Skripsi dan Problem Solving pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi. *Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang*.
- Intan, I. dan Radjah, C.L. *Penyusunan Program dan Pelaksanaan Asesmen Bimbingan dan Konseling Komprehensif*. Malang: Winkel Media.
- Kurnia, H. (2014). Pengaruh Keaktifan Berorganisasi Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa Universitas Cokroaminoto Yogyakarta.

- Academy of Education Journal*, 5(2), 91–103.
<https://doi.org/10.47200/aoej.v5i2.120>
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga
- Puspitasari, R.T. (2013). Adversity quotient dengan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Cognicia*, 1(2).
- Rizkiyati, R. B. (2019). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Iain Purwokerto Angkatan 2015* (Doctoral dissertation, IAIN).
- Setiawan. (2018). *Model Konseling Kelompok Teknik Problem Solving*. Palangkaraya: Budi Utomo
- Smith, M. Bin. (2011). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Disiplin Belajar Siswa Di Sma Negeri 1 Atinggola Kabupaten Gorontalo Utara. *Jurnal Penelitian Dan Pendidikan ISSN 1410-220X*, Vol 8(No 1), 22–32.
- Thahir, A, dan Rizkiyani, D. (2017). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavioral Therapy (Rebt) Dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas Viii Smp Gajah Mada Bandar Lampung Semester Ganjil Tahun Ajaran 2016/2017. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 03(1), 259–267.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.